

SZYBKI RZUT OKA NA TWOJE WARTOŚCI.

Wartości to Twoja najgłębsza wizja tego, jak chcesz działać jako istota ludzka. Wartości nie polegają na tym, co chcesz otrzymać lub osiągnąć – mówią o tym w imię czego i jak chcesz się systematycznie zachowywać lub działać.

Istnieją setki różnych wartości, a poniżej znajdziesz listę tych najpopularniejszych. Z wysokim prawdopodobieństwem nie wszystkie będą dla Ciebie ważne. Pamiętaj, że nie ma takich rzeczy jak „właściwe wartości” lub „niewłaściwe wartości”. To trochę jak preferencje przy jedzeniu pizzy. Jeśli wolisz szynkę i ananasa, a ja wolę paprykę i oliwki, to nie oznacza to, że mój gust jest *właściwy*, a Twój jest *niewłaściwy*. Oznacza to tylko, że mamy różne gusta. I podobnie możemy mieć różne wartości. Przeczytaj więc listę poniżej i napisz literę obok każdej wartości: B = Bardzo ważna, T= Trochę ważna i N=Nie tak ważna. Upewnij się, że zaliczasz *co najmniej dziesięć* do grona bardzo ważnych.

1. **Akceptacja:** aby być otwartym i akceptującym wobec siebie, innych, życia itd.
2. **Asertywność:** aby, zachowując szacunek dla innych, stać w obronie własnych praw i prosić o to, czego się chce.
3. **Autentyczność:** aby być autentycznym, naturalnym, prawdziwym, aby być naprawdę sobą.
4. **Bezpieczeństwo:** aby chronić, zabezpieczać lub upewniać się o bezpieczeństwie swoim i innych.
5. **Ciekawość:** aby być ciekawskim, o otwartym umyśle, zainteresowanym, aby zgłębiać i odkrywać.
6. **Cierpliwość:** aby czekać spokojnie na to, czego się pragnie.
7. **Dbanie o siebie:** aby dbać o własne zdrowie i dobrostan oraz zaspokajać własne potrzeby.
8. **Dobroć/życzliwość :** aby być życzliwym, współczującym, uprzejmym, dbającym lub troszczącym się o siebie i o innych.
9. **Duchowość:** aby łączyć się z rzeczami większymi niż ja.
10. **Ekscytacja:** aby poszukiwać, tworzyć i angażować się w ekscytujące, stymulujące i wywołujące dreszcze działania.
11. **Elastyczność:** aby dostosowywać się i szybko adaptować do zmiennych warunków.
12. **Humor:** aby widzieć i doceniać zabawną stronę życia.
13. **Intymność:** aby otworzyć się, odkryć i dzielić się sobą – emocjonalnie lub fizycznie – w bliskich relacjach.
14. **Przystosowanie/odpowiedniość:** aby odnosić się z szacunkiem do zasad oraz zobowiązań i aby realizować je.
15. **Kontakt:** aby angażować się w pełni we wszystko, co robię, i aby być w pełni obecnym w kontakcie z innymi.

16. **Kreatywność:** aby być kreatywnym i innowacyjnym.
17. **Miłość:** aby działać z miłością lub emocjonalnym zaangażowaniem wobec siebie i innych.
18. **Władza/siła:** aby silnie wpływać na innych i utrzymywać autorytet np. wykazując inicjatywę, dowodząc, organizując.
19. **Niezależność:** aby polegać na sobie i wybierać własny sposób robienia rzeczy.
20. **Odpowiedzialność:** aby być odpowiedzialnym za swoje działania.
21. **Odwaga:** aby być odważnym i wytrwałym w obliczu strachu, zagrożenia lub trudności.
22. **Otwartość:** aby przemyśleć różne rzeczy, dostrzec je z innych punktów widzenia i uczciwie ważyć zdania obu stron.
23. **Piękno:** aby doceniać, tworzyć, kształcić lub pielęgnować piękno w sobie, innych, środowisku itd.
24. **Pokora:** aby być pokornym lub skromnym, aby pozwolić swoim osiągnięciom mówić za siebie.
25. **Porządek:** aby być uporządkowanym i zorganizowanym.
26. **Przedsiębiorczość:** aby być przedsiębiorczym, ciężko pracującym, poświęconym czemuś.
27. **Przygoda:** aby aktywnie szukać, tworzyć i zgłębiać nowe lub stymulujące doświadczenia.
28. **Przyjacielskość:** aby być przyjaznym, towarzyskim lub zgodnym wobec innych.
29. **Przyjemność:** aby tworzyć i dawać przyjemność sobie i innym.
30. **Romantyczność:** aby być romantycznym, aby okazywać miłość lub silne emocje.
31. **Rozrywka:** aby kochać zabawę, poszukiwać, tworzyć i angażować się w niosące przyjemność działania.
32. **Rozwój:** aby ciągle rozwijać się, poprawiając swoją wiedzę, umiejętności, charakter lub doświadczenie życiowe.
33. **Równość:** aby traktować innych za równych sobie i z wzajemnością.
34. **Samokontrola:** aby działać w zgodzie ze swoimi ideałami.
35. **Samoświadomość:** aby być świadomym swoich myśli, uczuć i działań.
36. **Seksualność:** aby zgłębiać i wyrażać własną seksualność.
37. **Sprawiedliwość:** aby utrzymywać sprawiedliwość i uczciwość.
38. **Sprawność:** aby utrzymać lub poprawiać własną sprawność, aby mieć baczenie na swoje zdrowie fizyczne i psychiczne oraz ogólny dobrostan.
39. **Szacunek:** aby odnosić się z szacunkiem wobec siebie i innych, aby być uprzejmym, biorącym pod uwagę cudzy punkt widzenia oraz aby przejawiać pozytywne mniemanie o kimś.
40. **Szczerość:** aby być prawdomównym, szczerym i pozbawionym fałszu wobec siebie i innych.
41. **Szczodrość:** aby być szczodrym, dzielącym się i obdarowującym wobec siebie i innych.
42. **Troska:** aby troszczyć się o siebie, innych, środowisko itd.

43. **Uczciwość:** aby być uczciwym wobec siebie lub innych.
44. **Umiejętność/zręczność:** aby systematycznie praktykować i poprawiać własne umiejętności oraz by w pełni się angażować podczas korzystania z nich.
45. **Wytrwałość:** aby działać zdecydowanie, mimo problemów i trudności.
46. **Uważność:** aby być świadomym, otwartym i ciekawym doświadczeń rozgrywających się tu i teraz.
47. **Wdzięczność:** aby być wdzięcznym i doceniającym pozytywne aspekty siebie, innych i życia.
48. **Wkład:** aby wspierać, pomagać, współpracować lub czynić pozytywną różnicę wobec siebie i innych.
49. **Wolność:** aby żyć w sposób wolny, wybierając samemu sposób życia i działania, lub pomaganie innym w osiągnięciu takiego życia.
50. **Wspieranie:** aby być wspierającym, pomocnym, zachęcającym i dostępnym dla innych lub dla siebie.
51. **Współczucie:** aby działać z dobrocią wobec tych, którzy cierpią.
52. **Współpraca:** aby współpracować z innymi.
53. **Wybaczenie:** aby wybaczać sobie lub innym.
54. **Wyzwanie:** aby podnosić sobie ciągle poprzeczkę, podejmować wyzwania, aby rozwijać się, uczyć, poprawiać.
55. **Wzajemność:** aby tworzyć związki, w których jest uczciwa równowaga między daniem i braniem.
56. **Zachęta:** aby zachęcać do zachowań, jakie cenię w sobie i innych, i aby je nagradzać.
57. **Zaufanie:** aby być godnym zaufania, lojalnym, wiernym, szczerym i by można było na mnie polegać.
58. **Zmysłowość:** aby umożliwiać, zgłębiać i cieszyć się doświadczeniami, które stymulują pięć zmysłów.
59. Wpisz tutaj własną wartość:
60. Wpisz tutaj własną wartość:

Kiedy już oznaczysz każdą z wartości jako B, T, N (Bardzo, Trochę, Nie tak ważną), przejdź przez wszystkie B i wybierz najważniejszą szóstkę tych, które są dla ciebie najważniejsze. Oznacz każdą szóstką, aby pokazać, że przynależy ona do tej grupy. Wreszcie, spisz te wartości poniżej, jako przypomnienie o tym, co chcesz reprezentować sobą jako istota ludzka.