



**KNOW YOUR VALUES!**

**ЗНАЙ СВОЇ ЦІННОСТІ!**

Understanding personal values is crucial for decision-making, well-being, and growth.

Розуміння особистих цінностей є вирішальним для прийняття рішень, добробуту та зростання.



# WHY IT IS IMPORTANT / ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО

Understanding personal values is crucial for decision-making, well-being, and growth. Here's a concise overview of why it's important:

Розуміння особистих цінностей є вирішальним для прийняття рішень, добробуту та зростання. Ось короткий огляд того, чому це важливо:

1

## Guidance in Decisions / Направлення в прийнятті рішень

Knowing values helps in making aligned and authentic decisions.

Знання цінностей допомагає приймати узгоджені та автентичні рішення.

2

## Personal Fulfillment / Особисте задоволення

Living by values brings purpose and fulfillment to life.

Життя відповідно до цінностей приносить життєву мету та задоволення.

3

## Clarity in Goals / Ясність в цілях

Values act as a compass for meaningful goal setting.

Цінності діють як компас для постановки та досягнення значущих цілей.

4

## Effective Communication / Ефективна комунікація

Articulating values enhances communication and builds better relationships.

Вираження цінностей покращує комунікацію та сприяє вдосконаленню відносин.

1

## Stress Reduction / Зменшення стресу

Values guide decision-making, reducing stress in complex situations.

Цінності спрямовують прийняття рішень, зменшуючи стрес у складних ситуаціях.

2

## Consistency in Behavior / Послідовність в поведінці

Knowing values promotes integrity and consistency in actions.

Знання цінностей сприяє інтегритету та послідовності в діях.

3

## Enhanced Self-Awareness / Підвищене самосприйняття

Identifying values deepens self-awareness and fosters personal growth.

Визначення цінностей поглиблює самосприйняття та сприяє особистому зростанню.

4

## Resilience in Adversity / Стійкість в умовах випробувань

Values provide a foundation for resilience during challenging times.

Цінності створюють фундамент стійкості в умовах викликів.

Understanding and living by values create a framework for a more authentic, purposeful, and resilient life.

Розуміння та життя згідно з цінностями створює рамки для більш автентичного, мета-орієнтованого та стійкого життя.

# STEP 1 / КРОК 1 — Values List

**ENG:** Underline the values and characters that you feel you strongly relate to. The list is not exclusive, so you can add any values that are missing, but are important for you.

**UKR:** Підкресліть цінності та риси, які, на вашу думку, вам близькі. Список не є вичерпним, тому ви можете додати будь-які цінності, які відсутні, але є важливими для вас.

#	ENG / UKR	#	ENG / UKR
1	Honesty — Чесність	26	Wisdom — Мудрість
2	Integrity — Інтегритет	27	Creativity — Творчість
3	Compassion — Співчуття	28	Ambition — Амбіційність
4	Empathy — Емпатія	29	Empowerment — Емпауермент
5	Respect — Повага	30	Flexibility — Гнучкість
6	Responsibility — Відповідальність	31	Justice — Справедливість
7	Fairness — Справедливість	32	Understanding — Розуміння
8	Kindness — Доброта	33	Courtesy — Увічливість
9	Tolerance — Терпимість	34	Tenacity — Наполегливість
10	Gratitude — Віддячність	35	Curiosity — Допитливість
11	Patience — Терпіння	36	Teamwork — Командний дух
12	Humility — Скромність	37	Resilience — Стійкість
13	Forgiveness — Прощення	38	Graciousness — Ласкавість
14	Generosity — Щедрість	39	Dependability — Надійність
15	Courage — Смєливість	40	Initiative — Ініціатива
16	Optimism — Оптимізм	41	Modesty — Скромність
17	Perseverance — Витривалість	42	Sympathy — Співчуття
18	Open-mindedness — Відкритість	43	Conscientiousness — Сумлінність
19	Authenticity — Аутентичність	44	Sincerity — Щирість
20	Loyalty — Вірність	45	Acceptance — Прийняття
21	Accountability — Відповідальність	46	Dignity — Гідність
22	Altruism — Альтруїзм	47	Serenity — Спокій
23	Cooperation — Співпраця	48	Trustworthiness — Надійність
24	Self-discipline — Самодисципліна	49	Cheerfulness — Веселий настрій
25	Adaptability — Адаптивність	50	Non-judgmentalism — Безсудність

# STEP 2 & 3 / КРОК 2 & 3 — Narrow Down Your Values

## STEP 2 / КРОК 2

**ENG:** List 10 most important values and characteristics in the table below, don't prioritize them at this stage.

**UKR:** Перелічіть 10 найважливіших цінностей та характеристик у таблиці нижче, не розставляйте їх у порядку пріоритетності на цьому етапі.

#	Value / Цінність (ENG)	Value / Цінність (UKR)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## STEP 3 / КРОК 3

**ENG:** Out of the 10 values and characteristics listed above list 5 most important ones in the order of priority, where 1 – most important for you, 5 – least important.

**UKR:** З 10 перерахованих вище цінностей і характеристик виберіть 5 найбільш важливих у порядку пріоритетності, де 1 – найбільш важлива для вас, 5 – найменш важлива.

Priority / Пріоритет	Value / Цінність (ENG)	Value / Цінність (UKR)
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____

# STEP 4 / КРОК 4 – Reflect & Live Your Values

## ❏ IMPORTANT / ВАЖЛИВО

### 1 Reflect on Experiences / Відповідність вашому досвіду

Consider moments in your life when you felt particularly fulfilled, proud, or satisfied. Identify the values that were present in those moments. Conversely, think about times when you felt uncomfortable or dissatisfied, and identify values that may have been compromised.

Розгляньте моменти у своєму житті, коли ви відчували особливе задоволення, гордість або задоволення. Визначте цінності, які були присутні в ці моменти. З іншого боку, подумайте про часи, коли ви відчували себе незручно або незадоволено, і визначте цінності, які можуть бути скомпрометовані.

*Your notes / Ваші нотатки:* \_\_\_\_\_

### 2 Prioritize / Визначення пріоритетів

Prioritize your selected values. What values are non-negotiable for you? Which ones do you consider most essential in guiding your actions and decisions?

Визначте пріоритети обраних вами цінностей. Які цінності є недоторканими для вас? Які з них ви вважаєте найважливішими для керівництва вашими діями та рішеннями?

*Your notes / Ваші нотатки:* \_\_\_\_\_

### 3 Consider Conflicts / Врахування конфліктів

Explore potential conflicts between values. Some values may complement each other, while others may pose challenges. Reflect on how you might navigate these conflicts.

Дослідіть можливі конфлікти між цінностями. Деякі цінності можуть доповнювати одна одну, тоді як інші можуть створювати труднощі. Подумайте про те, як ви можете пройти через ці конфлікти.

*Your notes / Ваші нотатки:* \_\_\_\_\_

### 4 Personalize Definitions / Персоналізація визначень

Take each of your prioritized values and write a personalized definition for each one. What does each value mean to you in your own words? How do you interpret and embody these values in your life?

Для кожної з обраних вами цінностей напишіть персональне визначення. Що означає для вас кожна цінність вашими власними словами? Як ви тлумачите та втілюєте ці цінності в своєму житті?

*Your notes / Ваші нотатки:* \_\_\_\_\_

### 5 Evaluate Consistency / Оцінка послідовності

Assess the consistency of your values across different aspects of your life – personal, professional, and social. Do they align with your actions, behaviors, and goals?

Оцініть послідовність ваших цінностей у різних аспектах вашого життя – особистого, професійного та соціального. Чи вони узгоджуються з вашими діями, поведінкою та цілями?

*Your notes / Ваші нотатки:* \_\_\_\_\_

#### Live Your Values / Живіть за своїми цінностями:

Actively integrate your prioritized values into your daily decisions and actions, creating a personal value statement to guide you. Regularly reassess and adjust as needed.

Активно впроваджуйте ваші обрані цінності в щоденні рішення та дії. Регулярно переглядайте та вносьте корективи за необхідності.