

Быстрый Взгляд на Свои Ценности

Ценности - это сокровенные желания вашего сердца о том, как вы хотите вести себя как человек. Ценности - это не то, что вы хотите получить или достичь; это то, как вы хотите вести себя или действовать на постоянной основе.

Существуют буквально сотни различных ценностей, но ниже вы найдете список наиболее распространенных. Возможно, не все из них будут актуальны для вас. Помните, что не существует таких вещей, как "правильные ценности" или "неправильные ценности". Это немного похоже на наши предпочтения при заказе пиццы. Если вы предпочитаете ветчину и ананас, а я предпочитаю салями и оливки, это не значит, что мой вкус пиццы *правильный*, а ваш - *неправильный*. Это просто означает, что у нас разные вкусы. И точно так же у нас могут быть разные ценности. Поэтому прочитайте список ниже и напишите букву рядом с каждой ценностью: О = Очень важно, Д = Довольно важно и Н = Не так важно; и обязательно оцените *хотя бы десять* из них как Очень важно.

1. Принятие: быть открытым и принимающим себя, других, жизнь и т.д.
2. Приключение: быть авантюристом; активно искать, создавать или исследовать новый или захватывающий опыт.
3. Ассертивность: уважительно отстаивать свои права и требовать то, что я хочу
4. Подлинность: быть подлинным, искренним, настоящим; быть верным самому себе
5. Красота: ценить, создавать, возвращать или культивировать красоту в себе, других, окружающей среде и т.д.
6. Забота: быть заботливым по отношению к себе, другим, окружающей среде и т.д.
7. Вызов: продолжать бросать себе вызов, чтобы расти, учиться, совершенствоваться
8. Сострадание: действовать с добротой по отношению к тем, кто страдает
9. Связь: полностью участвовать в том, что я делаю, и полностью присутствовать с другими людьми
10. Вклад: вносить свой вклад, помогать, содействовать или положительно влиять на себя или других.
11. Адекватность: уважать и соблюдать правила и обязательства
12. Сотрудничество: быть готовым к сотрудничеству и взаимодействию с другими людьми
13. Мужество: быть мужественным или храбрым; упорствовать перед лицом страха, угрозы или трудностей.
14. Творчество: быть творческим или инновационным
15. Любопытство: быть любопытным, открытым и заинтересованным; исследовать и открывать для себя новое.
16. Поощрение: поощрять и вознаграждать поведение, которое я ценю в себе или других.
17. Равенство: относиться к другим как к равным себе, и наоборот
18. Азарт: искать, создавать и участвовать в деятельности, которая является захватывающей, вдохновляющей или волнующей.
19. Справедливость: быть справедливым по отношению к себе или другим
20. Фитнес: поддерживать или улучшать свою физическую форму; заботиться о своем физическом и психическом здоровье и благополучии
21. Гибкость: легко приспосабливаться и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам
22. Свобода: жить свободно; выбирать, как мне жить и вести себя, или помогать другим делать то же самое.
23. Дружелюбие: быть дружелюбным, компанейским или приятным по отношению к другим людям

24. Прощение: быть снисходительным к себе или другим
25. Веселье: быть любящим веселье; искать, создавать и участвовать в мероприятиях, наполненных весельем
26. Щедрость: быть щедрым, делиться и отдавать, себе или другим
27. Благодарность: быть благодарным и ценить положительные аспекты себя, других и жизни
28. Честность: быть честным, правдивым и искренним по отношению к себе и другим
29. Юмор: видеть и ценить юмористическую сторону жизни
30. Смирение: быть скромным или смиренным; позволять моим достижениям говорить самим за себя
31. Трудолюбие: быть трудолюбивым, усердным, целеустремленным
32. Независимость: быть самостоятельным и выбирать собственные пути решения проблем
33. Интимность: открываться, раскрываться и делиться собой - эмоционально или физически - в своих близких личных отношениях.
34. Справедливость: отстаивать справедливость и честность
35. Доброта: быть добрым, сострадательным, внимательным, бережным или заботливым по отношению к себе или другим
36. Любовь: действовать с любовью или нежностью по отношению к себе или другим людям
37. Осознанность: быть осозанным, открытым и любопытным к своему опыту "здесь и сейчас".
38. Порядок: быть дисциплинированным и организованным
39. Непредубежденность: обдумывать вещи, смотреть на вещи с других точек зрения и справедливо взвешивать доказательства.
40. Терпение: спокойно ждать того, чего я хочу
41. Настойчивость: решительно продолжать, несмотря на проблемы или трудности.
42. Удовольствие: создавать и доставлять удовольствие себе или другим
43. Власть: оказывать сильное влияние или обладать властью над другими, например, брать на себя ответственность, руководить, организовывать
44. Взаимность: построение отношений, в которых существует справедливый баланс между отдавать и брать.
45. Уважение: проявлять уважение к себе или другим; быть вежливым, внимательным и проявлять позитивное отношение.
46. Ответственность: быть ответственным и отвечать за свои действия
47. Романтика: быть романтичным; проявлять и выражать любовь или сильную привязанность
48. Безопасность: обезопасить, защитить или обеспечить безопасность себя или других.
49. Самосознание: осознавать собственные мысли, чувства и действия
50. Забота о себе: забота о своем здоровье и благополучии, удовлетворение своих потребностей
51. Саморазвитие: продолжать расти, развиваться или совершенствоваться в знаниях, навыках, характере или жизненном опыте.
52. Самоконтроль: действовать в соответствии с собственными идеалами
53. Чувственность: создавать, исследовать и наслаждаться опытом, который стимулирует пять чувств
54. Сексуальность: исследовать или выразить свою сексуальность
55. Духовность: связь с чем-то большим, чем я сам
56. Мастерство: постоянно практиковать и совершенствовать свои навыки, а также полностью применять себя при их использовании
57. Поддержка: быть поддерживающим, полезным, ободряющим и доступным для себя или других людей
58. Доверие: быть достойным доверия; быть преданным, верным, искренним и надежным.

59. Вставьте сюда свою собственную неперечисленную ценность:

60. Вставьте сюда свою собственную неперечисленную ценность:

После того как вы отметили каждую ценность как О, Д, Н (Очень, Довольно или Не так важно), пройдите по всем О и выберите шесть самых важных для вас. Пометьте каждую из них цифрой 6, чтобы показать, что она входит в шестерку лучших. Наконец, запишите эти шесть ценностей ниже, чтобы напомнить себе, что это то, что вы хотите отстаивать как человек.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____