

Wybierz dziedzinę życia (praca / edukacja, wypoczynek, związki, rozwój osobisty / zdrowie).
Zdecyduj, które wartości są dla Ciebie B (bardzo ważne), D (dość ważne) lub N (nieważne).

1. **Akceptacja:** być otwartym i akceptować siebie, innych i życie.
2. **Przygoda:** być żądnym przygód; aktywnie poszukiwać, tworzyć lub odkrywać nowe lub stymulujące doświadczenia.
3. **Asertywność:** z szacunkiem bronić swoich praw i prosić o to, czego chcę.
4. **Autentyczność:** być autentycznym, prawdziwym; być wiernym sobie.
5. **Piękno:** doceniać, tworzyć, pielęgnować piękno w sobie, w innych i w środowisku.
6. **Troska:** troszczyć się o siebie, innych i środowisko.
7. **Wyzwanie:** ciągle stawiać sobie wyzwania, aby się rozwijać, uczyć i doskonalić.
8. **Współczucie:** okazywać życzliwość tym, którzy cierpią.
9. **Połączenie:** poświęcać pełne zaangażowanie wszystkiemu, co robię i bycie w pełni obecnym wśród innych.
10. **Wkład:** wносить wkład, pomagać lub dokonywać pozytywnych zmian dla siebie lub innych.
11. **Zgodność:** szanować i przestrzegać zasad i zobowiązań.
12. **Współpraca:** współpracować z innymi ku wspólnemu celowi.
13. **Odwaga:** być odważnym; być w stanie wytrwać w obliczu strachu, zagrożenia lub trudności.
14. **Kreatywność:** być kreatywnym lub innowacyjnym.
15. **Ciekawość:** być ciekawym, otwartym i zainteresowanym; odkrywać.
16. **Zachęcanie:** zachęcać i nagradzać zachowania, które cenię u siebie lub innych.
17. **Równość:** traktować innych jako równych sobie.
18. **Podniecenie:** poszukiwać, tworzyć i angażować się w czynności, które są ekscytujące lub stymulujące.
19. **Uczciwość:** być uczciwym wobec siebie lub innych.
20. **Sprawność fizyczna:** mieć na celu utrzymanie lub poprawę mojej sprawności; dbać o zdrowie i dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.
21. **Elastyczność:** uczyć się łatwego dostosowywania się do zmieniających się okoliczności.
22. **Wolność:** żyć swobodnie; wybierać, jak żyć i zachowywać się lub pomagać innym robić to samo.
23. **Życzliwość:** być przyjaznym, towarzyskim lub miłym w stosunku do innych.
24. **Przebaczenie:** przebaczać sobie lub innym.

25. **Zabawa:** kochać zabawę; poszukiwać, tworzyć i angażować się w zabawne zajęcia.
26. **Hojność:** być szczodrym, dzielić się i dawać sobie lub innym.
27. **Wdzięczność:** być wdzięcznym i doceniać pozytywne aspekty siebie, innych i życia.
28. **Szczerość:** być uczciwym, prawdomównym i szczerym wobec siebie i innych.
29. **Humor:** dostrzegać i doceniać humorystyczną stronę życia.
30. **Pokora:** być pokornym lub skromnym; niech moje osiągnięcia mówią same za siebie.
31. **Przemysł:** być pracowitym i oddanym.
32. **Niezależność:** być samowystarczalnym i wybierać własny sposób robienia rzeczy.
33. **Intymność:** otwierać się i dzielić sobą - emocjonalnie lub fizycznie w moich bliskich relacjach osobistych.
34. **Sprawiedliwość:** stać na straży sprawiedliwości i uczciwości.
35. **Życzliwość:** być miłym, współczującym, rozważnym, pielęgnującym lub troszczącym się o siebie lub innych.
36. **Miłość:** działać z miłością lub serdecznością wobec siebie lub innych.
37. **Uważność:** być świadomym, otwartym i ciekawym moich doświadczeń tu i teraz.
38. **Porządek:** być uporządkowanym i zorganizowanym.
39. **Otwartość umysłu:** mieć umiejętność przemyślenia wszystkiego, spojrzenia z punktu widzenia innych i sprawiedliwe rozważać dowody.
40. **Cierpliwość:** spokojnie czekać na to, czego chcę.
41. **Wytrwałość:** dążyć dalej do celu, pomimo problemów lub trudności.
42. **Przyjemność:** tworzyć i sprawiać przyjemność sobie lub innym.
43. **Władza:** wywierać silny wpływ na innych lub sprawować nad nimi władzę, np. przejmować władzę, kierować i organizować.
44. **Wzajemność:** budować relacje, w których istnieje sprawiedliwa równowaga między dawaniem a braniem.
45. **Szacunek:** szanować siebie lub innych; być grzecznym, rozważnym i okazywać pozytywny szacunek.
46. **Odpowiedzialność:** być odpowiedzialnym za swoje czyny.
47. **Romans:** być romantycznym; okazywać miłość lub silne przywiązanie.
48. **Bezpieczeństwo:** zabezpieczać, chronić lub zapewniać bezpieczeństwo sobie lub innym.
49. **Samoświadomość:** być świadomym własnych myśli, uczuć i działań.
50. **Samoopieka:** dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie oraz zaspokajać swoje potrzeby.

51. **Samorozwój:** ciągle dążyć do wzrostu, postępu lub doskonalenia wiedzy, umiejętności, charakteru lub doświadczenia życiowego.
 52. **Samokontrola:** działać zgodnie z własnymi ideałami.
 53. **Zmysłowość:** tworzyć, odkrywać i cieszyć się doświadczeniami, które stymulują pięć zmysłów.
 54. **Seksualność:** odkrywać lub wyrażać seksualność.
 55. **Duchowość:** łączyć się z rzeczami większymi niż ja.
 56. **Umiejętność:** nieustannie ćwiczyć i doskonalić swoje umiejętności oraz w pełni z nich korzystać.
 57. **Wsparcie:** być wspierającym, pomocnym, zachęcającym i dostępnym dla siebie lub innych
 58. **Zaufanie:** być godnym zaufania; być lojalnym, wiernym, szczerym i niezawodnym.
-

Moje 3 najważniejsze wartości

1.
2.
3.