

# VALORES

- AFECTO (sentir y recibir aprecio, cariño, simpatía)
- ALEGRÍA (estar contento, sentirse dichoso)
- ALTRUISMO (ayudar a los demás, hacer obras de caridad)
- AMABILIDAD (ser afable, cordial, afectuoso)
- AMBICIÓN (aspirar a la promoción y progreso profesional)
- AMISTAD (tener amigos íntimos, compañerismo)
- APRENDIZAJE (tener afán por aprender)
- TRANQUILIDAD (vivir en paz, sin estrés ni conflictos)
- AUTOCONFIANZA (tener seguridad en uno mismo)
- AUTOCONOCIMIENTO (conocer el propio carácter y temperamento)
- AUTODISCIPLINA (tener fuerza de voluntad)
- AUTOESTIMA (sentirse bien consigo mismo)
- AVENTURA (lanzarse a nuevas y estimulantes experiencias)
- BELLEZA (buscar la estética en la naturaleza, el arte o la vida)
- **BEAST (para entrenar como Froning)** 🐶
- BONDAD (tener buenos sentimientos, ser capaz de perdonar)
- COMPASIÓN (sentir lástima por los que sufren, ser caritativo)
- COMPETITIVIDAD (tener espíritu vencedor)
- **COMIDA (¿que es mejor fockar o comer?)** 🐶
- CULTURA (tener conocimientos generales de diferentes ámbitos)
- COOPERACIÓN (colaborar con los demás)
- CREATIVIDAD (ser imaginativo, innovador)
- DESARROLLO PERSONAL (ir en búsqueda de la autorrealización)
- DIVERSIÓN (reír, pasárselo bien)
- EDUCACIÓN (tener buenos modales, ser cortés)
- ENTUSIASMO (ser capaz de automotivarse)
- ESPIRITUALIDAD (buscar la conexión con tu interior)
- ÉXITO (conseguir los objetivos que uno se propone)
- EXCELENCIA (dar siempre lo mejor de uno mismo)
- FELICIDAD (vivir emociones positivas)
- FLEXIBILIDAD (tener capacidad de adaptación)
- FORTALEZA INTERIOR (ser fuerte ante las dificultades, tener entereza)
- **FUCKER (ser un/a rompecorazones)** 🐶
- **FUCKING FAMA (ser un puto amo famoso)** 🐶
- GENEROSIDAD (ser desprendido, magnánimo, noble)
- GRATITUD (ser agradecido)
- IGUALDAD (que haya igualdad de oportunidades para todos)
- INTEGRIDAD (actuar con honradez, rectitud)
- INTELIGENCIA (pensar de forma lógica, tener talento, agudeza)
- JUSTICIA (ser ecuánime, imparcial)
- LEALTAD (comportarse de forma noble, ser fiel)
- LIBERTAD (ser independiente, autónomo, elegir libremente)
- LIMPIEZA (ser ordenado, aseado)
- LOGRO (tener la sensación de logro, éxito o contribución)
- **LOVE (amar y sentirse amado...de churris)** 🐶
- **MONEY (para comprar un barco por ejemplo)** 🐶

- OPTIMISMO (desarrollar una actitud mental positiva)
- PERSEVERANCIA (ser firme y constante)
- PLACER (disfrutar de los placeres de la vida)
- PODER (tener autoridad e influencia sobre los demás)
- PROFESIONALIDAD (trabajar con un alto desempeño)
- PRUDENCIA (actuar con sensatez y reflexión)
- RECONOCIMIENTO (tener posición y prestigio social, ser respetado)
- RELIGIOSIDAD (tener fuertes creencias religiosas)
- RESPECT (ser considerado en el barrio) 🐶
- RESPONSABILIDAD (ser digno de confianza, cumplidor)
- SABIDURÍA (comprender la vida, descubrir el conocimiento)
- SALUD (encontrarse bien física y mentalmente)
- SEGURIDAD (disponer de comodidad)
- SER EL PUTO AMO (solo si te llamas Flow) 🐶
- SERENIDAD (ser equilibrado, estar tranquilo y sosegado)
- SINCERIDAD (ser franco y abierto)
- SOBRIEDAD (ser moderado, ponderado, discreto)
- SOLIDARIDAD (apoyar a los demás en una causa justa)
- TOLERANCIA (ser paciente, aceptar a los demás tal como son)
- TRABAJO EN MANADA (trabajar bien con los demás)
- VIDA CONFORTABLE (tener una vida próspera y agradable, vivir bien)
- VALENTÍA (tener valor para afrontar los miedos)
- VITALIDAD (tener energía y ánimo)

1. Subraya los 20 que te gustaría tener para sacar al superhéroe que llevas dentro.
2. Apunta los 10 que más resuenen en tu interior y ordénalos por importancia (1 el más importante, 10 el menos).

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

3. Coge los 5 primeros y puntúalos en función de cómo de congruente estás siendo en tu vida con dicho valor.

Valor	Nota

4. Escoge al menos 2 valores (los peor puntuados) y lista 3 acciones concretas, medibles y con fecha exacta que vas a realizar para alinear tu estilo de vida con dicho valor.