

LISTA DE VALORES PERSONALES EN ACT (Fuente: Russ Harris – Confidence Gap)

1. Aceptación: *aceptarme a mí mismo, a los demás, la vida, etc.*
2. Ser aventurera: *explorar activamente experiencias nuevas o estimulantes.*
3. Asertividad: *defender respetuosamente mis derechos y pedir lo que quiero.*
4. Autenticidad: *ser genuina/o y real.*
5. Cuidar de una misma: *ser cuidadoso conmigo mismo y con los demás.*
6. Compasión: *ser amable conmigo mismo y otras personas.*
7. Conexión: *participar plenamente en lo que estoy haciendo y estar totalmente presente con los demás.*
8. Contribución y generosidad: *contribuir, dar, ayudar, asistir o compartir.*
9. Cooperación: *cooperar y colaborar con los demás.*
10. Coraje: *ser valiente; persistir ante el miedo, la amenaza o la dificultad.*
11. Creatividad: *ser creativa o innovador*
12. Curiosidad: *ser curioso, abierto e interesado; explorar y descubrir.*
13. Aliento: *fomentar y recompensar comportamientos que valoro.*
14. Compromiso: *participar plenamente en lo que estoy haciendo.*
15. Justicia: *ser justo conmigo y con los demás.*
16. Flexibilidad: *ajustarme y adaptarme fácilmente a las circunstancias cambiantes.*
17. Libertad e independencia: *elegir cómo vivir y ayudar a los demás a hacer lo mismo.*
18. Amabilidad: *ser amistosa, agradable o simpático con los demás.*
19. Indulgencia: *ser indulgente conmigo o con los demás.*
20. Diversión y humor: *buscar, crear y participar en actividades divertidas.*
21. Gratitud: *estar agradecido y apreciarme a mí, a las demás y a la vida.*
22. Honestidad: *ser honesto, veraz y sincero conmigo y con los demás.*
23. Dedicación: *ser laborioso, trabajador y dedicado.*
24. Intimidad: *abrirme, revelarme y compartirme, emocional o físicamente.*
25. Amabilidad: *ser amable, considerado, cariñoso o atento conmigo o con los demás.*
26. Amor: *actuar con amor o afecto hacia mí o hacia los demás.*
27. Atención plena: *estar abierta al momento presente, participar en él y sentir curiosidad por él.*
28. Orden: *ser ordenada y organizada.*
29. Persistencia y compromiso: *continuar con determinación, a pesar de los problemas o dificultades.*
30. Respeto/autoestima: *tratarme a mí y a los demás con cuidado y consideración.*
31. Responsabilidad: *ser responsable de mis actos.*
32. Seguridad y protección: *asegurar, proteger o garantizar mi propia seguridad o la de los demás.*
33. Sensualidad y placer: *crear o disfrutar de experiencias placenteras y sensuales.*
34. Destreza: *practicar y mejorar continuamente mis habilidades y aplicarme plenamente.*
35. Apoyo: *ser comprensivo, útil y estar disponible para mí o para los demás.*
36. Confianza: *ser digno de confianza, leal, fiel, sincera y fiable.*
37. Otras...