

این لیست فقط یک نمونه از لیست ارزش ها برای آشنایی با لیست های موجود است.

لیست ارزش های زندگی:

- ۱- پذیرش: پذیرفتن خود، دیگران و زندگی
- ۲- ماجراجویی: تجربیات نو را تجربه کردن
- ۳- قاطعیت: ضمن احترام به حقوق دیگران برای دریافت حقوق انسانی خود و پاسخ به نیازهای شخصی و اقدام کردن
- ۴- اصالت: خود واقعی بودن
- ۵- مراقبت: مراقب خود، دیگران یا محیط زیست بودن
- ۶- مهربانی: بروز رفتارهای مهربانانه نسبت به خود و دیگران به خصوص در مواقع سختی .
- ۷- هیجان: جستجوگری، ابداع فعالیت های مهیج و تازه
- ۸- غمخواری و شفقت: مهربان بودن با خود و دیگران، دلسوز دیگران بودن در هنگام درد و رنج
- ۹- ارتباط: معطوف کردن تمام حواس به کار در حال اجرا یا شخص در حال صحبت
- ۱۰- مشارکت: همیاری و کمک، سخاوت
- ۱۱- همکاری: مشارکت با دیگران
- ۱۲- شجاعت: دلیر و نترس بودن، ایستادگی در برابر ترس و اضطراب
- ۱۳- خالقیت: خالق و مبدع بودن در کار یا بازی
- ۱۴- کنجکاوی: علاقه مند بودن به کشف و شناسایی، تمایل شدید به فهم و یادگیری
- ۱۵- تشویق و دلگرمی: تشویق رفتارهایی که برای خود و دیگران ارزشمند است
- ۱۶- انصاف و عدالت: داشتن رفتار منصفانه نسبت به خود و دیگران. دفاع از حقوق خود و دیگران
- ۱۷- تندرستی: حفظ، نگهداری و مراقبت از سلامت خود

- ۱۸- انعطاف پذیری: سازگاری با شرایط سخت و چالش‌ها از روی انتخاب
- ۱۹- آزادی: تبعیت نکردن از دیگران و آزادی عمل دادن به دیگران برای انتخاب راه و روش زندگی
- ۲۰- دوستی: برخورد گرم و صمیمی، گشوده و پذیرا بودن. کمک و یاری دادن به دیگران
- ۲۱- بخشش: بخشش داشتن نسبت به خود و دیگران، رها کردن سرزنشگری
- ۲۲- تفریح و نشاط: خندیدن، شوخ طبعی، شرکت در فعالیت‌ها و بازی‌های مفرح یا ایجاد شرایط و محیط شوخی و تفریح
- ۲۳- قدرشناسی: قدرشناسی از خود و دیگران و دنیای پیرامون
- ۲۴- صداقت: درستکار و راستگو بودن، صادق بودن با خود و دیگران
- ۲۵- پشتکار: سخت‌کوشی، تعهد، وفای به عهد
- ۲۶- صمیمیت: گشاده‌رو بودن و باز بودن در برابر دیگران. در میان گذاشتن افکار و احساسات با دیگران .
نزدیکی فکری، عاطفی و فیزیکی
- ۲۷- مهربانی: محبت و توجه به دیگران. مراقبت از خود و دیگران و دنیای پیرامون
- ۲۸- عشق: دوستانه رفتار کردن و عشق‌ورزی به خود و دیگران
- ۲۹- ذهن آگاهی: هوشیار و کنج‌کاو بودن. برقراری تماس با آنچه که در لحظه می‌توان تجربه کرد
- ۳۰- نظم: منظم و مرتب بودن
- ۳۱- استقامت: انجام تکالیف و وظایف با جدیت حتی با وجود ترس و مشکل
- ۳۲- احترام: رفتار محترمانه با خود و دیگران، توجه صمیمانه و رعایت حال دیگران
- ۳۳- مسئولیت‌پذیری: پذیرفتن مسئولیت افکار و احساسات و اعمال خود، پاسخگو بودن و داشتن رفتار مسئولانه
- ۳۴- امنیت: توجه به ایمنی خود و دیگران، پشتیبانی و حمایت
- ۳۵- لذت‌طلبی: به دنبال تجربه‌های لذت‌بخش بودن. ایجاد شرایط لذت‌بخش برای خود و دیگران
- ۳۶- تمایلات جنسی: شناخت درست تمایلات جنسی، ابراز و بیان تمایلات جنسی خود .

۳۷- مهارت: استفاده مداوم از مهارت‌های خود، ارتقای دائمی مهارت‌ها

۳۸- حمایت‌گری: یاری کننده، در دسترس برای خود و دیگران

۳۹- اعتماد: مورد اعتماد بودن. وفادار به عهد، اعتماد کردن به دیگران .

البته ارزش‌ها به این موارد محدود نمی‌شوند و شما می‌توانید ارزش‌هایی فراتر از این فهرست برای خود داشته باشید. مثلاً یکی از ارزش‌های شما ارائه بیش از توقع یا Deliver Over است؛ به این معنی که اگر کسی کاری برای شما انجام می‌دهد، همیشه منفعت بیشتری از توقع او برایش داشته باشید؛ بنابراین ممکن است ارزش‌های اصلی شما در این فهرست اصلاً قرار نگیرند.