

40 VALORI COMUNI: UNA CHECKLIST

I valori sono i desideri più profondi del tuo cuore riguardo a come ti vorresti comportare come essere umano. Descrivono come vuoi trattare te stesso, gli altri e il mondo che ti circonda. Questo non è un elenco di valori "giusti"; non ci sono quelli "giusti" o "sbagliati". È come la tua preferenza per i gusti di gelato. Se preferisci il cioccolato ma qualcun altro preferisce la vaniglia, ciò non significa che il loro gusto sia giusto e il tuo sbagliato, o viceversa. Significa solo che avete gusti diversi. Quindi questi non sono i valori giusti o migliori; sono solo per darti alcune idee. E se i tuoi valori non sono elencati, c'è spazio in fondo per aggiungerli.

Quindi scegli un'area di vita che vuoi migliorare o esplorare (es. lavoro, istruzione, salute, tempo libero, genitorialità, amicizia, spiritualità, relazioni intime). Quindi considera quali valori nell'elenco sottostante completano meglio questa frase: In quest'area della mia vita, voglio essere...

Leggi l'elenco e se un valore sembra molto importante in questo settore della vita, metti una M accanto. Se è abbastanza importante, metti una A. E se non è per te importante, metti una N.

In quest'area della mia vita, voglio essere...

1. Disponibile: essere aperto e accettare me stesso, gli altri, la vita, ecc
2. Avventuroso: desideroso di cercare, creare, o esplorare novità o esperienze stimolanti
3. Assertivo: fare richieste e rifiutare richieste in modo rispettoso, calmo e gentile
4. Autentico: genuino, vero, essere fedele a me stesso
5. Premuroso: prendermi cura attivamente di me stesso, gli altri, l'ambiente ec
6. Compassionevole: rispondere con gentilezza nei confronti di me stesso e coloro che soffrono
7. Cooperativo: cooperare, assistere e collaborare con gli altri
8. Coraggioso: persistere di fronte alla paura, minaccia, o difficoltà
9. Creativo: creare, innovare, inventare, costruire
10. Curioso: essere di mentalità aperta e interessato; esplorare e scoprire
11. Incoraggiante: incoraggiare e premiare i comportamenti a cui do valore
12. Espressivo: trasmettere i miei pensieri e sentimenti attraverso ciò che dico e faccio
13. Concentrato: focalizzato e impegnato in quello che sto facendo
14. Giusto/corretto: agire con equità e giustizia, verso me stesso e gli altri
15. Flessibile: regolare le mie azioni e adattarmi facilmente al mutare delle circostanze
16. Cordiale: essere amichevole, socievole, o gradevole nei confronti degli altri
17. Incline al perdono: lasciare andare il risentimento e perdonare me stesso o gli altri
18. Grato: essere grati e riconoscenti per gli aspetti positivi di me stesso, degli altri e della vita
19. Utile: dare, aiutare, contribuire, assistere o condividere
20. Onesto: essere onesti e sincero con me stesso e gli altri
21. Indipendente: essere di sostegno a se stessi, e scegliere il proprio modo di fare le cose
22. Operoso: essere industriosi, lavorare sodo, essere dediti al proprio lavoro
23. Gentile: essere gentile, compassionevole, premuroso, e prendersi cura di me stesso o degli altri
24. Amorevole: agire pieno di amore o affetto verso me stesso o gli altri
25. Consapevole/presente: essere consapevole, aperto e curioso circa la mia esperienza nel qui-e-ora
26. Aperto: rivelare me stesso, far conoscere alle persone i miei pensieri e sentimenti
27. Ordinato: essere ordinato e organizzato
28. Persistente/impegnato: continuare con determinazione, nonostante i problemi o difficoltà.
29. Giocoso: essere divertente, amante del divertimento, spensierato
30. Protettivo: prendersi cura della sicurezza e dell'incolumità propria o degli altri
31. Rispettoso: trattare me stesso o gli altri con cura e considerazione
32. Responsabile: essere degno di fiducia, affidabile e responsabile delle mie azioni
33. Abile: fare le cose bene, utilizzando la mia conoscenza, esperienza e formazione
34. Supportare: essere utile, incoraggiante e disponibile, verso me stesso o agli altri
35. Affidabile: essere leali, onesti, fedeli, sinceri, responsabili e affidabili
36. Fiduciosi: disposti a credere nell'onestà, sincerità, affidabilità o competenza di un altro
37. Altro:
38. Altro:
39. Altro:
40. Altro: