

Wartości to najgłębsze pragnienia twojego serca dotyczące tego, jak chcesz się zachowywać jako człowiek. Wartości nie dotyczą tego, co chcesz zdobyć lub osiągnąć. Mówią o tym, jak chcesz się zachowywać lub działać nieustannie. W jaki sposób chcesz traktować siebie, innych, otaczający cię świat. Istnieją dosłownie setki różnych wartości, ale poniżej znajdziesz listę tych najbardziej powszechnych. Prawdopodobnie nie wszystkie z nich będą dla Ciebie ważne. Pamiętaj, że nie ma czegoś takiego jak "dobre wartości" lub "złe wartości". To trochę jak z naszym gustem w kwestii pizzy. Jeśli ty wolisz szynkę i ananasa, ale ja wolę salami i oliwki, to nie znaczy, że mój gust dotyczący pizzy jest właściwy, a twój nie. Oznacza to jedynie, że mamy różne gusta. I podobnie, możemy mieć różne wartości.

Wybierz więc dziedzinę życia, którą chcesz poprawić, przeczytaj poniższą listę i napisz literę obok każdej wartości: **B = Bardzo ważne**, **D = Dość ważne oraz N= Nie tak ważne** - dla konkretnej domeny życia, którą wybrałeś do pracy.

1. **Akceptacja:** bycie otwartym i akceptującym siebie, innych, życie itp.
2. **Przygoda:** bycie żądnym przygód; aktywne poszukiwanie, tworzenie lub odkrywanie nowych lub stymulujących doświadczeń
3. **Asertywność:** bronienie swoich praw z szacunkiem i wymaganie tego, czego chcę
4. **Autentyczność:** bycie autentycznym, prawdziwym, realnym; bycie wiernym sobie
5. **Piękno:** docenianie, tworzenie, pielęgnowanie lub kultywowanie piękna w sobie, innych, środowisku itp.
6. **Troska:** bycie troskliwym wobec siebie, innych, środowiska itp.
7. **Wyzwanie:** ciągle stawianie sobie wyzwań, aby się rozwijać, uczyć, ulepszać
8. **Współczucie:** działanie z życzliwością wobec tych, którzy cierpią
9. **Więź:** całkowite zaangażowanie w to, co robisz i bycie w pełni obecnym z innymi
10. **Wkład:** wnoszenie wkładu, pomoc, asystowanie lub wprowadzanie pozytywnych zmian u siebie i u innych osób
11. **Konformizm:** bycie szanowanym i posłusznym wobec zasad i zobowiązań
12. **Współpraca:** bycie kooperatywnym i współpracującym z innymi
13. **Odwaga:** bycie odważnym lub dzielnym; trwanie w postanowieniu w obliczu strachu, zagrożenia lub trudności
14. **Kreatywność:** bycie kreatywnym lub innowacyjnym
15. **Ciekawość:** bycie dociekliwym, otwartym i zainteresowanym; eksplorowanie i odkrywanie
16. **Zachęta:** zachęcanie i nagradzanie zachowań, które cenisz u siebie lub innych
17. **Równość:** traktowanie innych jako równych sobie i odwrotnie

18. **Podeksycytowanie:** poszukiwanie, tworzenie i angażowanie się w działania, które są ekscytujące, stymulujące lub porywające
19. **Uczciwość:** bycie uczciwym wobec siebie lub innych
20. **Kondycja:** utrzymywanie lub poprawa swojej sprawności; dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne
21. **Elastyczność:** łatwe dostosowywanie się i adaptacja do zmieniających się okoliczności
22. **Wolność:** życie swobodnie; wybieranie sposobu, w jaki żyję i zachowuję się, lub pomaganie innym, by robili to samo
23. **Przyjaźń:** bycie przyjaznym, towarzyskim lub ugodowym wobec innych
24. **Przebaczenie:** bycie wyrozumiałym wobec siebie lub innych
25. **Zabawa:** bycie osobą kochającą zabawę; poszukiwanie, tworzenie i angażowanie się w działania wypełnione zabawą
26. **Szczodrość:** bycie szczodrym, dzielenie się i dawanie, sobie lub innym
27. **Wdzięczność:** bycie wdzięcznym i doceniającym pozytywne aspekty siebie, innych i życia
28. **Uczciwość:** bycie uczciwym, prawdomównym i szczerym wobec siebie i innych.
29. **Humor:** dostrzeganie i docenianie humorystycznej strony życia
30. **Pokora:** bycie pokornym lub skromnym; pozwalanie, by moje osiągnięcia mówiły same za siebie
31. **Pracowitość:** bycie pracowitym, ciężko pracującym, oddanym.
32. **Niezależność:** bycie samowystarczalnym i wybieranie własnego sposobu działania
33. **Intymność:** otwieranie się, ujawnianie i dzielenie się sobą - emocjonalnie lub fizycznie - w moich bliskich relacjach osobistych
34. **Sprawiedliwość:** strzeżenie sprawiedliwości i uczciwości
35. **Życzliwość:** bycie miłym, współczującym, rozważnym, troskliwym lub opiekuńczym wobec siebie i innych
36. **Miłość:** działanie z miłością lub uczuciem wobec siebie i innych
37. **Uważność:** bycie świadomym, otwartym i ciekawym mojego doświadczenia tu i teraz
38. **Porządek:** bycie uporządkowanym i zorganizowanym
39. **Otwarty umysł:** rozważanie różnych rzeczy, postrzeganie ich z punktu widzenia innych, uczciwie wazenie dowody.
40. **Cierpliwość:** spokojne czekanie na to, czego chcę
41. **Wytrwałość:** kontynuowanie działań z determinacją, pomimo problemów lub trudności.
42. **Przyjemność:** tworzenie i dawanie przyjemności sobie lub innym

43. **Władza:** wywieranie silnego wpływu lub sprawowanie władzy nad innymi, np. przejmowanie dowodzenia, przewodzenie, organizowanie
44. **Wzajemność:** budowanie relacji, w których istnieje sprawiedliwa równowaga między dawaniem i braniem
45. **Szacunek:** darzenie szacunkiem siebie lub innych; bycie uprzejmym, rozważnym i okazywanie pozytywnego nastawienia
46. **Odpowiedzialność:** bycie odpowiedzialnym i rozliczanie się z moich działań
47. **Romantyczność:** bycie romantycznym; okazywanie i wyrażanie miłości lub silnych uczuć
48. **Bezpieczeństwo:** zabezpieczanie, chronienie lub zapewnianie bezpieczeństwa sobie lub innym
49. **Samoświadomość:** bycie świadomym własnych myśli, uczuć i działań
50. **Samoopieka:** dbanie o swoje zdrowie i samopoczucie oraz zaspokajanie swoich potrzeb
51. **Samorozwój:** ciągle wzrastanie, postęp lub poprawa w zakresie wiedzy, umiejętności, charakteru lub doświadczenia życiowego.
52. **Samokontrola:** postępowanie zgodnie z własnymi ideałami
53. **Sensualność:** tworzenie, odkrywanie i cieszenie się doświadczeniami, które stymulują pięć zmysłów
54. **Seksualność:** odkrywanie lub wyrażanie swojej seksualności
55. **Duchowość:** łączenie się z rzeczami większymi niż ja sam
56. **Zręczność:** nieustanne ćwiczenie i doskonalenie moich umiejętności oraz pełne oddanie w trakcie ich wykorzystywania
57. **Wspieranie:** bycie wspierającym, pomocnym, zachęcającym i dostępnym dla siebie lub innych
58. **Zaufanie:** bycie godnym zaufania; bycie lojalnym, wiernym, szczerym i niezawodnym
59. **Wstaw tutaj swoją własną, niewymienioną wartość:**
60. **Wstaw tutaj swoją własną, niewymienioną wartość:**

Kiedy już zaznaczysz każdą wartość jako **B, D, N (Bardzo, Dość lub Nie tak ważne)**, przejrzyj wszystkie B i wybierz trzy najważniejsze dla Ciebie w tej dziedzinie życia, w tym momencie. Następnym krokiem jest rozpoczęcie poszukiwania sposobów na życie tymi wartościami w tej dziedzinie życia. Mowa o rzeczach, które możesz powiedzieć i zrobić, kierując się tymi wartościami.