

КАТАЛОГ ЦЕННОСТЕЙ

120 человеческих ценностей для дегустации

Источники: теория базовых ценностей Шаломы Шварца (57 ценностей, 10 типов, исследования в 82 странах), классификация Милтона Рокича (36 терминальных и инструментальных ценностей), классификация сил характера VIA (Петерсон и Селигман, 24 силы характера) + современные практические ценности.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Прочитай каждую ценность. Не торопись. Покатай на языке. Для каждой задай себе два вопроса:

1. Готов ли я ПЛАТИТЬ за эту ценность?

Временем, деньгами, комфортом, удобством. Не в теории — а прямо сейчас, в реальной жизни.

2. Буду ли я ЗАЩИЩАТЬ её, если начнут отбирать?

Представь: кто-то или что-то пытается лишить тебя этой ценности. Ты встанешь в стойку? Или пожмёшь плечами?

Если оба ответа "да" — выписывай. Если сомневаешься — не твоя ценность. Не набирай много. 15-25 ценностей — хороший результат. Потом скинь этот список своему AI-конструктору.

Категории ниже — для удобства навигации, НЕ для группировки. AI сам распределит твои ценности по уровням пирамиды.

СВОБОДА И АВТОНОМИЯ

| | | | |
|---|--------------------------------|---|--|
| 1 | Свобода | Возможность жить и действовать по своему выбору | |
| 2 | Независимость | Не зависеть от чужих решений и одобрения | |
| 3 | Самостоятельность | Способность справляться самому | |
| 4 | Выбор собственных целей | Самому определять куда идти | |
| 5 | Приватность | Право на личное пространство и границы | |
| 6 | Самодостаточность | Не нуждаться в постоянной подпитке извне | |

СИЛА И МУЖЕСТВО

| | | | |
|----|-----------------------|--|--|
| 7 | Мужество | Способность действовать несмотря на страх | |
| 8 | Стойкость | Не ломаться под давлением | |
| 9 | Дерзость | Готовность идти на риск ради важного | |
| 10 | Решительность | Способность принимать сложные решения быстро | |
| 11 | Настойчивость | Доводить начатое до конца | |
| 12 | Жизнестойкость | Восстанавливаться после ударов | |

ДИСЦИПЛИНА И КОНТРОЛЬ

| | | | |
|----|---------------------|--|--|
| 13 | Дисциплина | Делать то, что нужно, а не то, что хочется | |
| 14 | Самоконтроль | Управлять импульсами и эмоциями | |
| 15 | Трезвость | Ясность сознания, отказ от того, что затуманивает ум | |
| 16 | Осторожность | Думать прежде чем действовать | |
| 17 | Терпение | Способность ждать без раздражения | |
| 18 | Умеренность | Не впадать в крайности | |
| 19 | Порядок | Структура и системность в жизни | |

ЧЕСТНОСТЬ И ЦЕЛОСТНОСТЬ

| | | | |
|----|--------------------|--------------------------------------|--|
| 20 | Честность | Не врать себе и другим | |
| 21 | Искренность | Говорить что думаешь, без масок | |
| 22 | Целостность | Жить в согласии со своими принципами | |
| 23 | Верность | Держать слово и обязательства | |

| | | | |
|----|------------------------|---|--|
| 24 | Ответственность | Отвечать за свои действия и последствия | |
| 25 | Прозрачность | Быть открытым, не прятаться | |
| 26 | Справедливость | Поступать по правде, даже когда невыгодно | |

МУДРОСТЬ И ИНТЕЛЛЕКТ

| | | | |
|----|-----------------------------|--|--|
| 27 | Мудрость | Видеть суть вещей и принимать взвешенные решения | |
| 28 | Интеллект | Сила ума, способность разбираться в сложном | |
| 29 | Любознательность | Тяга к новому знанию | |
| 30 | Обучаемость | Способность быстро учиться | |
| 31 | Критическое мышление | Не принимать на веру, проверять | |
| 32 | Перспектива | Видеть картину шире, чем другие | |
| 33 | Рефлексия | Привычка анализировать себя и свои действия | |
| 34 | Ясность ума | Способность мыслить чётко и без шума | |

АМБИЦИИ И ДОСТИЖЕНИЯ

| | | | |
|----|------------------------------|---|--|
| 35 | Амбициозность | Стремление к большему | |
| 36 | Успех | Достижение значимых результатов | |
| 37 | Мастерство | Стать лучшим в своём деле | |
| 38 | Компетентность | Быть реально хорошим в том, что делаешь | |
| 39 | Влияние | Способность менять ход событий | |
| 40 | Власть | Контроль над ресурсами и решениями | |
| 41 | Авторитет | Чтобы твоё слово имело вес | |
| 42 | Богатство | Финансовая мощь | |
| 43 | Статус | Положение в обществе | |
| 44 | Репутация | Что о тебе говорят когда тебя нет в комнате | |
| 45 | Конкурентоспособность | Быть лучше других в своём поле | |

ТВОРЧЕСТВО И РАЗВИТИЕ

| | | | |
|----|---------------------|---------------------------------------|--|
| 46 | Креативность | Создавать новое, мыслить нестандартно | |
| 47 | Новизна | Тяга к неизведанному | |

| | | | |
|-----------|--------------------------|--|--|
| 48 | Разнообразие | Не терпеть рутину | |
| 49 | Вызов | Любовь к сложным задачам | |
| 50 | Рост | Постоянное развитие как образ жизни | |
| 51 | Самовыражение | Показывать миру кто ты | |
| 52 | Эстетика | Чувство красоты, стиль, вкус | |
| 53 | Изобретательность | Находить решения там, где другие видят тупик | |

ОТНОШЕНИЯ И ЛЮБОВЬ

| | | | |
|-----------|------------------------------|---|--|
| 54 | Любовь | Глубокая связь с другим человеком | |
| 55 | Близость | Эмоциональная открытость и доверие | |
| 56 | Забота | Желание помогать и защищать | |
| 57 | Доброта | Бескорыстное добро к людям | |
| 58 | Дружба | Настоящие, крепкие связи | |
| 59 | Принадлежность | Быть частью чего-то важного | |
| 60 | Семья | Кровные и выбранные связи как приоритет | |
| 61 | Верность в отношениях | Не предавать тех, кто доверился | |
| 62 | Прощение | Способность отпускать обиды | |
| 63 | Эмпатия | Чувствовать других, понимать без слов | |

ВКЛАД И СЛУЖЕНИЕ

| | | | |
|-----------|----------------------------------|--|--|
| 64 | Великодушие | Отдавать больше чем берёшь | |
| 65 | Помощь другим | Делать жизнь других лучше | |
| 66 | Социальная справедливость | Бороться за правду в масштабе | |
| 67 | Равенство | Все люди заслуживают уважения | |
| 68 | Защита слабых | Вставать за тех, кто не может сам | |
| 69 | Наставничество | Передавать знания и опыт | |
| 70 | Вклад в общество | Оставить мир лучше чем нашёл | |
| 71 | Командная работа | Достигать целей вместе | |
| 72 | Лидерство-служение | Вести людей ради их блага, не ради эго | |

СМЫСЛ И ДУХОВНОСТЬ

| | | | |
|----|----------------------------|--------------------------------------|--|
| 73 | Смысл жизни | Понимать ЗАЧЕМ ты здесь | |
| 74 | Вера | Связь с чем-то больше себя | |
| 75 | Духовность | Внутренняя жизнь, глубина | |
| 76 | Внутренняя гармония | Мир внутри себя | |
| 77 | Надежда | Вера в лучшее будущее | |
| 78 | Благодарность | Замечать хорошее и ценить | |
| 79 | Наследие | То, что останется после тебя | |
| 80 | Самореализация | Стать тем, кем можешь стать | |
| 81 | Осмысленность | Делать только то, что имеет значение | |
| 82 | Присутствие | Жить здесь и сейчас | |

УДОВОЛЬСТВИЕ И ЖИЗНЬ

| | | | |
|----|----------------------|----------------------------------|--|
| 83 | Удовольствие | Наслаждаться жизнью | |
| 84 | Юмор | Смеяться и смешить | |
| 85 | Радость | Способность быть счастливым | |
| 86 | Приключения | Тяга к новому опыту | |
| 87 | Страсть | Жить с огнём | |
| 88 | Игривость | Не терять лёгкость | |
| 89 | Комфорт | Хорошие условия жизни | |
| 90 | Здоровье | Физическая сила и энергия | |
| 91 | Красота | Красивое вокруг и в себе | |
| 92 | Сексуальность | Физическая близость и притяжение | |

СТАБИЛЬНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ

| | | | |
|----|--------------------------------|---|--|
| 93 | Безопасность | Защищённость от угроз | |
| 94 | Стабильность | Предсказуемость и надёжность жизни | |
| 95 | Финансовая безопасность | Подушка, запас, уверенность в завтра | |
| 96 | Здоровье близких | Чтобы родные были здоровы | |
| 97 | Традиции | Уважение к тому, что проверено временем | |

| | | | |
|------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|
| 98 | Уважение к старшим | Признавать опыт и мудрость поколений | |
| 99 | Гармония с обществом | Жить в ладу с окружением | |
| 100 | Национальная безопасность | Защищённость страны и сообщества | |

БОНУС: СОВРЕМЕННЫЕ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИЕ

Ценности, которые редко встретишь в академических моделях, но которые реально влияют на решения в 2025 году.

| | | | |
|------------|---------------------------|---|--|
| 101 | Скорость | Быстрее думать и действовать чем другие | |
| 102 | Продуктивность | Выжимать максимум из времени | |
| 103 | Системность | Строить системы, а не зависеть от себя | |
| 104 | Масштабируемость | Делать так, чтобы росло без тебя | |
| 105 | Антихрупкость | Становиться сильнее от ударов | |
| 106 | Простота | Убирать лишнее | |
| 107 | Фокус | Один приоритет вместо десяти | |
| 108 | Осознанность | Замечать что происходит внутри и снаружи | |
| 109 | Зрелость | Вести себя как взрослый, а не как обиженный ребёнок | |
| 110 | Гибкость | Менять план не теряя курса | |
| 111 | Адаптивность | Быстро перестраиваться под новые условия | |
| 112 | Аутентичность | Быть собой, не притворяться | |
| 113 | Границы | Уметь говорить нет | |
| 114 | Минимализм | Меньше вещей, больше смысла | |
| 115 | Суверенитет | Полный контроль над своей жизнью | |
| 116 | Энергия | Физическая и ментальная заряженность | |
| 117 | Щедрость | Делиться легко, без ожидания возврата | |
| 118 | Самоирония | Не относиться к себе слишком серьёзно | |
| 119 | Наследие для детей | Вырастить детей сильнее себя | |

Когда закончишь — перечитай свой список. Вычеркни те, которые добавил "на всякий случай". Оставь только то, за что реально готов платить. Это и есть ты.

Каталог ценностей v1.0 | Источники: Schwartz, Rokeach, VIA (Peterson & Seligman)