

LISTADO DE VALORES

Señala cada valor como MI (muy importante), BI (bastante importante), NI (no tan importante).

1. Aceptación: estar abierta y aceptarme a mí misma, a los otros y a la vida.
2. Amistad: ser amiga, compañera, ser amable con los demás
3. Amor: obrar con cariño conmigo misma y con los demás
4. Apertura de mente: pensar y ver las cosas desde el punto de vista de los demás, ser imparcial.
5. Apoyo: servir de apoyo, ayudar, animar y estar disponible para una y para los demás
6. Asertividad: mantener mis derechos con respeto y pedir lo que quiero
7. Autenticidad: ser genuina y leal, honesta conmigo.
8. Autoconsciencia: ser consciente de mis propios pensamientos, sentimientos y acciones
9. Autocuidado: cuidar de mi salud y bienestar y satisfacer mis necesidades
10. Autocontrol: actuar de acuerdo con mis propios ideales
11. Autodesarrollo: seguir creciendo, avanzando o mejorando en conocimiento, habilidades, carácter o experiencias vitales
12. Aventura: ser aventurero, explorar activamente nuevas experiencias
13. Belleza: apreciar, crear, alimentar la belleza en sí misma, en los demás y en el entorno
14. Bondad: ser buena, compasiva, considerada y protectora conmigo y con los demás
15. Cuidado: cuidar de mí misma, de los demás, del entorno
16. Compasión: actuar compasiva y bondadosamente con quienes sufren
17. Contribución: ayudar o hacer una aportación positiva para mí y para los demás

18. Conexión: implicarme totalmente en aquello que estoy haciendo y estar presente para los demás
19. Confianza: ser creíble, leal, fiel, sincera y fiable
20. Conformidad: ser respetuosa y obediente con las normas y obligaciones
21. Consciencia: ser consciente, abierta y curiosa con respecto a las experiencias del aquí y el ahora
22. Cooperación: colaborar con los demás
23. Creatividad: ser innovadora
24. Curiosidad: tener una mente abierta e interesarme por las cosas, explorar y descubrir
25. Desafío: mantener el desafío de mi propio desarrollo de aprender y mejorar
26. Diversión: buscar, crear e implicarme en actividades divertidas
27. Ecuanimidad: tratar a los demás como a mí misma y viceversa
28. Emoción: buscar, crear e implicarme en actividades emocionantes, estimulantes o apasionantes
29. Espiritualidad: conectar con aquello que es más grande que yo mismo
30. Estímulo: recompensar la conducta que valoro en mí misma y en los demás
31. Flexibilidad: ajustarme y adaptarme rápidamente a las circunstancias
32. Generosidad: compartir y dar, conmigo y con los demás
33. Gratitud, ser agradecida y apreciar los aspectos positivos de mí misma, de los demás y de la vida
34. Honestidad: ser honesta, veraz y sincera conmigo misma y con los demás
35. Humor: ver y apreciar el lado humorístico de la vida
36. Humildad: ser modesto, dejar que mis actos hablen por sí mismos
37. Imparcialidad: ser leal conmigo misma y con los demás
38. Independencia: apoyarme en mí misma y elegir mi propia manera de hacer las cosas
39. Intimidad: abrirme, revelar y compartir lo mío, emocional y físicamente, con los más cercanos a mí
40. Justicia: apoyar lo justo y razonable
41. Laboriosidad: ser aplicada, trabajadora y dedicada

- 42.Libertad: vivir libremente, elegir cómo vivo y actúo, o ayudar a hacer lo mismo
- 43.Maestría: practicar y mejorar continuamente mis habilidades y aplicarme de lleno cuando las pongo en práctica
- 44.Orden: ser ordenada y organizada
- 45.Paciencia: esperar con calma y tolerancia aquello que deseo
- 46.Perdón: ser indulgente conmigo y con los demás
- 47.Persistencia: continuar hasta resolver, a pesar de problemas y dificultades
- 48.Placer: generar y darme placer, dar placer a los demás
- 49.Poder: influir energéticamente o ejercer autoridad sobre los demás, hacerme cargo, dirigir y organizar
- 50.Reciprocidad: establecer relaciones sobre una base equilibrada de dar y tomar
- 51.Respeto: ser respetuosa conmigo y con los demás; ser educada y considerada
- 52.Responsabilidad: ser responsable, dar cuenta de mis actos
- 53.Romanticismo: ser romántica, mostrar y expresar amor o afecto
- 54.Salud: mantener y mejorar mi estado físico, cuidar mi salud física, mental y el bienestar
- 55.Seguridad: dar seguridad, proteger, garantizar mi seguridad y la de los demás
- 56.Sensualidad: crear, explorar y disfrutar las experiencias que estimulan los sentidos
- 57.Sexualidad: explorar y expresar mi sexualidad
- 58.Valor: ser valiente, resistir frente al miedo, las amenazas o las dificultades
- 59.AÑADIR UN VALOR TUYO QUE NO FIGURE EN LA LISTA
- 60.AÑADIR UN VALOR TUYO QUE NO FIGURE EN LA LISTA

Una vez marcado cada valor, repásalos y elige los seis que sean más importantes para ti, en este momento de tu vida.