



BEATRICE DUCE

LISTA DEI VALORI PERSONALI

I Valori sono le nostre credenze più profonde. Ci aiutano a prendere decisioni in sintonia con noi stessi e rappresentano ciò che per noi è davvero importante.

Ti invito dunque a riflettere su quali siano i tuoi valori personali. Puoi iniziare questa esplorazione dalla seguente lista.

Come utilizzare la lista?

1. Evidenzia tutti i valori che ti “risuonano” ossia che ritieni possano rappresentare una parte di te. Quanti valori hai identificato?
2. Ora disponi i valori da te scelti in ordine gerarchico di importanza, dal più importante al meno importante
3. Ora evidenzia i primi 3. Questi saranno i tuoi valori fondamentali.

Torna alla lista ogni volta che ti senti smarrita, smarrito, quando non sai che strada prendere o hai la sensazione di aver perso il senso del tuo stare in una particolare sfera della tua vita.





BEATRICE DUCE

Abbondanza	Casa	Eccellenza	Impegno	Pazienza	Serenità
Abilità	Castità	Ecologia	Inclusione	Perdono	Servizio
Accettazione	Clemenza	Educazione	Indipendenza	Perfezionismo	Severità
Adattabilità	Coerenza	Efficacia	Iniziativa	Perseveranza	Sfida
Affetto	Comodità	Efficienza	Integrità	Persuasione	Sicurezza
Affidabilità	Compassione	Egualitarismo	Intelligenza	Piacere	Sincerità
Allegria	Competenza	Eleganza	Interdipendenza	Portamento	Socializzazione
Altruismo	Competizione	Emozione	Intimità	Positività	Solidarietà
Ambizione	Comprensione	Empatia	Intuizione	Potere	Speranza
Amicizia	Comunità	Equilibrio	Lavoro	Povertà	Spiritualità
Amore	Conoscenza	Equità	Leadership	Precisione	Sport
Animalismo	Controllo	Eredità	Lealtà	Prestigio	Stabilità
Apertura	Cooperazione	Esperienza	Libertà	Privacy	Successo
Appartenenza	Coraggio	Etica	Lotta	Prudenza	Supremazia
Apprendimento	Correttezza	Fama	Maturità	Puntualità	Sviluppo
Approvazione	Creatività	Famiglia	Merito	Purezza	Tempo
Armonia	Credibilità	Fede	Minimalismo	Relazioni	Tenerezza
Assistenza	Crescita	Fedeltà	Natura	Religione	Umanità
Astuzia	Curiosità	Felicità	Nazionalità	Reputazione	Umiltà
Autenticità	Decisione	Fiducia	Obbedienza	Responsabilità	Umorismo
Autonomia	Democrazia	Forza	Onestà	Rettitudine	Utilità
Autorità	Denaro	Generosità	Onore	Ricchezza	Veganismo
Autostima	Determinazione	Gentilezza	Ordine	Riconoscimento	Verità
Avventura	Devozione	Giustizia	Organizzazione	Rischio	Visione
Bellezza	Dignità	Gratitudine	Orgoglio	Rispetto	Vulnerabilità
Benessere	Disciplina	Grazia	Ottimismo	Sacrificio	...
Calma	Diversità	Gruppo	Pace	Saggezza	...
Cambiamento	Divertimento	Guadagno	Partecipazione	Salute	...
Carriera	Dovere	Igiene	Patriottismo	Semplicità	

Beatrice Duce

Via Ravaschieri, 19
16043 Chiavari (Ge)
Cel. +39 348 9060522
info@beatriceduce.it
contatto@pec.beatriceduce.it
P.I. 02889190993
www.beatriceduce.it

