

Värderingar

Det finns många sätt att få fram en bild av ens värderingar. Listan nedan innehåller vanliga formuleringar av vad personer värderar, men det finns många fler. Använd listan för att vaska fram eller bygga dina egna varianter av vilka värderade riktningar du vill röra dig. Det finns inga rätt eller fel.

1. Acceptans: Att vara öppen och accepterande gentemot mig själv, andra, livet etc.
2. Andlighet: Att söka samhörighet med saker som är större än jag själv.
3. Anpassning: Att uppfylla mina plikter och rätta sig efter regler.
4. Ansvar: Att ta ansvar för och ta konsekvenserna av mina handlingar.
5. Autenticitet: Att vara autentisk, äkta, verklig. Att vara trogen mig själv.
6. Bestämmdhet: att på ett respektfullt sätt stå upp för mina rättigheter och att begära det jag vill ha.
7. Egenutveckling: Att fortsätta växa, utveckla och förbättra min kunskap, mina förmågor, min personlighet eller min erfarenhet.
8. Egenvård: Att ta hand om min hälsa och mitt välmående, att få mina behov tillfredsställda.
9. Flexibilitet: Att ställa om och anpassa mig till omväxlande omständigheter.
10. Flit: Att vara flitig och hängiven. Att arbeta hårt.
11. Frihet: Att leva fritt. Att välja hur jag bor och vad jag gör, eller att hjälpa andra att göra detsamma.
12. Förlåtelse: Att förlåta mig själv eller andra.
13. Förtroende: Att vara trovärdig. Att vara lojal, trogen, uppriktig och tillförlitlig.
14. Generositet: Att vara generös och dela med sig, till mig själv eller andra.

15. Hjälp: Att bidra, hjälpa och stödja. Att förändra saker till det bättre för mig själv eller för andra.
16. Humor: Att se och uppskatta de humoristiska sidorna av livet.
17. Hälsa/Fitness: Att bevara eller förbättra min hälsa. Att ta hand om min fysiska och mentala hälsa.
18. Ihärdighet: Att fortsätta framåt trots hinder eller svårigheter.
19. Intimitet: Att vara öppen och dela med mig av mig själv, både känslomässigt och fysiskt, i mina nära relationer.
20. Jämställdhet: Att behandla andra som jag behandlar mig själv och tvärtom.
21. Kreativitet: Att vara kreativ eller innovativ.
22. Kärlek: Att vara kärleksfull och omtänksam mot mig själv eller andra.
23. Makt: Att leda eller ha auktoritet över andra, t ex bestämma, styra, organisera.
24. Medkänsla: Att vara vänlig mot de som har det svårt.
25. Medveten närvaro. Att vara medveten om, öppen inför och nyfiken på mina upplevelser här och nu.
26. Medvetenhet: Att vara medveten om mina tankar, känslor och handlingar.
27. Mod: Att vara modig. Att stå fast och att framhärda trots rädsla, hot eller svårigheter.
28. Njutning: Att skapa och skänka njutning till mig själv eller andra.
29. Nyfikenhet: Att vara nyfiken, öppen och intresserad. Att utforska och upptäcka.
30. Närvaro: Att engagera mig fullt ut i vadhelst jag gör, och att vara fullständigt närvarande i samvaro med andra.
31. Nöje: Att tycka om att ha roligt. Att söka efter, skapa eller engagera mig i roliga aktiviteter.
32. Oberoende: Att vara självständig, och att välja mitt eget sätt att göra saker.
33. Omsorg: Att ta hand om mig själv, andra, miljö etc.
34. Ordning: Att vara välstrukturerad och organiserad.

35. Respekt: Att visa respekt för mig själv eller för andra. Att vara artig, omtänksam och visa hänsyn.
36. Romantik: Att vara romantisk. Att uttrycka kärlek eller stark tillgivenhet.
37. Rättvisa: Att vara rättvis mot mig själv eller mot andra.
38. Rättspatos: Att värna om rättvisa och riktighet.
39. Samarbete: Att vara samarbetsvillig och att samarbeta med andra.
40. Samhällsansvar: Att värna om samhället eller att försöka göra världen bättre.
41. Sensualitet: Att skapa, utforska och njuta av sinnesintryck.
42. Sexualitet: Att utforska eller uttrycka min sexualitet.
43. Självdisciplin: Att agera i enlighet med mina ideal.
44. Skicklighet: Att kontinuerligt öva och förbättra mina förmågor, och att hänge mig fullständigt då jag använder dem.
45. Skönhet: Att uppskatta, skapa, vårda och utveckla skönhet i mig själv, andra, miljö etc.
46. Spänning: Att söka efter, skapa och engagera mig i aktiviteter som är spännande och stimulerande.
47. Stöd: Att vara stödjande, uppmuntrande och tillgänglig för mig själv eller andra.
48. Säkerhet: Att säkra upp, skydda och säkerställa säkerhet för mig själv eller andra.
49. Tacksamhet: Att känna tacksamhet och uppskattning inför mina egna, andras och livets positiva sidor.
50. Tålamod: Att med lugn och tålamod vänta på det jag vill ha.
51. Uppmuntran: Att uppmuntra och belöna beteenden som jag värdesätter hos mig själv och andra.
52. Utmaning: Att kontinuerligt utmana sig själv. Att utvecklas, lära mig nya saker och förbättra mig.
53. Vänlighet. Att vara snäll, medkännande och omtänksam mot mig själv eller andra.
54. Ärlighet. Att vara ärlig, sanningsenlig och uppriktig mot mig själv och andra.

- 55. Äventyr: Att vara äventyrlig. Att söka efter, skapa eller utforska nya stimulerande upplevelser.
- 56. Ödmjukhet: Att vara ödmjuk eller anspråkslös. Att låta mina prestationer tala för sig själva.
- 57. Ömsesidighet: Att skapa relationer som bygger på en balans mellan att ge och att ta.
- 58. Öppenhet: Att tänka igenom saker, se saker från andras perspektiv och att väga för och emot på ett rättvist sätt.

Egna anteckningar
