



Lista de Valores

Valores são princípios que nos são fundamentais — eles moldam nossas decisões, orientam nosso comportamento e, quando honrados, nos trazem uma sensação de inteireza. Quando agimos contra eles, aparece um incômodo difícil de ignorar.

Como preencher essa ferramenta?

Deixa o olho passear pela lista. Circula tudo que fizer sentido — sem filtro, sem julgamento, sem se perguntar se você "deveria" valorizar isso ou aquilo. Depois vai reduzindo até chegar nos 5 valores que mais te representam agora — não os que você admira nos outros, mas os que são genuinamente seus.

Abundância	Aceitação	Alegria	Altruísmo	Amor	Aprendizado
Apreciação	Autenticidade	Autonomia	Aventura	Beleza	Bem-estar
Bondade	Camaradagem	Carinho	Clareza	Colaboração	Compaixão
Comprometimento	Comunidade	Confiança	Conexão	Contribuição	Coragem
Crescimento	Criatividade	Cuidado	Curiosidade	Desafio	Determinação
Dignidade	Diversão	Elegância	Empatia	Empoderar outros	Equilíbrio
Espiritualidade	Estabilidade	Ética	Excelência	Família	Fé
Generosidade	Gratidão	Harmonia	Honestidade	Humildade	Humor
Impacto	Independência	Influência	Iniciativa	Inovação	Inspiração
Integridade	Inteireza	Intuição	Justiça	Lealdade	Legado
Leveza	Liberdade	Liderança	Natureza	Ordem	Ousadia
Paixão	Paciência	Paz	Pertencimento	Poder pessoal	Propósito
Realização	Reconhecimento	Resiliência	Responsabilidade	Responsabilização	Sabedoria
Saúde	Segurança	Serviço	Simplicidade	Solidariedade	Tradição
Transcendência	Transparência	Verdade	Visão	Vitalidade	Vulnerabilidade

outros valores _____

MEUS 5 VALORES

1 _____	2 _____	3 _____	4 _____	5 _____
------------	------------	------------	------------	------------

Lista elaborada a partir de referências em psicologia positiva e desenvolvimento humano (Brené Brown, Barrett Values Centre, The New Happy Co e ICI Coaching).

¹ Responsabilização é a tradução de accountability - a capacidade de honrar os compromissos que assumimos, com nós mesmos e com os outros.