



Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión. Material complementario

Auto-afirmación de Valores

Lee la siguiente lista de valores comunes. Cuáles son los que más importantes para ti? ¿Cuáles son los que naturalmente usas para guiar tus elecciones? ¿Qué aprecias de ti mism@? Elige los 3 más importantes para ti. Si viene algún otro a tu mente que no esté en la lista, escríbelo.

Elige uno de tus valores favoritos y escribe durante unos 10-15 minutos. Describe por qué este valor es importante para ti, y algún momento en tu vida en que tuviste la oportunidad de expresar ese valor. Si quieres transformar este ejercicio en una práctica de auto-compasión, escribe sobre una situación o decisión difícil que estés enfrentando, y cómo puedes utilizar este valor para apoyarte o guiarte a ti mism@ en este proceso.

Aceptación	Justicia	Liderazgo
Responsabilidad	Fe / religión	Aprendizaje permanente
Aventura	Familia	Amor
Belleza	Libertad	Lealtad
Colaboración	Amistad	Trabajo con sentido
Cooperación	Diversión	Mindfulness
Compromiso	Generosidad	Franqueza
Comunidad	Gratitud	Paz / no-violencia
Compasión	Felicidad	Desarrollo personal
Competencia	Trabajo duro	Sentido práctico
Coraje	Armonía	Resolución de problemas
Curiosidad	Salud	Confiabilidad
Creatividad	Ayudar a los otros	Autocuidado
Disciplina	Honestidad	Confianza en sí mismo
Descubrimiento	Honor	Simplicidad
Eficiencia	Humor	Fuerza
Entusiasmo	Independencia	Tradición
Medio ambiente	Calma interna	Confianza
Igualdad	Innovación	Sabiduría
Acción ética	Integridad	
Excelencia	Interdependencia	
	Alegría	