

## 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 murem za własnymi prawami i wymagać tego, czego chcę.
3. **Autentyczność:** aby być autentycznym, oryginalnym, 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 i zainteresowanym, aby zgłębiać i odkrywać.
6. **Cierpliwość:** aby czekać spokojnie na to, czego pragnę.
7. **Dbanie o siebie:** aby dbać o własne zdrowie i dobrostan i zaspokajać swoje potrzeby.
8. **Duchowość:** aby łączyć się z rzeczami większymi niż ja.
9. **Ekscytacja:** aby poszukiwać, tworzyć i angażować się w ekscytujące, stymulujące i wywołujące dreszcze działania.
10. **Elastyczność:** aby dostosowywać się i szybko adaptować do zmiennych warunków.
11. **Humor:** aby widzieć i doceniać zabawną stronę życia.

12. **Intymność:** aby otworzyć się, odkryć i dzielić się sobą – emocjonalnie lub fizycznie – w bliskich relacjach.
13. **Konformizm:** aby odnosić się z szacunkiem do zasad i zobowiązań i aby realizować je.
14. **Kontakt:** aby angażować się w pełni we wszystko, co robię, i aby być w pełni obecnym w kontakcie z innymi.
15. **Kreatywność:** aby być kreatywnym i innowacyjnym.
16. **Miłość:** aby działać z miłością lub emocjonalnym zaangażowaniem wobec siebie i innych.
17. **Moc:** aby silnie wpływać na innych i utrzymywać autorytet np. wykazując inicjatywę, dowodząc, organizując.
18. **Niezależność:** aby polegać na sobie i wybierać własny sposób robienia rzeczy.
19. **Odpowiedzialność:** aby być odpowiedzialnym za swoje działania.
20. **Odwaga:** aby być odważnym i wytrwałym w obliczu strachu, zagrożenia lub trudności.
21. **Otwartość:** aby przemyśleć różne rzeczy, dostrzec je z innych punktów widzenia i uczciwie ważyć zdania obu stron.
22. **Piękno:** aby doceniać, tworzyć, kształcić lub pielęgnować piękno w sobie, innych, środowisku itd.
23. **Pokora:** aby być pokornym lub skromnym, aby pozwolić moim osiągnięciom mówić za siebie.
24. **Porządek:** aby być uporządkowanym i zorganizowanym.
25. **Przedsiębiorczość:** aby być przedsiębiorczym, ciężko pracującym, poświęconym czemuś.
26. **Przygoda:** aby aktywnie szukać, tworzyć i zgłębiać nowe lub stymulujące doświadczenia.
27. **Przyjacielskość:** aby być przyjaznym, towarzyskim lub zgodnym wobec innych.
28. **Przyjemność:** aby tworzyć i dawać przyjemność sobie i innym.
29. **Romantyczność:** aby być romantycznym, aby okazywać miłość lub silne emocje.
30. **Rozrywka:** aby kochać zabawę, poszukiwać, tworzyć i angażować się w niosące przyjemność działania.
31. **Rozwój:** aby ciągle rozwijać się, poprawiając swoją wiedzę, umiejętności, charakter lub doświadczenie życiowe.
32. **Równość:** aby traktować innych za równych sobie i z wzajemnością.

33. **Samokontrola:** aby działać w zgodzie z moimi ideałami.
34. **Samoświadomość:** aby być świadomym moich myśli, uczuć i działań.
35. **Seksualność:** aby zgłębiać i wyrażać moją seksualność.
36. **Sprawiedliwość:** aby utrzymywać sprawiedliwość i uczciwość.
37. **Sprawność:** aby utrzymać lub poprawiać moją sprawność, aby mieć baczenie na moje zdrowie fizyczne i psychiczne oraz ogólny dobrostan.
38. **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.
39. **Szczerość:** aby być prawdomównym, szczerym i pozbawionym fałszu wobec siebie i innych.
40. **Szczodrość:** aby być szczodrym, dzielącym się i obdarowującym wobec siebie i innych.
41. **Troska:** aby troszczyć się o siebie, innych, środowisko itd.
42. **Uczciwość:** aby być uczciwym wobec siebie lub innych.
43. **Umiejętność:** aby systematycznie praktykować i poprawiać moje umiejętności oraz by w pełni się angażować podczas korzystania z nich.
44. **Upór:** aby działać zdecydowanie, mimo problemów i trudności.
45. **Uważność:** aby być świadomym, otwartym i ciekawym doświadczeń rozgrywających się tu i teraz.
46. **Wdzięczność:** aby być wdzięcznym i doceniającym pozytywne aspekty siebie, innych i życia.
47. **Wkład:** aby wspierać, pomagać, współpracować, pozytywnie wpływać na siebie i innych.
48. **Wolność:** aby żyć w sposób wolny, wybierając samemu, jak żyję i działam, lub pomaganie innym żyć podobnie.
49. **Wspaniałomyślność:** aby być wspaniałomyślnym, współczującym, uprzejmym, dbającym lub troszczącym się o siebie i o innych.
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, 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 własną wartość, jeśli brakuje odpowiedniej w powyższych:
60. Wpisz własną wartość, jeśli brakuje odpowiedniej w powyższych:

\*\*\*

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 bardzo ważne. Spisz te wartości poniżej, jako przypomnienie o tym, co chcesz reprezentować sobą jako istota ludzka.

.....

.....

.....

.....

.....

.....