

"Wat vind jij waardevol?"

Waarden zijn geen bezittingen, prestaties of externe eigenschappen. Dit is de manier hoe jij wenst te leven. Lees de lijst beneden en omcirkel alle items die belangrijk voor jou zijn.

1. Acceptatie: openheid en herkennen van jezelf, anderen, situaties, etc. De realiteit zien zoals ze is zonder ze te proberen veranderen.
2. Avontuurlijk: actief zoeken, creëren, of het exploreren van nieuwe en stimulerende ervaringen.
3. Assertiviteit: respectvol opstaan voor mijn rechten en vragen wat ik wil.
4. Authenticiteit: echtheid, echt zijn; echt zijn naar jezelf toe.
5. Schoonheid: appreciëren, creëren, koesteren van de ontwikkeling van aantrekking in mijzelf, anderen, de omgeving, etc.
6. Zorgzaamheid: bedachtzaam en vriendelijk zijn tegenover mijzelf, anderen, de omgeving, etc.
7. Uitdaging: aanmoedigen/uitlokken van mezelf om te groeien, leren en mijzelf te verbeteren.
8. Medeleven: u welwillend gedragen naar anderen die aan het lijden zijn.
9. Verbondenheid: je volledig engageren in wat je aan het doen bent, en volledig aanwezig zijn bij anderen.
10. Bijdragen: helpen, steunen, of een positief verschil maken naar mijzelf en anderen toe.
11. Conformereren: respecteren en gehoorzamen naar regels en obligaties.
12. Samenwerking: bereidwillig samenwerken met anderen.
13. Moed: dapper zijn; doorzetten wanneer men angst, een bedreiging, of obstakel tegenkomt.
14. Creativiteit: origineel en innoverend zijn.
15. Nieuwsgierigheid: nieuwsgierig, open-minded en geïnteresseerd zijn; Exploreren en onderzoeken.
16. Aanmoedigend: steunen en belonen van gedrag dat ik in mezelf en anderen waardeer.
17. Gelijkheid: om anderen te behandelen zoals ik zelf behandeld wil worden.
18. Opwindend: zoeken, creëren en engageren in activiteiten die stimulerend of opwindend zijn.
19. Eerlijkheid: redelijk en eerlijk zijn ten opzichte van mezelf en anderen.
20. Geschiktheid: onderhouden en verbeteren van mijn gezondheid; zorgen voor mijn mentale en fysieke gezondheid.

21. Flexibiliteit: aanpassen en adapteren aan veranderende omstandigheden.
22. Vrijheid: leven zonder terughoudendheid; kiezen hoe ik leef en mij gedraag, of anderen helpen op dezelfde manier.
23. Vriendelijkheid: aangenaam zijn, medelevend prettig naar anderen toe.
24. Vergevingsgezind: barmhartig zijn naar mezelf of anderen toe.
25. Plezier: speels zijn; zoeken, creëren, en engageren in plezierige activiteiten.
26. Vrijgevigheid: liefdadig, delend en vrijgevig zijn naar mezelf en anderen toe.
27. Dankbaarheid: appreciëren van de positieve aspecten in mijzelf, anderen en het leven.
28. Eerlijkheid: open zijn, waar en oprecht tegenover mijzelf en anderen.
29. Humor: zien en appreciëren van de komische kant van het leven.
30. Bescheidenheid: bescheiden en nederig zijn; mijn prestaties voor zichzelf laten spreken
31. Nijverheid: ijverig, hard werkend en toegewijd zijn.
32. Onafhankelijkheid: zelf ondersteunend en zelf kiezen wat en hoe je iets doet.
33. Intimiteit: mijzelf openen, onthullen, emotioneel en fysiek delen in nauwe relaties.
34. Gerechtigheid: integriteit en eerlijkheid hoog in het vaandel dragen.
35. Goedheid: medelijdend , bedachtzaam, verzorgend of zorgzaam zijn ten opzichte van mijzelf of anderen.
36. Liefde: Liefdevol of toegenegen zijn naar anderen of mezelf toe.
37. Mindfulness: bewust zijn, open zijn, en curieus zijn over de hier- en nu ervaring.
38. Structuur: systematisch en georganiseerd zijn.
39. Open-mindedness: nadenken over zaken, andere perspectieven zien, en bewijzen eerlijk afwegen.
40. Geduld: kalm wachten op wat jij wilt.
41. Volharding: resoluut volhouden, ongeacht de problemen of obstakels.
42. Plezierigheid: creëren en geven van plezier aan mijzelf en anderen.
43. Macht: sterk beïnvloeden of dragen van autoriteit over anderen, het nemen van de leiding, organiseren.
44. Wederkerigheid: relaties opbouwen waarbij er een gelijk gedeelte is in geven en nemen.
45. Respect: beleefd zijn naar mijzelf en anderen toe; beleefd, attent en positief zijn.
46. Verantwoordelijkheid: aansprakelijk en verantwoording afleggen voor eigen acties.
47. Romantisch: tonen en uiten van liefde of sterke genegenheid.
48. Veiligheid: beveiligen, beschermen, of zorgen voor het welzijn van mijzelf en anderen.
49. Zelfbewustzijn: bewust zijn van eigen gedachten, gevoelens en gedragingen.
50. Zelfzorg: mijn gezondheid en welzijn verzorgen, en zorgen dat ik mijn noden vervuld krijg.
51. Zelfontwikkeling: zelf blijven groeien, vorderen of ontwikkelen in kennis, persoonlijkheid of levenservaring.
52. Zelfcontrole: gedragen in overeenstemming met mijn eigen idealen.
53. Sensualiteit: creëren, exploreren en genieten van ervaringen die mijn 5 zintuigen stimuleren.
54. Seksualiteit: exploreren en uiten van mijn seksualiteit.

- 55. Spiritualiteit: mij verbinden met dingen die boven mijzelf uitstijgen.
- 56. Behendigheid: oefenen en verbeteren van mijn vaardigheden. Mij volledig aanpassen wanneer ik deze vaardigheden gebruik.
- 57. Aanvullen: hulpvaardig zijn, bemoedigend, en mij beschikbaar stellen ten opzichte van anderen.
- 58. Vertrouwen: loyaal, eerlijk, oprecht, en betrouwbaar zijn.