



Κατάλογος αξιών

© Russ Harris, 2010

προσαρμογή στα Ελληνικά κατόπιν αδείας : Αλεξάνδρα Χρυσάγη, 2019

Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Οι αξίες είναι σαν μια πυξίδα που οδηγεί τις πράξεις μας. Μας οδηγούν προς τις βαθύτερες επιθυμίες μας. Δεν είναι συναισθήματα ούτε εξασφαλίζουν βέβαια αποτελέσματα. Είναι επιλογές για πώς θέλουμε να ζήσουμε τη ζωή μας.

Η παρακάτω λίστα περιλαμβάνει 50 κοινές αξίες. Δίπλα σε κάθε αξία, σημειώστε το γράμμα **Π** για «πολύ σημαντικό για μένα», το γράμμα **Α** για «αρκετά σημαντικό για μένα» ή το γράμμα **Ο** για «όχι τόσο σημαντικό για μένα». Να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Ακολουθήστε το ένστικτο σας όσο περισσότερο μπορείτε και προσπαθήστε να μην παρασκεφετείτε τις απαντήσεις σας.

Μόλις σημειώσετε δίπλα σε κάθε αξία τα γράμματα Π, Α ή Ο (Πολύ, Αρκετά, ή Όχι τόσο σημαντική), επανεξετάστε όλες τις αξίες που σημειώσατε ως πολύ σημαντικές (Π) και επιλέξτε τις πέντε (5) πιο σημαντικές για εσάς. Σημειώστε αυτές τις πέντε πιο σημαντικές αξίες με ένα Χ, για να τις εντοπίζετε.

Τέλος, γράψτε αυτές τις πέντε αξίες εδώ για να θυμάστε ότι σε αυτές τις αξίες πιστεύετε και θέλετε να βασίσετε τη ζωή σας.

Αναρωτηθείτε με ποιον τρόπο συμπεριφέρεστε όταν κάποια από τις πέντε αυτές αξίες λειτουργεί ως πυξίδα και σας καθοδηγεί.



Αποδοχή: να είμαι ανοιχτός, να αποδέχομαι τον εαυτό μου και τους άλλους, τη ζωή κτλ.	Συμμόρφωση: να σέβομαι και να υπακούω τους νόμους, να δεσμεύομαι απέναντι στις υποχρεώσεις
Ευελιξία: να προσαρμόζομαι και να εξοικειώνομαι σε διαφορετικές καταστάσεις	Περιπέτεια: να είμαι περιπετειώδης· να αποζητώ ενεργά, να δημιουργώ ή να εξερευνώ καινούριες ή συναρπαστικές εμπειρίες
Συνεργασία: να είμαι συνεργάσιμος με τους άλλους και να δείχνω ομαδικότητα	Ελευθερία: να ζω ελεύθερα· να διαλέγω πώς να ζω και πώς να φέρομαι ή να βοηθάω άλλους να κάνουν το ίδιο
Διεκδικητικότητα: να υπερασπίζομαι με όλο το σεβασμό τα δικαιώματά μου και να ζητάω αυτό που θέλω	Κουράγιο: να είμαι θαρραλέος και γενναίος· να επιμένω παρά τον φόβο, κίνδυνο ή την δυσκολία
Φιλικότητα: να είμαι φιλικός, κοινωνικός ή δεκτικός απέναντι στους άλλους	Αυθεντικότητα: να είμαι αυθεντικός, γνήσιος, πραγματικός· αληθινός απέναντι στον εαυτό μου
Δημιουργικότητα: να είμαι δημιουργικός ή καινοτόμος	Συγχώρηση: να είμαι επιεικής απέναντι στον εαυτό μου και στους άλλους
Ομορφιά: να εκτιμώ, να δημιουργώ, να επιδιώκω, να καλλιεργώ την ομορφιά στον εαυτό μου, στους άλλους ή στο περιβάλλον κλπ	Φιλοπεριέργεια: να είμαι περίεργος, με ανοιχτό μυαλό και να δείχνω ενδιαφέρον· να ανακαλύπτω και να εξερευνώ
Διασκέδαση: να αγαπώ το κέφι· να αναζητώ, να δημιουργώ και να συμμετέχω σε διασκεδαστικές δραστηριότητες	Φροντίδα: να φροντίζω τον εαυτό μου, τους άλλους και το περιβάλλον μου
Ενθάρρυνση : να ενθαρρύνω και να ανταμείβω τις συμπεριφορές δικές μου ή των άλλων που τις θεωρώ σημαντικές	Γενναιοδωρία: να είμαι γενναιόδωρος, να μοιράζομαι, να προσφέρω στον εαυτό μου και στους άλλους
Πρόκληση: να προκαλώ συνεχώς τον εαυτό μου να εξελιχθεί, να μάθει και να βελτιωθεί	Ισότητα: να αντιμετωπίζω τους άλλους ως ίσους με τον εαυτό μου και το αντίστροφο
Ευγνωμοσύνη: να είμαι ευγνώμων και να εκτιμώ τις θετικές πλευρές του εαυτού μου, των άλλων και της ζωής	Συμπόνια: να φέρομαι με καλοσύνη σε αυτούς που υποφέρουν
Ενθουσιασμός: να αναζητώ, να δημιουργώ και να συμμετέχω σε δραστηριότητες που είναι έντονες, διεγερτικές και προκαλούν έξαψη	Ειλικρίνεια: να είμαι ειλικρινής, αληθινός και φιλότιμος απέναντι στον εαυτό μου και στους άλλους
Σύνδεση: να συμμετέχω ολοκληρωτικά στο οτιδήποτε κάνω και να είμαι παρών με τους άλλους γύρω μου	Εντιμότητα: να είμαι δίκαιος απέναντι στον εαυτό μου και στον άλλους



Χιούμορ: να βλέπω και να εκτιμάω την χιουμοριστική πλευρά της ζωής	Συνεισφορά: να συνεισφέρω και να βοηθάω, να συντρέχω και να κατορθώνω θετικές αλλαγές για τον εαυτό μου και τους άλλους
Υγεία: να διατηρώ ή να βελτιώνω τη φυσική μου κατάσταση· να προσέχω τη φυσική και ψυχική μου υγεία και ευημερία	Ταπεινότητα: να είμαι ταπεινός και μετριοπαθής· να αφήνω τα επιτεύγματα μου να μιλάνε μόνα τους
Εργατικότητα: να είμαι εργατικός, να δουλεύω σκληρά και να είμαι προσηλωμένος	Υπομονή: να περιμένω με υπομονή για αυτό που θέλω
Αυτεπίγνωση: να αναγνωρίζω τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις μου	Αυτονομία: να υποστηρίζω τον εαυτό μου και να επιλέγω το δικό μου τρόπο δράσης
Επιμονή: Να συνεχίζω με αποφασιστικότητα ανεξαρτήτως των προβλημάτων και των δυσκολιών	Αυτο-φροντίδα: να φροντίζω την υγεία μου, την ευημερία μου και να ικανοποιώ τις ανάγκες μου
Οικειότητα: να είμαι ανοιχτός, να αποκαλύπτομαι και να μοιράζομαι – σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο – στις στενές μου σχέσεις	Απόλαυση: να δημιουργώ και να προσφέρω απόλαυση στον εαυτό μου και στους άλλους
Αυτο-ανάπτυξη: να συνεχίζω να αναπτύσσομαι, να εξελίσσομαι και να βελτιώνομαι ως προς τις γνώσεις μου, τις δεξιότητες μου, το χαρακτήρα μου, ή την εμπειρία ζωής	Δικαιοσύνη: να υποστηρίζω τη δικαιοσύνη και την εντιμότητα
Δύναμη: να ασκώ έντονη επιρροή ή εξουσία στους άλλους, π.χ. να διοικώ, να ηγούμαι, να οργανώνω	Αυτο-προσδιορισμός: να φέρομαι σύμφωνα με τα δικά μου ιδανικά
Καλοσύνη: να είμαι καλοσυνάτος, να συμπάσχω, να δείχνω ενδιαφέρον, να είμαι φροντιστικός ή στοργικός απέναντι στον εαυτό μου και στους άλλους	Αμοιβαιότητα: να χτίζω σχέσεις όπου υπάρχει ισορροπία μεταξύ δούναι και λαβείν
Αισθησιασμός: να δημιουργώ, να εξερευνώ και να απολαμβάνω εμπειρίες που διεγείρουν τις πέντε αισθήσεις	Αγάπη: να φέρομαι με αγάπη και στοργή απέναντι στον εαυτό μου και στους άλλους
Σεβασμός: να δείχνω σεβασμό στον εαυτό μου και στους άλλους· να είμαι ευγενικός, να υπολογίζω τους άλλους και να δείχνω θετική εκτίμηση	Σεξουαλικότητα: να εξερευνώ ή να εκφράζω τη σεξουαλικότητα μου
Ενσυνειδητότητα: να έχω την επίγνωση της παρούσας στιγμής, να είμαι ανοιχτός στις εμπειρίες μου στο εδώ και τώρα και φιλοπερίεργος	Υπευθυνότητα: να είμαι υπεύθυνος και υπόλογος για τις πράξεις μου



Πνευματικότητα: να συνδέομαι με πράγματα ευρύτερα από τον εαυτό μου	Τάξη: να είμαι τακτικός και οργανωμένος
Ρομαντισμός: να είμαι ρομαντικός· να δείχνω και να εκφράζω την αγάπη μου και τη τρυφερότητά μου	Επιδεξιότητα: να εξασκώ συνεχώς και να βελτιώνω τις δεξιότητές μου και να δίνω όλο μου τον εαυτό όταν τις χρησιμοποιώ
Ανοιχτό μυαλό/Δεκτικότητα: να σκέφτομαι τα πράγματα διεξοδικά, να βλέπω τα πράγματα από την οπτική των άλλων και να ζυγίζω τα δεδομένα με δίκαιο τρόπο	Ασφάλεια: να προφυλάσσω, να προστατεύω, να εξασφαλίζω την ασφάλεια του εαυτού μου και των άλλων
Υποστηρικτικότητα: να είμαι υποστηρικτικός, βοηθητικός, ενθαρρυντικός και διαθέσιμος για τον εαυτό μου και τους άλλους	Εμπιστοσύνη: να είμαι άξιος εμπιστοσύνης· να είμαι πιστός, ειλικρινής και αξιόπιστος