

<p>OSOBISTE WARTOŚCI</p> <p>Układanka W.R. Miller, J. C'de Baca, D.B. Matthews, P.L. Wilbourne University of New Mexico, 2001 Tłum. w ramach kursu szkoleniowego, organizowanego przez Akademii Motywacji i Zmian.</p>	<p>WAŻNE DLA MNIE</p>
<p>BARDZO WAŻNE DLA MNIE</p>	<p>NIEWAŻNE DLA MNIE</p>
<p>AKCEPTACJA być akceptowanym takim jakim jestem</p>	<p>TRAFNOŚĆ by moje opinie i decyzje okazywały się właściwe</p>
<p>OSIĄGNIĘCIA dokonywać ważnych rzeczy</p>	<p>PRZYGODA zdobywać nowe i ekscytujące doświadczenia</p>
<p>ATRAKCYJNOŚĆ być atrakcyjnym fizycznie</p>	<p>AUTORYTET dowodzić innym i być za nich odpowiedzialnym</p>

<p>AUTONOMIA decydować o sobie i być niezależnym</p>	<p>PIĘKNO doceniać piękno wokół siebie</p>
<p>OPIEKUŃCZOŚĆ troszczyć się o innych</p>	<p>WYZWANIE podejmować trudne zadania i problemy</p>
<p>ZMIANA wieść życie pełne zmian i różnorodności</p>	<p>KOMFORT wieść przyjemne i wygodne życie</p>
<p>WIERNOŚĆ pozostawać trwale i silnie zaangażowanym w relacje</p>	<p>TROSKA O INNYCH współczuć i zachowywać się ze zrozumieniem dla uczuć innych</p>
<p>WSPÓŁTWORZENIE dokonywać trwałego wkładu w świat</p>	<p>WSPÓŁPRACA współpracować z innymi</p>

<p>UPRZEJMOŚĆ myśleć o innych i być wobec nich uprzejmym</p>	<p>TWÓRCZOŚĆ mieć nowe i oryginalne pomysły</p>
<p>BYCIE GODNYM ZAUFANIA być osobą, na której można polegać i której można ufać</p>	<p>OBOWIĄZKOWOŚĆ wypełniać swoje obowiązki i powinności</p>
<p>EKOLOGIA żyć w harmonii ze środowiskiem</p>	<p>EKSCYTACJA wieść życie pełne wrażeń i podnieć</p>
<p>LOJALNOŚĆ być lojalnym i prawdziwym w relacjach z innymi</p>	<p>SŁAWA być znanym i rozpoznawanym</p>
<p>RODZINA mieć kochającą i szczęśliwą rodzinę</p>	<p>DOBRA KONDYCJA FIZYCZNA być fizycznie zdrowym i mocnym</p>

<p>ELASTYCZNOŚĆ łatwo dostosowywać się do nowych sytuacji</p>	<p>WYBACZENIE umieć wybaczać innym</p>
<p>PRZYJAŹŃ mieć bliskich i wspierających przyjaciół</p>	<p>ZABAWA bawić się i czerpać z tego radość</p>
<p>HOJNOŚĆ dawać to, co mam innym</p>	<p>AUTENTYCZNOŚĆ zachowywać się zgodnie z tym, jaki jestem</p>
<p>WOLA BOSKA poszukiwać woli Boga i być jej posłusznym</p>	<p>ROZWÓJ zmieniać się i wzrastać</p>
<p>ZDROWIE czuć się fizycznie dobrze i zdrowo</p>	<p>GOTOWOŚĆ DO POMOCY być pomocnym dla innych</p>

<p>UCZCIWOŚĆ być szczerym i prawdomównym</p>	<p>OPTYMIZM utrzymywać pozytywne i optymistyczne spojrzenie</p>
<p>SKROMNOŚĆ być skromnym i bezpretensjonalnym</p>	<p>POCZUCIE HUMORU dostrzegać zabawną stronę siebie samego i świata</p>
<p>NIEZALEŻNOŚĆ być wolnym od zależności wobec innych</p>	<p>PRACOWITOŚĆ pracować ciężko i dobrze nad własnymi zadaniami żywymi</p>
<p>SPOKÓJ WEWNĘTRZNY doświadczać osobistego spokoju</p>	<p>INTYMNOŚĆ dzielić najskrytsze przeżycia z innymi</p>
<p>SPRAWIEDLIWOŚĆ wspierać uczciwe i równe podejście wobec innych</p>	<p>WIEDZA uczyć się i tworzyć wartościową wiedzę</p>

<p>WYPOCZYNEK mieć czas na relaks i zabawę</p>	<p>BYĆ KOCHANYM być kochanym przez tych, którzy są mi bliscy</p>
<p>MIŁOŚĆ dawać innym miłość</p>	<p>BIEGŁOŚĆ być kompetentnym w codziennych działaniach</p>
<p>UWAŻNOŚĆ żyć będąc świadomym i uważnym na bieżącą chwilę</p>	<p>UMIAR unikać przesady i znajdować płaszczyznę porozumienia</p>
<p>MONOGAMIA pozostawać w jednym bliskim, pełnym miłości związku</p>	<p>NONKONFORMIZM poddawać w wątpliwość i sprawdzać autorytety i normy</p>
<p>OPIEKUŃCZOŚĆ dbać o innych i opiekować się nimi</p>	<p>OTWARTOŚĆ być otwartym na nowe doświadczenia, pomysły i możliwości</p>

<p>PORZĄDEK wieść poukładane i dobrze zorganizowane życie</p>	<p>PASJA doświadczać silnych uczuć wobec pomysłów, działań i ludzi</p>
<p>PRZYJEMNOŚĆ czuć się dobrze</p>	<p>POPULARNOŚĆ być lubianym przez wiele osób</p>
<p>WŁADZA mieć kontrolę nad innymi</p>	<p>CEL W ŻYCIU nadawać memu życiu cel i znaczenie</p>
<p>RACJONALNOŚĆ kierować się rozumem i logiką</p>	<p>REALIZM realistycznie postrzegać świat i działać praktycznie</p>
<p>ODPOWIEDZIALNOŚĆ odpowiedzialnie podejmować i realizować decyzje</p>	<p>RYZYKO podejmować ryzyko i łapać okazje</p>

<p>ROMANTYCZNOŚĆ przeżywać głęboką, ekscytującą miłość</p>	<p>BEZPIECZEŃSTWO czuć się bezpiecznym i chronionym</p>
---	--

<p>SAMOAKCEPTACJA akceptować siebie takim jakim jestem</p>	<p>SAMOKONTROLA być zdyscyplinowanym w podejmowanych działaniach</p>
<p>POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI czuć się dobrze z sobą samym</p>	<p>SAMOŚWIADOMOŚĆ głęboko i szczerze rozumieć siebie samego</p>
<p>UCZYNNOŚĆ być uczynnym dla innych</p>	<p>SEKSUALNOŚĆ aktywnie i satysfakcjonująco przeżywać seks</p>
<p>PROSTOTA wieść proste życie z minimalnymi potrzebami</p>	<p>SAMOTNOŚĆ mieć czas i miejsce gdzie mogę być z dala od innych</p>

<p>DUCHOWOŚĆ rozwijać się i dojrzewać duchowo</p>	<p>STATECZNOŚĆ wieść względnie stabilne życie</p>
<p>TOLERANCJA akceptować i szanować tych, którzy się ode mnie różnią</p>	<p>TRADYCJA postępować według szanowanych wzorców z przeszłości</p>
<p>CNOTLIWOŚĆ wieść życie moralnie czyste i doskonale</p>	<p>DOBROBYT mieć dużo pieniędzy</p>
<p>ŚWIATOWY POKÓJ pracować na rzecz pokoju na świecie</p>	<p>Inna Wartość:</p>
<p>Inna Wartość:</p>	<p>Inna Wartość:</p>