



# Valores Pessoais

## Baralho de Cartas

W.R. Miller, J. C'de Baca, D.B. Matthews, P.L.  
Wilbourne University of New Mexico, 2001

REDE PARES

Iceland   
Liechtenstein  
Norway grants



Importante para  
mim



REDE PARES

Muito Importante  
para mim



REDE PARES

Não é Importante  
para mim



REDE PARES

# Outro Valor

REDE PARES



# Aceitação

Ser aceite como sou.

REDE PARES



# Precisão

Ser preciso/a nas minhas  
opiniões e crenças.

REDE PARES





# Realização

Alcançar objectivos importantes.

REDE PARES



# Aventura

Ter experiências novas  
e entusiasmantes.

REDE PARES



# Atratividade

Ser fisicamente atraente.

REDE PARES



# Autoridade

Ser encarregue  
e responsável por outros



REDE PARES

# Autonomia

Ser auto-determinado/a  
e independente.

REDE PARES



# Beleza

Apreciar a beleza  
ao meu redor.

REDE PARES



# Cuidado

Sensibilidade face  
aos outros.

REDE PARES



# Desafio

Enfrentar problemas  
e tarefas difíceis.

REDE PARES





# Mudança

Ter uma vida repleta  
de mudança e variedade.

REDE PARES



# Conforto

Ter uma vida agradável  
e confortável.

REDE PARES



# Compromisso

Assumir compromissos  
significativos e duradouros.

REDE PARES



# Compaixão

Sentir e agir de acordo  
com os outros



REDE PARES



# Contribuição

Realizar uma contribuição a longo termo no mundo.

REDE PARES



# Cooperação

Trabalhar em colaboração  
com outros.

REDE PARES



# Cortesia

Ser atencioso/a e educado/a  
para os outros



REDE PARES

# Criatividade

Ter ideias novas e originais.

REDE PARES





# Dependabilidade

Ser confiável e fidedigno(-)



REDE PARES



# Dever

Cumprir os meus deveres  
e obrigações.

REDE PARES



# Ecologia

Viver em harmonia  
com o ambiente.

REDE PARES



# Entusiasmo

Ter uma vida repleta  
de emoções e intensidade.

REDE PARES



# Lealdade

Ser leal e verdadeiro(a)  
nos relacionamentos



REDE PARES



# Fama

Ser conhecido ( )  
e reconhecido ( )



REDE PARES



# Família

Ter uma família feliz,  
afetuosa.

REDE PARES



# Fitness

Ser forte e estar  
fisicamente em forma.

REDE PARES





# Flexibilidade

Ajustar-se facilmente  
a novas circunstâncias.

REDE PARES



# Perdão

Ser benévolo/a em relação aos outros.

REDE PARES



# Amizade

Ter amigos próximos,  
solidários.

REDE PARES



# Divertimento

Brincar  
e divertir-se.

REDE PARES



# Generosidade

Dar o que tenho a outros



REDE PARES

# Genuinidade

Agir de forma genuína  
em relação a mim mesmo/a



REDE PARES

# A vontade de Deus

Procurar e obedecer  
à vontade de Deus.

REDE PARES



# Crescimento

Continuar a mudar  
e a crescer.

REDE PARES





# Saúde

Ser saudável e estar bem fisicamente.

REDE PARES



# Auxílio

Ser prestável  
para os outros



REDE PARES

# Honestidade

Ser honesto  verdadeiro 

REDE PARES



# Esperança

Manter uma perspectiva positiva e otimista.

REDE PARES



# Humildade

Ser modesto e simples.



REDE PARES

# Humor

Ver o meu lado engraçado  
e o do mundo.

REDE PARES



# Independência

Ser livre de depender  
dos outros



REDE PARES



# Atividade

Trabalhar bem e arduamente  
nas minhas tarefas de vida.

REDE PARES





# Paz interior

Experienciar paz pessoal.

REDE PARES



# Intimidade

Compartilhar as minhas  
experiências mais íntimas  
com outros



REDE PARES



# Justiça

Promover tratamento igual  
e justo para todos.

REDE PARES



# Conhecimento

Aprender e contribuir  
com conhecimento útil.

REDE PARES



# Lazer

Ter tempo para relaxar  
e desfrutar.

REDE PARES



# Amado/a



Ser amado(a) pelos que me  
são próximos



REDE PARES

# Carinhoso/a



Dar amor  
aos outros



REDE PARES



# Domínio

Ser competente nas minhas atividades do cotidiano.

REDE PARES





# Mindfulness

Viver com consciência  
e atenção no momento  
presente.

REDE PARES



# Moderação

Evitar excessos e encontrar um meio-termo.

REDE PARES



# Monogamia

Ter uma relação próxima e amorosa.

REDE PARES



# Inconformidade

Questionar e desafiar  
as normas e autoritarismo.

REDE PARES



# Cuidar

Cuidar e tomar conta  
de outros



REDE PARES



# Abertura

Estar aberto(a) a novas experiências, ideias e opções.

REDE PARES



# Ordem

Ter uma vida organizada e estruturada.

REDE PARES



# Paixão

Ter sentimentos profundos  
por ideias, atividades  
ou pessoas.

REDE PARES





# Prazer

Sentir-se bem.

REDE PARES



# Popularidade

Ser adorado por  
muitas pessoas.



REDE PARES



# Poder

Ter controlo sobre outros



REDE PARES



# Propósito

Ter significado e direção  
na minha vida.

REDE PARES



# Racionalidade

Ser guiado/a pela razão  
e lógica.

REDE PARES



# Realismo

Encarar e agir de forma realista e prática.

REDE PARES



# Responsabilidade

Tomar e levar a cabo  
decisões responsáveis.

REDE PARES



# Risco

Correr riscos e arriscar  
oportunidades.

REDE PARES





# Romance

Ter um amor intenso  
e excitante na minha vida.

REDE PARES



# Auto-Aceitação

Aceitar-me como sou.

REDE PARES



# Segurança

Estar em segurança  
e protegido/a.

REDE PARES



# Auto-controlo

Ser disciplinado/a nas  
minhas próprias ações.

REDE PARES



# Auto-Estima

Sentir-me bem acerca  
de mim mesmo/a.

REDE PARES



# Auto-conhecimento

Ter um conhecimento honesto e profundo de mim mesmo/a.

REDE PARES



# Assistência

Ser útil aos outros

REDE PARES



# Sexualidade

Ter uma vida sexual ativa e satisfatória.

REDE PARES





# Simplicidade

Viver a vida de forma simples, com necessidades básicas.

REDE PARES



# Solidão

Ter tempo e espaço onde  
posso estar separado  
de outros.

REDE PARES



# Espiritualidade

Crescer e amadurecer  
espiritualmente

REDE PARES



# Estabilidade

Ter uma vida que  
permanece consistente.

REDE PARES



# Tolerância

Aceitar e respeitar aqueles  
que são diferentes de mim.

REDE PARES



# Tradição

Seguir padrões respeitados do passado.

REDE PARES



# Virtude

Viver uma vida excelente  
e  
moralmente pura.

REDE PARES



# Riqueza

Ter muito dinheiro.

REDE PARES





# Paz no mundo

Trabalhar e promover a paz no mundo.

REDE PARES

