

## 40 ценностей

Ниже перечислены 40 наиболее распространенных ценностей. Пожалуйста, прочтите весь список и выделите те ценности, которые кажутся вам важными, трогают вас, задевают какие-то струны в вас.

После этого вы можете проставить им степень значимости по любой подходящей вам шкале, например, от 0 до 10 (где 10 – очень сильно важная ценность в вашей жизни).

Никто не будет читать ваши записи, все ваши отметки и цифры – только для вас, так что делайте это в любом удобном вам формате.

1. Принятие/самопринятие: принимать самого себя, других, жизнь и т.д.
2. Приключения: быть немного авантюристом; активно исследовать новые или стимулирующие переживания
3. Целеустремленность: уважительно отстаивать свои права и требовать то, чего я хочу
4. Искренность: быть искренним, неподдельным, настоящим; быть верным самому себе
5. Забота: заботиться о себе, других, окружающей среде и т.д.
6. Сострадание: по-доброму обращаться с собой и другими в моменты боли
7. Контакт: полностью участвовать в том, что я делаю, и полностью присутствовать в настоящем
8. Великодушие: вносить свой вклад в добрые дела, дарить, помогать, делиться
9. Партнерство: уметь сотрудничать с другими
10. Мужество: быть отважным; не отступать перед лицом страха, угроз или трудностей
11. Творческое начало: быть креативным человеком, новатором
12. Любознательность: быть заинтересованным; исследовать и открывать
13. Поощрение: вознаграждать поступки, которые я ценю в себе и других
14. Энергичность: искать, создавать виды деятельности, которые вдохновляют и стимулируют, и участвовать в них
15. Справедливость: быть справедливым по отношению к себе или другим
16. Физическая форма: поддерживать или совершенствовать свое тело, следить за физическим и психическим здоровьем
17. Гибкость: легко приспосабливаться и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам
18. Свобода и независимость: выбирать, как мне жить, и помогать другим делать то же самое
19. Дружелюбие: быть открытым, приветливым и коммуникабельным
20. Прощение: уметь прощать себя или других

21. Юмор: быть веселым, искать, создавать приносящие удовольствие и радость занятия и участвовать в них

22. Благодарность: быть благодарным, ценить себя, других и жизнь

23. Честность: быть правдивым и искренним с собой и другими

24. Трудолюбие: быть предприимчивым и преданным делу

25. Откровенность: раскрываться эмоционально и физически

26. Доброта: быть внимательным и заботливым по отношению к себе и другим

27. Любовь: относиться с любовью к себе и другим

28. Вдумчивость: быть открытым, проявлять любознательность и присутствовать в настоящем

29. Порядок: быть дисциплинированным и организованным

30. Настойчивость и последовательность: решительно продолжать начатое, несмотря на проблемы или трудности

31. Уважение/самоуважение: относиться к себе и другим с вниманием и заботой

32. Ответственность: отвечать за свои поступки

33. Безопасность и защита: обеспечивать безопасность — собственную безопасность и окружающих

34. Чувственность и удовольствие: создавать приятные переживания и наслаждаться ими

35. Сексуальность: исследовать или выражать свою сексуальность

36. Мастерство: постоянно практиковаться и улучшать свои навыки, находя им применение

37. Поддержка: уметь помогать себе и другим

38. Доверие: быть верным, искренним и надежным

39. Другое: \_\_\_\_\_

40. Другое: \_\_\_\_\_