

# Una rapida occhiata ai tuoi valori

I valori sono i desideri più profondi del tuo cuore riguardo a come ti vorresti comportare come essere umano. I valori non sono ciò che si vuole ottenere o raggiungere, quelli sono gli obiettivi e i risultati. I valori riguardano come si desidera comportarsi o agire in modo continuativo, i nostri principi guida, la direzione di vita che si sceglie e come vuoi trattare te stesso, gli altri e il mondo intorno a te.

Ci sono letteralmente centinaia di valori diversi, ma qui di seguito troverai un elenco dei più comuni. Probabilmente, non tutti saranno rilevanti per te. Tieni a mente che non ci sono "valori giusti" o "valori sbagliati". E 'un po' come il nostro gusto in fatto di pizza o gelati. Possiamo avere gusti diversi e allo stesso modo, possiamo avere valori diversi.

**Quindi scegli un'area di vita che vuoi migliorare e poi leggi l'elenco qui sotto e scrivi accanto a ciascun valore: "M" = Molto importante per te, "A" = abbastanza importante, "N" = non così importante per te o non ti caratterizza in quel dominio di vita su cui hai scelto di lavorare.**

1. Accettazione: essere aperto e accettare me stesso, gli altri, la vita, ecc
2. Avventura: essere avventuroso, a cercare attivamente, creare, o esplorare novità o esperienze stimolanti
3. Assertività: fare richieste e rifiutare richieste in modo rispettoso
4. Autenticità: essere autentico, genuino, vero, essere fedele a me stesso
5. Bellezza: apprezzare, creare, coltivare la bellezza in me stesso, negli altri, nell'ambiente..
6. Cura: la cura verso me stesso, gli altri, l'ambiente ecc
7. Sfida: continuare a sfidare me stesso per crescere, imparare, migliorare
8. Compassione: agire con gentilezza nei confronti di coloro che soffrono
9. Connessione: impegnarsi pienamente in qualunque cosa stia facendo, ed essere pienamente presente con gli altri
10. Aiutare: contribuire, aiutare, assistere, o fare una differenza positiva per me stesso o per gli altri
11. Conformità: essere obbedienti e rispettosi delle regole e degli obblighi
12. Cooperazione: essere cooperativo e collaborativo con gli altri
13. Coraggio: essere coraggioso; persistere di fronte alla paura, minaccia, o difficoltà
14. Creatività: essere creativo o innovativo, inventare, costruire,
15. Curiosità: essere curioso, di mentalità aperta e interessato; esplorare e scoprire

16. Incoraggiamento: incoraggiare e premiare i comportamenti a cui do valore in me stesso e negli altri
17. Parità: trattare gli altri come me stesso e viceversa
18. Stimoli: cercare, creare e impegnarsi in attività che sono eccitanti, stimolante o entusiasmanti, che facciano sentire vivi
19. Correttezza: ad essere corretto con me stesso e con gli altri
20. Fitness: mantenere o migliorare la mia forma fisica, prendersi cura della mia salute fisica e mentale e del mio benessere
21. Flessibilità: regolare le proprie azioni e adattarsi facilmente al mutare delle circostanze
22. Libertà: vivere liberamente; scegliere come vivere e come comportarsi, o aiutare gli altri a fare altrettanto
23. Cordialità: essere amichevole, socievole, o gradevole nei confronti degli altri
24. Perdono: perdonare me stesso o gli altri
25. Divertimento: ricercare divertimento; cercare, creare, e impegnarsi in attività divertenti
26. Generosità: essere generosi, condividendo e dando, a me stesso o gli altri
27. Gratitudine: essere grati e riconoscenti per gli aspetti positivi di me stesso, degli altri e della vita
28. Onestà: essere onesti e sincero con me stesso e gli altri
29. Umore: vedere e apprezzare il lato umoristico della vita
30. Umiltà: essere umile o modesto; lasciare che i miei risultati parlino da soli
31. Operosità: essere industriosi, lavorare sodo, essere dediti al proprio lavoro
32. Indipendenza: essere di sostegno a se stessi, e scegliere il proprio modo di fare le cose
33. Intimità: aprire, rivelare, condividere me stesso - emotivamente o fisicamente – nei miei rapporti personali più stretti
34. Giustizia: sostenere la giustizia e l'equità
35. Gentilezza: essere gentile, compassionevole, premuroso, e prendersi cura di me stesso o degli altri
36. Amore: agire pieno di amore o affetto verso me stesso o gli altri
37. Mindfulness: essere consapevoli, aperti, e curioso circa la mia esperienza nel qui-e-ora
38. Ordine: essere ordinato e organizzato

39. Pazienza: aspettare con calma quello che desidero
40. Apertura mentale: pensare alle cose senza pregiudizi, vedere le cose da altri punti di vista, e pesare le evidenze in modo oggettivo
41. Persistenza: continuare con determinazione, nonostante i problemi o difficoltà.
42. Piacere: creare e dare piacere a me stesso o agli altri
43. Potere: influenzare fortemente gli altri, o esercitare autorità sugli altri, per es. prendere il comando, condurre, organizzare..
44. Reciprocità: costruire relazioni in cui vi è un giusto equilibrio fra dare e ricevere,
45. Rispetto: essere rispettoso verso me stesso o gli altri; essere gentile, premuroso e mostrare considerazione positiva
46. Responsabilità: essere responsabile e rendere conto delle mie azioni
47. Romanticismo: essere romantico; mostrare ed esprimere amore o forti sentimenti
48. Sicurezza: proteggere, garantire la sicurezza di me stesso o degli altri
49. Auto-consapevolezza: essere a conoscenza dei propri pensieri, sentimenti e azioni
50. Cura di sé: prendersi cura della propria salute e benessere, e soddisfare le mie esigenze
51. Auto-sviluppo: continuare a crescere, avanzando o migliorando nella conoscenza, nelle competenze, nel carattere, o nelle esperienze di vita
52. Self-control: agire in conformità con le mie idee e i miei valori
53. Sensualità: creare, esplorare e vivere esperienze che stimolano i cinque sensi
54. Sessualità: esplorare o esprimere la mia sessualità
55. Spiritualità: connettermi con le cose più grandi di me
56. Abilità: esercitarmi e migliorare continuamente le mie capacità, e impegnarmi pienamente quando le metto in pratica
57. Sostegno: essere di supporto, disponibile, incoraggiante verso me stesso o gli altri
58. Fiducia: essere degno di fiducia; essere fedele, sincero e affidabile
59. Inserisci altri valore qui

Dopo aver contrassegnato ogni valore come M, A, N (Molto, Abbastanza o Non così importante), riconsidera tutte le M e seleziona i primi tre valori più importanti per te in questo settore della vita, nell'attuale periodo di tempo.

Il prossimo passo è iniziare a cercare modi per vivere e coltivare questi valori, in questa area di vita; cose che puoi dire e fare, guidate da questi valori.