*“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. Conformeren: 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. Opwinding: 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: hulpvol zijn, bemoedigend, en mij beschikbaar stellen ten opzichte van anderen.
58. Vertrouwen: loyaal, eerlijk, oprecht, en betrouwbaar zijn.