

PATRUZECI DE VALORI COMUNE

O Listă de Verificare

Valorile reprezintă dorințele cele mai profunde ale inimii tale despre cum vrei să te porți ca ființă umană. Ele descriu cum vrei să te tratezi pe tine, pe ceilalți și lumea din jurul tău. Aceasta nu este o listă de valori „corecte”; nu există valori „bune” sau „rele”. Este ca preferința ta pentru înghețată. Dacă preferi ciocolata, dar altcineva preferă vanilia, asta nu înseamnă că gustul lor este corect și al tău greșit — sau invers. Înseamnă doar că aveți gusturi diferite. Deci acestea nu sunt cele mai bune valori; ele există doar pentru a-ți oferi câteva idei. Iar dacă valorile tale nu sunt enumerate, există spațiu la final pentru a le adăuga.

Alege un domeniu al vieții pe care vrei să îl îmbunătățești sau explorezi (ex. muncă, educație, sănătate, timp liber, părinție, prietenie, spiritualitate, relație intimă). Apoi gândește-te care dintre valorile de mai jos completează cel mai bine această propoziție: **În acest domeniu al vieții mele, vreau să fiu ...**

Domeniu ales: _____

Parcurge lista și, dacă o valoare ți se pare **foarte importantă** în acest domeniu, pune un **V**. Dacă este **oarecum importantă**, pune un **S**. Dacă **nu este prea importantă**, pune un **N**.

V	S	N
Foarte important	Oarecum important	Nu prea important

În acest domeniu al vieții mele, vreau să fiu ...

- 1. Acceptant:** deschis față de, tolerant cu sau în pace cu mine, ceilalți, viața, sentimentele mele etc.
- 2. Aventuros:** dispus să creez sau să urmăresc experiențe noi, riscante sau captivante
- 3. Asertiv:** să mă impun calm, corect și respectuos și să cer ceea ce doresc
- 4. Autentic:** să fiu sincer, real și fidel cu mine însumi
- 5. Grijuliu / față de mine însumi:** să am grijă în mod activ de mine, de ceilalți, de mediu etc.
- 6. Cu compasiune / față de mine însumi:** să răspund cu bunătate față de mine sau față de ceilalți când suferim
- 7. Cooperant:** dispus să ajut și să colaborez cu ceilalți
- 8. Curajos:** să fiu îndrăzneț sau viteaz; să perseverez în fața fricii, amenințării sau riscului
- 9. Creativ:** să fiu imaginativ, inventiv sau inovator
- 10. Curios:** să fiu cu mintea deschisă și interesat; dispus să explorez și să descopăr
- 11. Încurajator:** să susțin, să inspir și să recompensez comportamentele pe care le apreciez
- 12. Expresiv:** să îmi transmit gândurile și sentimentele prin ceea ce spun și fac
- 13. Concentrat:** atent și implicat în ceea ce fac
- 14. Corect / drept:** să acționez cu corectitudine și dreptate — față de mine și față de ceilalți
- 15. Flexibil:** dispus și capabil să mă ajustez și să mă adaptez la circumstanțele în schimbare
- 16. Prietenos:** cald, deschis, grijuliu și amabil față de ceilalți

- **17. Iertător:** să las deoparte resentimentele și ranchiuna față de mine sau față de ceilalți
- **18. Recunoscător:** să fiu apreciativ pentru ceea ce am primit
- **19. De ajutor:** să ofer, să ajut, să contribuie, să asist sau să împart cu ceilalți
- **20. Onest:** să fiu onest, sincer și cinstit — cu mine și cu ceilalți
- **21. Independent:** să aleg eu cum trăiesc și ce fac
- **22. Harnic:** să fiu sârguincios, muncitor, dedicat
- **23. Amabil:** să fiu atent, de ajutor sau grijuliu — față de mine sau față de ceilalți
- **24. Iubitor:** să arăt dragoste, afecțiune sau grijă profundă — față de mine sau față de ceilalți
- **25. Conștient / prezent:** pe deplin prezent și implicat în orice fac
- **26. Deschis:** să mă dezvălui, să las oamenii să îmi cunoască gândurile și sentimentele
- **27. Ordonat:** să fiu ordonat și organizat
- **28. Perseverent / angajat:** dispus să continui, în ciuda problemelor sau dificultăților
- **29. Jucăuș:** să fiu plin de umor, vesel, ușor la suflet
- **30. Protector:** să am grijă de siguranța și securitatea mea sau a celorlalți
- **31. Respectuos / față de mine:** să mă tratez pe mine sau pe ceilalți cu grijă și considerație
- **32. Responsabil:** să fiu de încredere, fiabil și să îmi asum responsabilitatea acțiunilor mele
- **33. Priceput:** să fac lucrurile bine, valorificând cunoștințele, experiența și pregătirea mea
- **34. Susținător:** să fiu de ajutor, încurajator și disponibil — față de mine sau față de ceilalți
- **35. Demn de încredere:** să fiu loial, onest, fidel, sincer, responsabil și fiabil
- **36. Încrezător:** dispus să cred în onestitatea, sinceritatea, fiabilitatea sau competența celuilalt
- **37. Altele:**
- **38. Altele:**
- **39. Altele:**
- **40. Altele:**