

☼ Lista de valores humanos agrupados por temas y principios (no te preocupes si algunos valores se repiten).

Valores personales (identidad y crecimiento individual)

- Amor propio
- Aprendizaje
- Autenticidad
- Autoconocimiento
- Autonomía
- Crecimiento
- Coherencia
- Confianza
- Curiosidad
- Disciplina
- Equilibrio
- Estética
- Fortaleza interior
- Humildad
- Libertad
- Motivación
- Orden
- Perseverancia
- Propósito
- Positividad
- Reflexión
- Resiliencia
- Responsabilidad
- Salud física
- Salud mental
- Superación
- Seguridad

Valores emocionales (relación contigo mismo y tu mundo interior)

- Alegría
- Amistad
- Amor
- Coherencia
- Confianza
- Compasión
- Compromiso
- Entusiasmo
- Gratitud
- Honestidad
- Paciencia
- Paz interior
- Perdón
- Positividad
- Serenidad
- Templanza
- Tranquilidad
- Transparencia
- Valentía

Valores sociales (relación con los demás)

- Amistad
- Amor incondicional
- Compasión
- Compromiso
- Compromiso social
- Cooperación
- Empatía
- Escucha
- Familia
- Generosidad
- Honestidad
- Inclusión
- Independencia emocional
- Lealtad
- Respeto
- Responsabilidad afectiva
- Servicio
- Solidaridad
- Trabajo en equipo
- Tolerancia

Valores espirituales y éticos (sentido, ética y trascendencia)

- Aceptación
- Apertura mental
- Conexión
- Cuidado del entorno
- Dignidad
- Equidad
- Esperanza
- Espiritualidad
- Fe
- Integridad
- Justicia
- Justicia social
- Limpieza
- Orden
- Paz
- Perdón
- Respeto
- Sabiduría
- Silencio interior
- Templanza

Mis 10 valores favoritos son:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Luego, afina tu mirada: elige 4 valores imprescindibles, aquellos que realmente definen tu forma de estar en el mundo, los que no podrías dejar de lado sin sentir que te estás desconectando de ti mismx.

Estos valores serán tu brújula interna a lo largo del próximo paso de proceso de confianza, positividad, autoconocimiento y transformación.

Mis 4 valores clave son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

6. ¿Cómo puedo honrar más este valor en mi vida cotidiana? (Piensa en acciones concretas, hábitos, o límites que podrías incorporar.)

Valor 2: _____

1. ¿Qué significa para mí este valor? (Escribe con tus propias palabras lo que este valor representa en tu vida. Suelta lo que piensas, sin juzgarte, simplemente lo que te sale a la mente. Pueden ser palabras, personas, situaciones, o explica una experiencia.)

2. ¿Qué comportamientos personales se espejan en este valor? ¿Cómo se refleja este valor en lo que hago, digo, o elijo a diario?

3. ¿Cuándo me he sentido más alineado/a con este valor? (Recuerda momentos en los que lo viviste de forma auténtica.)

4. ¿Qué decisiones importantes he tomado gracias a este valor?

5. ¿Qué pasa dentro de mí cuando no vivo en coherencia con este valor?

6. ¿Cómo puedo honrar más este valor en mi vida cotidiana? (Piensa en acciones concretas, hábitos, o límites que podrías incorporar.)

Valor 3: _____

1. ¿Qué significa para mí este valor? (Escribe con tus propias palabras lo que este valor representa en tu vida. Suelta lo que piensas, sin juzgarte, simplemente lo que te sale a la mente. Pueden ser palabras, personas, situaciones, o explica una experiencia.)

2. ¿Qué comportamientos personales se espejan en este valor? ¿Cómo se refleja este valor en lo que hago, digo, o elijo a diario?

3. ¿Cuándo me he sentido más alineado/a con este valor? (Recuerda momentos en los que lo viviste de forma auténtica.)

4. ¿Qué decisiones importantes he tomado gracias a este valor?

5. ¿Qué pasa dentro de mí cuando no vivo en coherencia con este valor?

6. ¿Cómo puedo honrar más este valor en mi vida cotidiana? (Piensa en acciones concretas, hábitos, o límites que podrías incorporar.)

Valor 4: _____

1. ¿Qué significa para mí este valor? (Escribe con tus propias palabras lo que este valor representa en tu vida.) Suelta lo que piensas, sin juzgarte, simplemente lo que te sale a la mente. Pueden ser palabras, personas, situaciones, o explica una experiencia.

2. ¿Qué comportamientos personales se espejan en este valor? ¿Cómo se refleja este valor en lo que hago, digo, o elijo a diario?

6. ¿Cómo puedo honrar más este valor en mi vida cotidiana?
(Piensa en acciones concretas, hábitos, o límites que podrías incorporar.)

☀ Reflexión final

¿Qué descubrí sobre mí al hacer este ejercicio?

¿Qué valor me sorprendió al aparecer entre los más importantes?

¿En qué aspectos de mi vida siento que necesito mayor alineación con mis valores?