

# Valori

Valorile sunt cele mai profunde dorințe despre cum vrei să te porți ca o ființă umană. Valorile nu sunt despre ce îți dorești să obții sau să ai; ele sunt despre cum dorești să te porți, cum dorești să acționezi pe termen lung. Sunt literalmente sute de valori diferite, dar mai jos vei găsi o lista cu cele mai comune valori. Probabil nu vor fi toate relevante pentru ține. Ține minte că nu există valori "corecte" sau valori "greșite". Așadar citește lista și scrie o literă în dreptul fiecărei valori: F = Foarte importantă, D = Destul de importantă și N = Nu așa de importantă; și să te asiguri că ai marcat cu "Foarte importantă" cel puțin zece valori.

1. Acceptare: a fi capabil(ă) să mă accept pe mine însumi/însămi, pe alții, viață etc.
2. Aventură: să fiu aventurier(ă), să caut activ, să creez, să explorez experiențe noi sau stimulante
3. Asertivitate: să-mi susțin drepturile în mod respectuos și să cer ceea ce doresc.
4. Autenticitate: să fiu autentic(ă), veritabil(ă), real(ă), să fiu onest(ă) cu propria-mi persoană
5. Frumusețe: să apreciez, să creez, să educ sau să cultiv frumusețea la mine, la alții, la mediul înconjurător etc.
6. Îngrijire: să am grijă de mine însumi/însămi, de alții, de mediul înconjurător
7. Provocare: să mă provoc constant să cresc, să învăț, să îmi îmbunătățesc abilitățile etc.
8. Compasiune: să acționez cu bunăvoință și înțelegere către cei care se află în suferință
9. Conexiune: să mă angrenez complet în orice fac, și să fiu complet prezent(ă) cu alții.
10. Contribuție: să contribui, să ajut, să asist sau să fac diferența în mod pozitiv pentru mine sau alții.
11. Conformitate: să respect și să fiu obedient(ă) regulilor și obligațiilor
12. Cooperare: să fiu cooperant(ă) și colaborativ(ă) cu alții
13. Curaj: să fiu curajos/curajoasă să persist în față temerilor, amenințărilor sau dificultăților
14. Creativitate: să fiu creativ(ă) sau inovativ(ă)
15. Curiozitate: să fiu curios/curioasă, cu mintea deschisă și cu interes să explorez și să descopăr
16. Încurajare: să încurajez și să răsplătesc acele comportamente pe care le valorizez la mine și la alții.
17. Egalitate: să îi tratez pe alții ca egali mie și vice-versa
18. Încântare: să caut, să creez și să mă angrenez în activități încântătoare, stimulante sau palpitante
19. Corectitudine: să fiu corect(ă) cu mine însumi/însămi sau cu alții.
20. Condiție fizică: să îmi mențin sau să îmi îmbunătățesc condiția fizică, să am grijă de sănătatea și bunăstarea mea fizică și mentală
21. Flexibilitate: să fiu pregătit(ă) să mă ajustez și să mă adaptez circumstanțelor schimbătoare
22. Libertate: să trăiesc liber, să aleg cum trăiesc și cum mă comport sau să îi ajut pe alții să facă la fel.
23. Prietenie: să fiu prietenos/prietenoasă, sociabil(ă) sau agreabil(ă) față de alții
24. Iertare: să fiu iertător/iertătoare față de mine însumi/însămi sau față de alții
25. Distracție: să iubesc distracția, să caut, să creez și să mă angrenez în activități distractive
26. Generozitate: să fiu generos/generoasă, să împart și ofer mie sau altora.
27. Recunoștință: să fiu recunoscător/recunoscătoare și să apreciez toate aspectele pozitive ale mele, ale altora și ale vieții
28. Onestitate: să fiu onest(ă), cinstit(ă) și sincer(ă) cu mine însumi/însămi și cu alții.
29. Umor: să caut și să apreciez partea umoristică a vieții.
30. Modestie: să fiu modest(ă), să las realizările mele să vorbească de la sine
31. Sârguință: să fiu sârguincios(oasă), să muncesc din greu, să fiu dedicat(ă)
32. Independență: să mă auto-susțin și să-mi aleg propria modalitate de a face lucrurile

33. Intimitate: să mă deschid, să mă dezvălui și să împărtășesc cu alții aspecte --emoționale sau fizice-- în relații personale apropiate.
34. Dreptate: să susțin dreptatea, corectitudinea și justiția.
35. Bunăvoință: să fiu amabil(ă), cu compasiune, grijuliu/grijulie față de mine însumi/însămi sau față de alții
36. Iubire: să acționez cu iubire, sau cu afecțiune față de mine însumi/însămi sau față de alții
37. Mindfulness (Atenția Conștientă): să fiu conștient/conștientă, deschis(a) și curios/curioasă de experiențele de aici-și-acum
38. Ordine: să fiu ordonat(a) și organizat(a)
39. Minte deschisă: să reflectez, să văd lucrurile și din punctul de vedere al altora și să cântăresc corect dovezile
40. Răbdare: să aștept cu calm ceea ce îmi doresc.
41. Persistență: să continui cu hotărâre în ciuda problemelor și dificultăților
42. Plăcere: să creez și să ofer plăcere mie însumi/însămi și altora.
43. Putere: să am o influență puternică sau să exercit autoritate față de alții, ex. să preiau conducerea, să fiu lider, să organizez
44. Reciprocitate: să construiesc relații în care există o balanță corectă de a oferi și a primi.
45. Respect: să fiu cu respect față de mine însumi/însămi sau alții, să fiu politico/politicoasă, amabil(a) și să arăt că țin cont de alții într-un mod pozitiv.
46. Responsabilitate: să fiu responsabil(a) și răspunzător/răspunzătoare de acțiunile mele
47. Romantism: să fiu romantic(a), să arăt și să exprim iubirea sau afecțiunea puternică
48. Siguranță: să securizez, să protejez și să asigur siguranța pentru mine însumi/însămi sau față de alții.
49. Conștiința de sine: să fiu conștient(a) de propriile mele gânduri, trăiri și acțiuni.
50. Grijă de sine: să am grijă de sănătatea și bunăstarea mea și să îmi satisfac nevoile.
51. Auto-dezvoltare: să continui să cresc, să avansez sau să îmi îmbunătățesc cunoștințele, abilitățile, caracterul sau experiența de viață.
52. Auto-control: să acționez congruent cu propriile mele idealuri
53. Senzualitate: să creez, să explorez și să mă bucur de experiențe care stimulează cele cinci simțuri
54. Sexualitate: să explorez și să îmi exprim sexualitatea
55. Spiritualitate: să transcend propriul meu ego
56. Abilitate: să practic mereu și să îmi îmbunătățesc abilitățile, și să le aplic întru totul pe mine însumi/însămi când le folosesc
57. Suportivitate: să fiu suportiv(ă), de ajutor, să încurajez și să fiu disponibil(ă) pentru mine însumi/însămi sau pentru alții
58. Încredere: să fiu de încredere, loial(ă), fidel(ă), sincer(ă), serios(oasă)
59. Competență: să îmi desfășură activitatea profesională cu seriozitate și să fiu bine pregătit(ă) în ce am de prezentat sau de făcut.
- 60.
61. *Adaugă propria valoare neinclusă în lista de mai sus*
62. *Adaugă propria valoare neinclusă în lista de mai sus*
63. *Adaugă propria valoare neinclusă în lista de mai sus*
64. *Adaugă propria valoare neinclusă în lista de mai sus*
65. *Adaugă propria valoare neinclusă în lista de mai sus*

Odată ce ai marcat valorile cu F = Foarte importantă, D = Destul de importantă și N = Nu așa de importantă; parcurge valorile marcare cu F și selectează dintre acestea 6, scrie în dreptul fiecărei un "6" pentru a-ți aminti că fac parte în top 6. În final, scrie aceste 6 valori mai jos pentru a-ți reaminti că pe acestea dorești să le susții și așa îți dorești să fii că ființă umană.