

DEĞERLERİNİZE YAKINDAN BAKIŞ

Değerler, yüreğinizin bir insan olarak nasıl davranmak istediğinizle alakalı derin arzularıdır. Değerler edinmek ya da başarmak istediğiniz şey değil, süregelen bazda nasıl davranmak ya da eyleme geçmek istediğinizle alakalıdır.

Yüzlerce farklı değer var, fakat aşağıda en yaygın olanları bulabilirsiniz. Belki de hepsi size uygun gelecektir. 'Doğru değerler' 'yanlış değerler' diye bir şey olmadığını da hatırlayın. Bu bir nebze bizim pizza zevkimize benzer. Siz sadece peynirli ve domatesli tercih ederken ben zeytin ve salamlıyı tercih edebilirim ve bu benim tercihimin doğru sizinkinin yanlış olduğunu göstermez. Sadece pizza zevklerimiz farklı olduğunu gösterir. Benzer şekilde, farklı değerlerimiz de olabilir.

Aşağıdaki listeye bir göz atın, her değerın yanına şu harflerden birini yazın:

Ç : Çok önemli

Ö : Önemli

Ö.D : Önemli değil

En az 10 tanesini çok önemli diye işaretlediğinizden emin olun.

1. Kabul: kendime, diğerlerine, hayata karşı kabullenici olmak
2. Macera: maceracı olmak, aktif olarak yeni deneyimlerin peşinden koşmak ve macera keşfetmek
3. Başarı: başarma eylemi, muvaffakiyet, üstesinden gelinen, başarılan iş
4. Girişkenlik: girişken olma durumu, istediğim şeyi rica etmek
5. Özgünlük: özgün, şahsına münhasır olmak
6. Güzellik: kendimdeki, başkalarındaki, çevredeki güzellikleri takdir etmek, bunları oluşturmak, estetik bir zevk, coşku, hoşlanma duygusu uyandıran nitelik
7. Gelişim: büyüme, gelişme ve ilerleme için kendimi zorlamak
8. Şefkat: acıyarak ve/veya koruyarak sevme, sevecenlik
9. Bağlantı: yaptığım şeye bağlantılanmak, diğerleriyle tüm varlığımla orada olmak
10. Katkı: kendimde ve çevremde olumlu bir farklılık oluşturabilmek adına katkı ve yardımda bulunmak
11. Aile: eşler, anne, baba, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu birliğe verilen önem

12. Cesaret: güç veya tehlikeli bir işe girişirken kendimde bulduğum güven, cesur olmak, korku, tehdit veya zorluk karşısında istikrarlı olabilmek
13. İçsel huzur: zihinsel ve ruhsal olarak huzur içinde olmak, kendini uyumsuzluk veya stres karşısında güçlü tutacak bilgi ve anlayışa sahip olmak
14. İçsel güç: karakterin bütünlüğü, iradenin kararlılığı, şüphe ve caydırıcılığa karşı zihinsel direnç
15. Yaratıcılık: yaratıcı ve yenilikçi olmak
16. Üretkenlik: üretken ve çalışkan olmak
17. Merak: meraklı olmak, bir şeyi anlamak veya öğrenmek için duyulan istek
18. Teşvik: kendimde ve başkalarında değer verdiğim davranışları teşvik etmek ve ödüllendirmek
19. Eşitlik: diğerlerine kendimle eşit davranmak, aynı şekilde onların da bana eşit davranmasını sağlamak
20. Adalet: kendime ve başkalarına adil olmak
21. Sağlık: kendi fiziksel ve zihinsel sağlığımı sürdürmek, iyiliğimi düşünmek
22. Esneklik: değişen durumlara uymak ve kendini uyarlamak
23. Özgürlük: özgürce yaşamak, ne yaşamak nasıl davranmak istediğimi benim seçmem, diğerlerine de bu konuda yardımcı olmam
24. Liderlik: önder olmak, lider ruhlu olmak
25. Arkadaşlık: arkadaşça davranmak, diğerleriyle uzlaşabilir olmak, sahip olunan arkadaşlıklara önem vermek
26. Eğlence: eğlenceli aktiviteler oluşturmak ve neşeli ve hoşça vakit geçiren biri olmak
27. Barış: uyumlu, karşılıklı anlayışlı, ve hoşgörülü ortam oluşturmak
28. Fedakar olmak: önemsendiğim her şey için düşünmeden seve seve harekete geçmek
29. Öğrenme: yeni şeyler öğrenmek, öğrenme isteği
30. Cömertlik: cömert, paylaşımcı, kendine ve başkalarına verici olmak
31. Şükran: kendimin, başkalarının ve yaşamın ta kendisinin olumlu yanlarına şükran duyarak takdir etmek
32. Dürüstlük: kendime ve başkalarına dürüst ve doğru olmak
33. Tevazu: alçak gönüllülük, mütevazi ve sıradan olmak
34. Bağımsızlık: eylem ve kararları kendi seçen biri olmak

35. Samimiyet: kendime ve diğerlerine karşı iten olmak
36. Nezaket: başkalarına karşı incelikli ve saygılı davranma, incelik, naziklik
37. Sevgi: kendime ve diğerlerine karşı ilgili olmak, sevmek
38. Düzen: düzenli ve organize olmak
39. Sabır: istediğim şeyler için sabırlı olmak
40. İstikrar: kararlılığı sürdürmek
41. G: fizik, düşünce ve ahlak yönünden bir etki yapabilme veya bir etkiye direnebilme yeteneği, kuvvet, efor
42. Saygı: kendime ve başkalarına saygılı olma, bir şeye karşı dikkatli, özenli ve ölçülü davranmak
43. Sorumluluk: kendi davranışlarımı veya kendi yetki alanıma giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmek
44. Güvenlik: kendimi ve diğerlerini güvende tutmak, korumak
45. Farkındalık: şimdi ve burada ki deneyimlerime (düşüncelerim, hislerim, eylemlerim) karşı bilinçli ve açık olmak
46. Açık zihinlilik: kendi bildiklerimin dışında farklı doğrularında olabileceğini göz önünde bulundurmak, diğer insanların bakış açılarından da görmek
47. z bakım: kendi kendime bakabilmek, ihtiyaçlarımı karşılamak
48. z kontrol: eylemlerimi istediğim yönde kontrol edebilmek
49. Doğa/evre: evre ve doğaya duyarlı olmak
50. İtibar: saygı görmek, değerli bulunmak, güvenilir olmak
51. Tutku: güçlü isteğe sahip olmak
52. Sadık olmak: sevdiklerinize ve sevdiğiniz aktivitelere iten bağlılık duymak
53. Maneviyat: manevi olan şeylere içsel bağlantılanma
54. Destekleyici olmak: kendime ve başkalarına imkanlar dahilinde yardımcı olmak
55. Güven: kuşkusuz bir şekilde inanmak ve inanılır olmak
56. z saygı: insanın kendine duyduğu saygı, onur, haysiyet
57. Duygusallık: duygularımın ve duygularımın ağır basması halinde bu durumdan fazlasıyla etkilenir olmak
58. Refah: rahat yaşam standartlarına sahip olmak

59. Umut: ummak ve ummaktan doğan duyguya sahip olmak, ümit etmek
60. Bütünlük: eksiksiz, bir bütün halinde, tam olmak
61. Bilgelik: bilgili, olgun, örnek bir kimse olmak
62. Mutluluk: kendi ve diğerlerinin mutluluğu için çabalama, sevinçli olmak
63. Listelenmeyen kendi değerinizi yazın.