

Ценности

1. **Аутентичность:** быть верным себе, искренним, настоящим, быть честным с самим собой
2. **Безопасность и защита:** обеспечивать безопасность — собственную безопасность и окружающих
3. **Благодарность:** быть благодарным, ценить себя, других и жизнь
4. **Близость:** открываться, показывать себя, делиться собой эмоционально и физически в близких отношениях
5. **Вдумчивость:** быть открытым, проявлять любознательность и присутствовать в настоящем
6. **Великодушие:** вносить свой вклад в добрые дела, дарить, помогать, делиться
7. **Веселье:** получать удовольствие от веселья, искать, создавать и увлекаться радостными занятиями
8. **Вклад:** вносить вклад, оказывать помощь, способствовать позитивным переменам в своей и чужой жизни
9. **Воодушевление:** поддерживать и вознаграждать поведение, которое я ценю в себе и в других людях
10. **Вызов:** постоянно бросать себе вызов, чтобы расти, учиться, совершенствоваться
11. **Гибкость:** легко приспосабливаться и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам
12. **Добросовестность:** быть беспристрастным и непредвзятым к себе и другим
13. **Доброта:** быть внимательным и заботливым по отношению к себе и другим
14. **Доверие:** быть верным, искренним и надежным
15. **Дружелюбие:** быть открытым, приветливым и коммуникабельным
16. **Духовность:** чувствовать связь с чем-то большим, чем мы сами
17. **Забота:** заботиться о себе, других, окружающей среде и т.д.

18. **Забота о себе:** следить за своим здоровьем и благополучием, удовлетворять свои потребности
19. **Искренность:** быть искренним, неподдельным, настоящим; быть верным самому себе
20. **Контакт:** полностью участвовать в том, что я делаю, и полностью присутствовать в настоящем
21. **Красота:** ценить, создавать, поддерживать или возвращать красоту
22. **Любовь:** относиться с любовью к себе и другим
23. **Любопытство:** быть открытым и заинтересованным, исследовать и обнаруживать неизведанное
24. **Мастерство:** постоянно практиковаться и улучшать свои навыки, находя им применение
25. **Мужество:** быть отважным; не отступать перед лицом страха, угроз или трудностей
26. **Настойчивость и последовательность:** решительно продолжать начатое, несмотря на проблемы или трудности
27. **Независимость:** поддерживать самого себя, выбирать собственный способ действий
28. **Ответственность:** отвечать за свои поступки и их последствия
29. **Откровенность:** раскрываться эмоционально и физически
30. **Партнерство:** уметь сотрудничать с другими
31. **Поддержка:** уметь помогать себе и другим, приходить на выручку, подбадривать себя и окружающих
32. **Порядок:** быть дисциплинированным и организованным
33. **Приключения:** быть немного авантюристом; активно исследовать новые или стимулирующие переживания, творить
34. **Принятие/самопринятие:** принимать самого себя, других, жизнь и т.д., быть открытым.
35. **Прощение:** уметь прощать себя или других

36. **Равенство:** обращаться с другими как с равными себе и с собой как с равными другим
37. **Романтика:** быть чувственным, открыто демонстрировать свою привязанность и любовь
38. **Саморазвитие:** продолжать расти, совершенствовать свои знания и умения, обогащать свой жизненный опыт
39. **Свобода и независимость:** выбирать, как мне жить, и помогать другим делать то же самое
40. **Сексуальность:** исследовать или выражать свою сексуальность
41. **Скромность:** быть смиренным и скромным, позволяя своим достижениям говорить самим за себя
42. **Сострадание:** по-доброму обращаться с собой и другими в моменты боли
43. **Справедливость:** быть справедливым и объективным по отношению к себе или другим
44. **Творческое начало:** быть креативным человеком, новатором
45. **Терпение:** спокойно ожидать того, что мне нужно
46. **Трудолюбие:** быть предприимчивым и преданным делу
47. **Уверенность:** с уважением отстаивать свои права и просить о том, что мне нужно
48. **Уважение/самоуважение:** относиться к себе и другим с вниманием и заботой
49. **Упорство:** решительно продолжать, несмотря на проблемы и трудности
50. **Физическая форма:** поддерживать или улучшать состояние физического и психического здоровья, самочувствие
51. **Честность:** быть правдивым и искренним с собой и другими
52. **Чувственность и удовольствие:** создавать приятные переживания и наслаждаться ими
53. **Энергичность:** искать, создавать виды деятельности, которые вдохновляют и стимулируют, и участвовать в них

54. **Широта взглядов:** продумывать нюансы, видеть вещи глазами других людей и честно взвешивать факты
55. **Щедкость:** быть щедрым, делиться и отдавать – себе и другим
56. **Юмор:** быть веселым, искать, создавать приносящие удовольствие и радость занятия и участвовать в них
57. **Другое:** _____
58. **Другое:** _____
59. **Другое:** _____
60. **Другое:** _____