



# Дополнительные материалы

Изучите приведенный ниже список ценностей: какие слова вызывают у вас немедленный положительный эмоциональный отклик? Дополните ими свой список.

## **1. Ответственность**

Вы берете на себя ответственность за свои действия и их последствия и уважаете тех, кто делает то же самое.

## **2. Осознанность**

Вы гордитесь своим осознанным отношением к тому, что происходит вокруг и внутри вас.

## **3. Гармония**

Вы хотите, чтобы все в вашей жизни было сбалансировано и ни одна вещь не доминировала над другими.

## **4. Красота**

Вы всегда находите время насладиться тем, что ощущаете как прекрасное.

## **5. Смелость**

Смелый человек необязательно бесстрашен, но он умеет произвести такое впечатление.

## **6. Спокойствие**

Представьте зеркальную гладь озера. Вам близко это умиротворение, покой и безмятежность.

## **7. Чистота**

По сути, это отсутствие грязи или того, что пачкается, — и вы работаете над тем, чтобы поддерживать эту чистоту.

## **8. Близость**

Вам важна сильная связь с другими людьми.

## **9. Целеустремленность**

Это разница между целью и мечтой, она предполагает решительные действия.

## **10. Сострадание**

Когда кто-то причинил вам боль, вы цените сочувствие и прощение больше, чем возможность наказать обидчика.

## **11. Уверенность**

У вас есть непоколебимая вера в свои силы и в правильность своей цели или есть сильное желание почувствовать эту веру.

## **12. Связанность**

Без глубокой личной связи вы не сможете почувствовать влечение к кому-либо.

## **13. Разумность**

Вам близки целесообразность и разум.

## **14. Удовольствие**

Это интеллектуальное или эмоциональное состояние удовлетворения с оттенком умиротворения.

## **15. Сотрудничество**

Вы цените свою способность работать в составе команды для достижения общей цели.

## **16. Мужество**

Это способность делать то, что необходимо, несмотря на страх.

## **17. Творчество**

Вы используете воображение для создания новых вещей и поиска новых решений проблем.

## **18. Решительность**

Вы высоко цените свою способность быстро и эффективно принимать решения.

## **19. Определенность**

Это ясность и твердость намерения, несмотря на трудности в неустанном стремлении к цели.

## **20. Надежность**

Другие могут рассчитывать на то, что вы сделаете все возможное, чтобы выполнить свои обязательства. И вы хотите от них того же.

## **21. Благородство**

Вы твердо убеждены в том, что с людьми следует обращаться с уважением, как к равным.

## **22. Усердие**

Вы тот, кто старается быть усердным и настойчивым в своей работе и других делах.

## **23. Дисциплинированность**

Думайте об этом как о наборе правил и ожиданий от себя или других и средствах, используемых для их реализации.

## **24. Открытие**

Это способность обнаружить или изучать что-то новое путем исследования или экспериментирования.

## **25. Разнообразие**

Вы стремитесь раскрыть себя и цените разнообразие культур, опыта и верований в мире.

## **26. Долг**

Подумайте об обязательствах (моральных или юридических), которые связывают вас или кого-то еще, и о вашем стремлении к тому, чтобы эти обязательства были выполнены.

## **27. Образование**

Считайте это процессом познания посредством изучения, исследования, научения, экспериментирования или отдыха.

## **28. Эффективность**

Что-то является эффективным, если оно приводит к желаемому результату.

## **29. Эмпатия**

Вы чувствуете то, что чувствуют другие, и, вероятно, считаете этот эмпатический дар неотъемлемой частью своей личности.

### **30. Воодушевление**

Вы дорожите способностью вдохновлять, поддерживать других, давать им надежду и вселять в них уверенность.

### **31. Совершенство**

Это значит превосходить других, быть выдающимся в чем-то или обладать исключительными знаниями или способностями.

### **32. Опыт**

Это может быть прочувствованная встреча с чем-то или основа вашего превосходного знания и понимания чего-то.

### **33. Экспертные знания**

Вы носите звание эксперта в своей области, потому что преуспеваете в своих знаниях или навыках

### **34. Исследование**

Если вам нравится путешествовать по новым местам или знакомиться с ними, то у вас сердце исследователя.

### **35. Справедливость**

С вашим сильным чувством справедливости вы требуете равной оплаты за одинаковый объем и качество работы. И не только это.

### **36. Вера**

Вера — это полное доверие к кому-то или чему-то. Она отличается как от фанатизма, так и от самодовольства.

### **37. Гибкость**

Вы придаете большое значение своей способности легко подстраиваться и маневрировать, не ломаясь — физически, умственно или эмоционально.

### **38. Сосредоточенность**

Вы гордитесь своей способностью фокусироваться на чем-то (или на ком-то), исключая все остальное.

### **39. Свобода**

Это способность делать то, что вы должны, без вмешательства внешних или внутренних сил.

#### **40. Бережливость**

Вы гордитесь тем, как вы управляете своими финансами, и тем, что избегаете расточительства и ненужных расходов.

#### **41. Веселость**

Вы всегда ищете способы порадовать или развлечь других, чтобы поднять их и свое настроение.

#### **42. Щедрость**

Вам нравится отдавать себя, свое время и другие ресурсы людям, и вы хотели бы передать эту ценность своим детям.

#### **43. Благодарность**

Для вас жизненно важно благодарить за все хорошее, что есть в вашей жизни.

#### **44. Личностный рост**

Вы вкладываете значительное количество времени и энергии в свое личное развитие и развитие других людей.

#### **45. Счастье**

Переживание радости и удовольствия, стремление разделить эти позитивные эмоции с другими являются для вас приоритетами.

#### **46. Здоровье**

Вы заводите новые привычки, которые соответствуют здоровому образу жизни. Вы также осознаете ценность заботы о себе.

#### **47. Правдивость**

Вы высоко цените правдивость в других и идете на жертвы, чтобы развить или сохранить это качество в себе.

#### **48. Надежда**

Вы гордитесь своим оптимистичным взглядом на будущее.

#### **49. Смирение**

Кроткие люди строят свою самооценку на том, что они считают правдой о себе, и это делает их невосприимчивыми к мнению других.

## **50. Юмор**

Чувство юмора очень важно для вас, вы стремитесь смешить других.

## **51. Честность**

Честность — это когда ваши действия и слова соответствуют вашим убеждениям.

## **52. Интимность**

Она может относиться к близким отношениям или к деятельности, которая сближает двух людей.

## **53. Интуиция**

Подсказки шестого чувства — это ваш второй пилот 24 часа 7 дней в неделю. Или, может быть, даже первый пилот.

## **54. Доброта**

Вы относитесь к людям именно так, как хотели бы, чтобы относились к вам, и ваша доброта привлекает других.

## **55. Лидерство**

Девиз: «Брось меня на растерзание волкам, и я вернусь во главе стаи» сильно вам откликается.

## **56. Обучение**

Вы находите возможности для обучения везде, куда бы вы ни пошли.

## **57. Любовь**

Потребность проявлять и испытывать любовь во всей ее полноте неотделима от вашего самоощущения.

## **58. Верность**

Вы ожидаете, что близкие вам люди будут преданы вам так же, как и вы им.

## **59. Внимательность**

Жить в настоящем моменте и наслаждаться всем хорошим в нем — с намерением и благодарностью — жизненно важно для вас.

## **60. Умеренность**

Вы наслаждаетесь всеми хорошими вещами в умеренных количествах.

## **61. Мотивация**

Вы поддерживаете огонь в себе и любите мотивировать других.

## **62. Открытость**

Вы оставляете свои глаза, разум и сердце открытыми для новых людей, новых знаний и нового опыта.

## **63. Оптимизм**

Вы считаете, что в настрое на лучшее больше смысла, чем в пессимизме.

## **64. Организация**

Вы цените порядок — держите все на своих местах и поддерживаете чистоту, не дожидаясь полного захламления.

## **65. Оригинальность**

Вы любите новизну, приключения и художественную выразительность. Вы вносите оригинальность во все, что делаете.

## **66. Страсть**

Вы чувствуете себя наполненным и заряженным энергией жизни, своей целью, своими отношениями и работой, которую вы делаете.

## **67. Умиротворение**

Жизнь слишком коротка, чтобы проводить ее в суматохе; пусть внутри вас и в ваших отношениях царят спокойствие, прощение и гармония.

## **68. Убедительность**

Вы цените способность эффективно общаться: убеждать других делать что-то или разделять вашу точку зрения.

## **69. Профессионализм**

Это доброжелательность в деловом костюме. Вы относитесь к своим клиентам, коллегам и другим людям как к равным.

## **70. Логика**

Развенчивание плохо построенных аргументов и противостояние им с помощью эффективных контраргументов — ваше любимое развлечение.

## **71. Устойчивость**

Вашим жизненным девизом может быть «воспользуйся этим», потому что ни боль, ни ошибки никогда не заставят вас сдаться.

## **72. Уважение**

Будь то орган власти или служба сервиса, вы чувствуете себя обязанным уважать каждого.

## **73. Жертвоприношение**

Вы знаете, что настоящая любовь предполагает самопожертвование — отказ от чего-то хорошего ради чего-то лучшего или ради служения кому-то другому.

## **74. Безопасность**

Вы хотите чувствовать себя защищенным от опасности или угрозы насилия по отношению к вам или к тем, кто вам небезразличен.

## **75. Чувствительность**

Ваша большая восприимчивость к боли приходит вместе с высокой восприимчивостью к красоте и вдохновению.

## **76. Чувственность**

Чем бы вы ни занимались, вы ищете возможность просто насладиться ощущениями.

## **77. Безмятежность**

Вы так цените свое душевное спокойствие, что отдаете предпочтение словам и действиям, которые помогают вам сохранить его.

## **78. Значимость**

Вам недостаточно сделать что-то. Это должно иметь глубокий личный смысл или способствовать достижению значимой цели.

## **79. Простота**

Вам нравится все упрощать и исключать из своей жизни то, что ее перегружает или связывает вас миллионом нитей.

## **80. Искренность**

Вас тянет к искренним людям, даже если они не всегда приятны. Вы восхищаетесь их подлинностью и стараетесь ей подражать.

## **81. Духовность**

Вы верите не только в существование духов, но и в свою способность поддерживать связь с высшим духовным началом.

## **82. Стабильность**

Вам нужно чувствовать, что каждый следующий шаг будет сделан на твердой, ровной почве. Вы ненавидите неопределенность и дисбаланс и ищете способы исправить и то и другое.

## **83. Сила**

Вы культивируете физическую силу, а также внутреннюю стойкость, поэтому вы признаете и восхищаетесь этим в других.

## **84. Структура**

Лучшие здания и истории имеют прочную, надежную структуру, и вы цените это.

## **85. Успех**

Это слово означает, что вы получили желаемые результаты — в идеале, не сделав того, о чем потом пожалеете.

## **86. Поддержка**

Вы хотите чувствовать поддержку со стороны других и быть тем человеком, на которого другие могут рассчитывать в случае необходимости.

## **87. Сопереживание**

Вместо того чтобы спешить с суждениями, вы ставите себя на место другого человека и пытаетесь увидеть ситуацию с его точки зрения.

## **88. Вдумчивость**

Вы раздумываете как над подарками, которые дарите, так и над действиями в отношении других. И вы цените, когда другие делают то же самое.

### **89. Экономность**

Вы тратите как можно меньше на все — от еды до одежды и новой (для вас) подержанной машины — независимо от вашего дохода.

### **90. Своевременность**

Вы цените время других людей и ожидаете, что они ответят вам тем же, будучи пунктуальными и завершая дела своевременно.

### **91. Доверие**

Вы хотите, чтобы люди знали, что вы сохраните их секреты и прикроете их спины. И хотите иметь такую же возможность.

### **92. Понимание**

Когда вы по-настоящему знаете кого-то или что-то, вы постигаете их не только умом, но и сердцем.

### **93. Уникальность**

Вы восхищаетесь своей уникальностью, и вам нравится помогать другим оценить их собственную.

### **94. Полезность**

Вы цените полезность в вещах, которые вас окружают. А также сами стремитесь быть полезными тогда, когда этого требует ситуация.

### **95. Добродетель**

Вы цените добродетель, когда видите ее в других, и работаете над тем, чтобы культивировать ее в себе.

### **96. Проницательность**

Вы видите то, чего не хватает большинству, и стремитесь к тому, что большинство считает невозможным.

### **97. Теплота**

Сердечность и хаос каждый раз побеждают холод и безупречность.

### **98. Богатство**

Вы хотите, чтобы вам никогда не приходилось задаваться вопросом: «Достаточно ли у меня денег?» Богатство означает жить своей жизнью, не будучи ограниченным деньгами.

## **99. Мудрость**

Глубокое понимание людей и вещей восхищает вас в других, и вы сами к этому стремитесь.

## **100. Достоинство**

Вы чувствуете прилив сил, когда кто-то или что-то напоминает вам о вашей самооценности.