

1. Acceptans: Att vara öppen och accepterande gentemot mig själv, andra, livet etc.
2. Äventyr: Att vara äventyrlig. Att söka efter, skapa eller utforska nya stimulerande upplevelser.
3. Bestämmdhet: att på ett respektfullt sätt stå upp för mina rättigheter och att begära det jag vill ha.
4. Autenticitet: Att vara autentisk, äkta, verklig. Att vara trogen mig själv.
5. Skönhet: Att uppskatta, skapa, vårda och utveckla skönhet i mig själv, andra, miljö etc.
6. Omsorg: Att ta hand om mig själv, andra, miljö etc.
7. Utmaning: Att kontinuerligt utmana sig själv. Att utvecklas, lära mig nya saker och förbättra mig.
8. Medkänsla: Att vara vänlig mot de som har det svårt.
9. Närvaro: Att engagera mig fullt ut i vadhelst jag gör, och att vara fullständigt närvarande i samvaro med andra.
10. Hjälpa: Att bidra, hjälpa och stödja. Att förändra saker till det bättre för mig själv eller för andra.
11. Anpassning: Att att uppfylla mina plikter och rätta sig efter regler.
12. Samarbete: Att vara samarbetsvillig och att samarbeta med andra.
13. Mod: Att vara modig. Att stå fast och att framhärda trots rädsla, hot eller svårigheter.
14. Kreativitet: Att vara kreativ eller innovativ.
15. Nyfikenhet: Att vara nyfiken, öppen och intresserad. Att utforska och upptäcka.
16. Uppmuntran: Att uppmuntra och belöna beteenden som jag värdesätter hos mig själv och andra.
17. Jämställdhet: Att behandla andra som jag behandlar mig själv och tvärtom.
18. Spänning: Att söka efter, skapa och engagera mig i aktiviteter som är spännande och stimulerande.
19. Rättvisa: Att vara rättvis mot mig själv eller mot andra.
20. Hälsa/fitness: Att bevara eller förbättra min hälsa. Att ta hand om min fysiska och mentala hälsa.
21. Flexibilitet: Att ställa om och anpassa mig till omväxlande omständigheter.

22. Frihet: Att leva fritt. Att välja hur jag bor och vad jag gör, eller att hjälpa andra att göra detsamma.
23. Vänlighet: Att vara vänlig, följsam eller trevlig mot andra.
24. Förlåtelse: Att förlåta mig själv eller andra.
25. Nöje: Att tycka om att ha roligt. Att söka efter, skapa eller engagera mig i roliga aktiviteter.
26. Generositet: Att vara generös och dela med sig, till mig själv eller andra.
27. Tacksamhet: Att känna tacksamhet och uppskattning inför mina egna, andras och livets positiva sidor.
28. Ärlighet: Att vara ärlig, sanningsenlig och uppriktig mot mig själv och andra.
29. Humor: Att se och uppskatta de humoristiska sidorna av livet.
30. Ödmjukhet: Att vara ödmjuk eller anspråkslös. Att låta mina prestationer tala för sig själva.
31. Flit: Att vara flitig och hängiven. Att arbeta hårt.
32. Oberoende: Att vara självständig, och att välja mitt eget sätt att göra saker.
33. Intimitet: Att vara öppen och dela med mig av mig själv, både känslomässigt och fysiskt, i mina nära relationer.
34. Rättvisa: Att värna om rättvisa och riktighet.
35. Vänlighet: Att vara snäll, medkännande och omtänksam mot mig själv eller andra.
36. Kärlek: Att vara kärleksfull och omtänksam mot mig själv eller andra.
37. Medveten närvaro: Att vara medveten om, öppen inför och nyfiken på mina upplevelser här och nu.
38. Ordning: Att vara välstrukturerad och organiserad.
39. Öppenhet: Att tänka igenom saker, se saker från andras perspektiv och att våga för och emot på ett rättvist sätt.
40. Tålamod: Att med lugn och tålamod vänta på det jag vill ha.
41. Ihärdighet: Att fortsätta framåt trots hinder eller svårigheter.
42. Njutning: Att skapa och skänka njutning till mig själv eller andra.
43. Makt: Att leda eller ha auktoritet över andra, t ex bestämma, styra, organisera.
44. Ömsesidighet: Att skapa relationer som bygger på en balans mellan att ge och att ta.

45. Respekt: Att visa respekt för mig själv eller för andra. Att vara artig, omtänksam och visa hänsyn.
46. Ansvar: Att ta ansvar för och ta konsekvenserna av mina handlingar.
47. Romantik: Att vara romantisk. Att uttrycka kärlek eller stark tillgivenhet.
48. Säkerhet: Att säkra upp, skydda och säkerställa säkerhet för mig själv eller andra.
49. Medvetenhet: Att vara medveten om mina tankar, känslor och handlingar.
50. Självvård: Att ta hand om min hälsa och mitt välmående, att få mina behov tillfredsställda.
51. Egenutveckling: Att fortsätta växa, utveckla och förbättra min kunskap, mina förmågor, min personlighet eller min erfarenhet.
52. Självdisciplin: Att agera i enlighet med mina ideal.
53. Sensualitet: Att skapa, utforska och njuta av sinnesintryck.
54. Sexualitet: Att utforska eller uttrycka min sexualitet.
55. Andlighet: Att söka samhörighet med saker som är större än jag själv.
56. Skicklighet: Att kontinuerligt öva och förbättra mina förmågor, och att hänge mig fullständigt då jag använder dem.
57. Stöd: Att vara stödjande, hjälpsam, uppmuntrande och tillgänglig för mig själv eller andra.
58. Förtroende: Att vara trovärdig. Att vara lojal, trogen, uppriktig och tillförlitlig.
59. Fyll i ditt eget värde här:
60. Fyll i ditt eget värde här: