

Arkusz ten służy do lepszego poznania swoich wartości, czyli spraw, które są dla Ciebie ważne. Poniżej znajdują się słowa opisujące różne wartości. Czytając listę, zaznacz przy każdej z wartości cyfrę od 1 do 5, gdzie:

1- oznacza wartości, które uważasz za **najważniejsze**, 2 - wartości **bardzo ważne**, 3 - **ważne**, 4 - **trochę ważne**, a 5 – dla Ciebie **nieważne**.

Następnie, w ramach kategorii dotyczących wartości, które choć trochę są dla Ciebie ważne (1-4, bez 5), przepisuj Twoje wartości w kolejności od najważniejszej do najmniej ważnej. Do kolumny 5. wartości dla Ciebie nieważne możesz przepisać bez układania ich w kolejności.

Akceptacja	Inteligencja	Opiekuńczość	Prostota	Samotność	Tradycja	Wola Boża
Atrakcyjność	Intymność	Osiągnięcia	Przygoda	Samowiedza	Trafność sądów	Wolność
Autentyczność	Kompromis	Otwartość	Przyjaźń	Seksualność	Troskliwość	Współczucie
Autonomia	Miłość	Pasja	Przyjemność	Sens życia	Twórczość	Współpraca
Bezpieczeństwo	Monogamia	Patriotyzm	Przynależność	Sława	Uczciwość	Wybaczenie
Biegłość	Muzyka	Piękno	Przywódstwo	Spokój wewnętrzny	Uczynność	Wygoda
Bogactwo	Nadzieja	Poczucie humoru	Racjonalizm	Spolegliwość	Umiarkowanie	Wyobraźnia
Bycie kochanym	Niezależność	Poczucie własnej wartości	Realizm	Sprawiedliwość	Uprzejmość	Wyzwanie
Ciekawość	Nonkonformizm	Pokora	Rodzina	Sprawność fizyczna	Utrzymywanie rodziny	Zaangażowanie
Cnota	Nowość	Pokój na świecie	Romantyzm	Stabilizacja	Uważność	Zabawa
Duchowość	Obowiązek	Popularność	Rozwój	Staranność	Wdzięczność	Zastugi
Ekologia	Ochrona	Porządek	Równość	Szczodrość	Wierność	Zdrowie
Ekscytacja	Odpoczynek	Pracowitość	Ryzyko	Sztuka	Władza	Złożoność
Elastyczność	Odpowiedzialność	Praktyczność	Samoakceptacja	Tolerancja		
Integralność	Odwaga		Samokontrola			

1. Najważniejsze	2. Bardzo ważne	3. Ważne	4. Trochę ważne	5. Nieważne (niesortowane)