

Paso 1: Selecciona tus valores personales, pueden estar presentes o no en este listado.

Cariño	Honor	Perseverancia – consistencia
Creatividad	Mantener las tradiciones	Éxito escolar
Mente abierta	Apoyo	Determinación
Autoestima	Armonía	Consistencia

Calma - tranquilidad	Relaciones familiares	Simplificar
Auto-control	Respeto	Influencia
Empatía	Cooperación	Flexibilidad
Paciencia	Generosidad	Austeridad

Salud - bienestar	Lealtad	Organización - orden
Independencia	Igualdad	Comunicación
Optimismo	Orgullo	Pragmatismo
Ternura	Trasparencia	Puntualidad

Privacidad	Amistad	Liderazgo
Iniciativa	Integridad	Planificación
Curiosidad	Honestidad	Tener dinero
Alegría - felicidad	Equidad	Escuchar con atención

Innovación	Respeto al medio ambiente	Protección
Diversión	Perdonarse	Contribución
Espiritualidad	Humildad	Seguridad
Compasión	Justicia	Trabajador

Aquí puedes añadir los valores que no estén en este listado orientativo y que para ti sean relevantes.

Paso 2: Ordena por importancia y crea tu escala de valores

VALOR	SATISFACCIÓN HOY	SATISFACCIÓN DESEADA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

¿Qué acciones concretas se te ocurren que puedes empezar a hacer para incrementar tu nivel de satisfacción?