Отметьте, какие ценности волнуют именно вас. Какие слова для вас не пустой звук. Ради каких понятий вы готовы жить?

1. Целостность
2. Любовь
3. Мир
4. Рост
5. Радость
6. Здоровье
7. Твердость
8. Счастье
9. Удовольствие
10. Благосостояние
11. Свобода
12. Преобразования
13. Власть
14. Единство
15. Гармония
16. Хорошая физическая форма
17. Приключения
18. Стабильность
19. Высокие стандарты деятельности
20. Душевное спокойствие
21. Терпение
22. Определённость
23. Дети
24. Процветание
25. Семья
26. Восхищение
27. Безопасность
28. Общество
29. Изменения
30. Духовность
31. Обучение
32. Смех
33. Азарт
34. Чистота
35. Дружба
36. Дисциплина
37. Трудолюбие
38. Досуг
39. Индивидуальность
40. Творчество
41. Спонтанность
42. Долголетие
43. Конкуренция
44. Осознанность
45. Энергия
46. Богатство
47. Бедность
48. Наследие
49. Изобилие
50. Природа
51. Принятие
52. Сила
53. Скорость
54. Образование
55. Знания
56. Мудрость
57. Честность
58. Удовлетворение
59. Увлечённость
60. Благодарность
61. Преданность
62. Энтузиазм
63. Юмор
64. Правда
65. Ум
66. Аккуратность
67. Покой
68. Вера
69. Достижения
70. Новаторство
71. Красота
72. Скромность
73. Гибкость
74. Упорядоченность
75. Мастерство
76. Лидерство
77. Открытость
78. Уединение
79. Защищённость
80. Ясность
81. Разнообразие
82. Люди
83. Глубина
84. Упорство
85. Легкость
86. Общение
87. Дарение
88. Доброта
89. Самоконтроль
90. Выбор
91. Равенство
92. Смелость
93. Экспериментирование
94. Учтивость
95. Сострадание
96. Искренность
97. Одобрение
98. Привлекательность
99. Сотрудничество
100. Победа
101. Храбрость
102. Дальновидность
103. Убежденность
104. Страсть
105. Справедливость
106. Отношения
107. Исследование
108. Качество
109. Праздность
110. Роскошь
111. Аскетизм
112. Верность
113. Риск
114. Добродетель
115. Равновесие
116. Подлинность
117. Надежда
118. Доверие
119. Общительность
120. Влияние

Скорее всего, вы выбрали два-три десятка важных ценностей. Теперь нужно сократить список до 7 пунктов. Объедините похожие понятия в одно, исключите противоречия, откажитесь от второстепенностей. Оставьте 7, а затем опишите, как вы понимаете их. Чтобы было понятно, поделюсь своими результатами.

Мои ценности. Время от времени я немного шлифую их, уточняю и добавляю новые формулировки.

**Свобода**

У меня всегда есть самостоятельный выбор, я всегда могу нести ответственность за принятые решения. Я не завишу от чужих решений, я — причина, а не следствие. Я легко выхожу из зоны комфорта, чтобы сделать новые открытия. Я умею говорить «нет» тогда, когда это нужно сказать. Я смело озвучиваю свои ценности и следую им.

**Целостность**

Моя личность гармонично сложена из моих ценностей. Я не жертвую ими ради сиюминутных слабостей, не вру ни себе, ни окружающим. Мой характер имеет внутренний стержень. У меня есть смелость, чтобы принимать решения и воля, чтобы следовать им. Я здоров, потому что легко приобретаю полезные привычки и избавляюсь от ненужных. Я люблю работать, умею восстанавливаться и отдыхать. У меня есть видение своей жизни, ясные пути и чёткие промежуточные цели. Я ценю себя таким, какой я есть, но знаю, что я могу стать еще лучше. Для меня ошибки — возможность исправиться, падения — возможность подняться. Каждую секунду жизни я наполняю смыслом и удовольствием.

**Радость**

Я получаю удовольствие от жизни. Я чувствую каждый момент. Я вижу лучшие стороны жизни, даже когда трудно. Я засыпаю и просыпаюсь счастливым и благодарным. Трудности случаются не со мной, а для меня, чтобы я смог стать лучше и сильнее. Я легко и быстро преодолеваю периоды плохого настроения или беспокойства. Я не ругаюсь, не угрожаю, не жалуюсь и умею легко выходить из неприятных эмоций. Я с удовольствием общаюсь с людьми. Улыбаюсь себе, смеюсь с другими.

**Семья**

Мои самые близкие люди, мой Дом. В семье я чувствую себя открытым, ради семьи готов горы свернуть. Рядом с любимыми людьми готов провести жизнь. Они дарят мне лучшие эмоции.

**Ум**

Мой интеллект помогает находить решения самых сложных задач и планировать их исполнение. Внимательность и сосредоточенность помогают концентрироваться на важных вещах, не отвлекаясь на посторонний шум. Отличная память, быстрый поиск ответов, знание большого количества информации позволяют становиться мудрее. Я не стесняюсь выглядеть некомпетентным, умею задавать нужные вопросы и не перестаю быть любопытным. Я легко выхожу за привычные рамки и нахожу неожиданные решения. Я постоянно узнаю что-то новое, осваиваю новые способности и навыки.

**Благосостояние**

Мир дорого ценит мои способности. У меня достаточно ресурсов для того, чтобы изменять мир вокруг себя так, как мне нужно. Я и мои близкие не испытывают нужды, но и не нуждаются в излишней роскоши. Деньги не являются целью, они просто обеспечивают комфортную жизнь, безопасность, возможности для саморазвития и изменения окружающего мира.

**Лидерство**

У меня есть смелость вести людей за собой. У меня есть упорство, чтобы продолжать начатое и преодолевать вызовы окружающего мира. Я умею воодушевлять и объединять для достижения общих целей, потому что я могу подавать пример своими действиями. Я способен защищать чужие интересы, поэтому люди доверяют мне себя. Я готов отдавать себя людям, и они платят мне взаимностью.