

# Hodnoty

- \_\_\_ Asertivita – s respektem k druhým hájit svá práva a žádat, co sám chci.
- \_\_\_ Autenticita/opravdovost – být autentický, opravdový, být pravdivý k sobě.
- \_\_\_ Bezpečí a ochrana – zajistit, ochránit nebo zabezpečit bezpečí vlastní i druhých.
- \_\_\_ Blížkost a intimita – být emočně i tělesně otevřený, sdílet a svěřovat se druhým.
- \_\_\_ Čest - být čestný, pravdivý a upřímný vůči sobě i druhým.
- \_\_\_ Dobrodružnost – být dobrodružný, aktivně zkoumat nové a podnětné zkušenosti.
- \_\_\_ Důvěra – být důvěryhodný, věrný, loajální, spolehlivý a upřímný.
- \_\_\_ Humor a zábava – mít rád legraci, vyhledávat a vytvářet a zapojovat se do zábavných činností.
- \_\_\_ Láska - jednat láskyplně a něžně vůči sobě i druhým.
- \_\_\_ Napojení – naplno se pohroužit do toho co dělám, být plně přítomen s ostatními.
- \_\_\_ Odpovědnost - být odpovědný a ochotný nést odpovědnost za své jednání.
- \_\_\_ Opuštění sobě i druhým – být ochoten odpustit sobě a druhým.
- \_\_\_ Odvaha – být odvážný a smělý, vydržet i při pocitu strachu, ohrožení nebo obtíží.
- \_\_\_ Podpora – podporovat, pomáhat a být k dispozici sobě i druhým.
- \_\_\_ Povzbuzení - povzbuzovat a oceňovat chování, které považuji za správné u sebe i u druhých.
- \_\_\_ Pracovitost – být pracovitý, pilný a snaživý.
- \_\_\_ Pružnost – ochotně se přizpůsobit měnícím se okolnostem.
- \_\_\_ Přátelství – být přátelský, vstřícný a společenský vůči druhým lidem.
- \_\_\_ Přínos a štedrost – přispívat, pomáhat, poskytovat nebo se dělit.
- \_\_\_ Péče o druhé/o sebe - pečovat o sebe, o druhé lidi, o své okolní prostředí.
- \_\_\_ Pořádek – být pořádný a mít vše uspořádané.
- \_\_\_ Přijetí/sebepřijetí – přijímat sebe, druhé lidi, život atd, jací jsou.
- \_\_\_ Respekt – jednat se sebou a s druhými ohleduplně a uvážlivě.
- \_\_\_ Sexualita – zkoumat, vyjadřovat a užívat si svou sexualitu.
- \_\_\_ Smyslnost a potěšení – vytvářet příjemné a smyslné zážitky.
- \_\_\_ Soucit se sebou/ s druhými – jednat laskavě si sebou i s druhými, když trpí.
- \_\_\_ Spolupráce – spolupracovat s druhými lidmi.
- \_\_\_ Spravedlnost a správnost – být vůči sobě i druhým spravedlivý a férový.
- \_\_\_ Svoboda a nezávislost – moci si zvolit, jak budu žít a pomáhat v tom ostatním.
- \_\_\_ Tvořivost – být tvořivý a inovativní.
- \_\_\_ Vděčnost – být vděčný a uznalý vůči sobě, druhým a životu.
- \_\_\_ Vlídlost – být vlídný, pečující, ohleduplný a starostlivý vůči sobě i druhým.
- \_\_\_ Všímavost – být otevřený, zaujatý a zvědavý ve vztahu k přítomnému okamžiku.
- \_\_\_ Výdrž a odhodlání – pokračovat navzdory problémům a potížím.
- \_\_\_ Zaujetí – plně se pohroužit do toho, co dělám.
- \_\_\_ Zdraví – udržovací pečovat o své tělesné a duševní zdraví.
- \_\_\_ Zručnost – stále si procvičovat a zdokonalovat své dovednosti a plně je využívat.
- \_\_\_ Zvědavost – být zvědavý, otevřený a zajímat se, objevovat a zkoumat.