**Список ценностей**

Ниже перечислены 40 наиболее распространенных ценностей. Пожалуйста, прочтите весь список и выделите те ценности, которые кажутся вам важными, трогают вас, задевают какие-то струны в вас.

Вы можете работать с бланком так, как захотите: можете выделить пять самых важных ценностей, а можете выбрать одну на ближайшую неделю.

**1. Принятие/самопринятие:** принимать самого себя, других, жизнь и т.д.

**2. Приключения:** быть немного авантюристом; активно исследовать новые или стимулирующие переживания

**3. Целеустремленность:** уважительно отстаивать свои права и требовать то, чего я хочу

**4. Искренность:** быть искренним, неподдельным, настоящим; быть верным самому себе

**5. Забота:** заботиться о себе, других, окружающей среде и т.д.

**6. Сострадание:** по-доброму обращаться с собой и другими в моменты боли

**7. Контакт:** полностью участвовать в том, что я делаю, и полностью присутствовать в настоящем

**8. Великодушие:** вносить свой вклад в добрые дела, дарить, помогать, делиться

**9. Партнерство:** уметь сотрудничать с другими

**10. Мужество:** быть отважным; не отступать перед лицом страха, угроз или трудностей

**11. Творческое начало:** быть креативным человеком, новатором

**12. Любознательность:** быть заинтересованным; исследовать и открывать

**13. Поощрение:** вознаграждать поступки, которые я ценю в себе и других

**14. Энергичность:** искать, создавать виды деятельности, которые вдохновляют и стимулируют, и участвовать в них

**15. Справедливость:** быть справедливым по отношению к себе или другим

**16. Физическая форма:** поддерживать или совершенствовать свое тело, следить за физическим и психическим здоровьем

**17. Гибкость:** легко приспосабливаться и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам

**18. Свобода и независимость:** выбирать, как мне жить, и помогать другим делать то же самое

**19. Дружелюбие:** быть открытым, приветливым и коммуникабельным

**20. Прощение:** уметь прощать себя или других

**21. Юмор:** быть веселым, искать, создавать приносящие удовольствие и радость занятия и участвовать в них

**22. Благодарность:** быть благодарным, ценить себя, других и жизнь

**23. Честность:** быть правдивым и искренним с собой и другими

**24. Трудолюбие:** быть предприимчивым и преданным делу

**25. Откровенность:** раскрываться эмоционально и физически

**26. Доброта:** быть внимательным и заботливым по отношению к себе и другим

**27.** **Любовь:** относиться с любовью к себе и другим

**28. Вдумчивость:** быть открытым, проявлять любознательность и присутствовать в настоящем

**29. Порядок:** быть дисциплинированным и организованным

**30. Настойчивость и последовательность:** решительно продолжать начатое, несмотря на проблемы или трудности

**31. Уважение/самоуважение:** относиться к себе и другим с вниманием и заботой

**32. Ответственность:** отвечать за свои поступки

**33. Безопасность и защита:** обеспечивать безопасность — собственную безопасность и окружающих

**34. Чувственность и удовольствие:** создавать приятные переживания и наслаждаться ими

**35. Сексуальность:** исследовать или выражать свою сексуальность

**36. Мастерство:** постоянно практиковаться и улучшать свои навыки, находя им применение

**37. Поддержка:** уметь помогать себе и другим

**38. Доверие:** быть верным, искренним и надежным

39. Другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

40. Другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_