

Prijateljstvo



Prijateljstvo znači biti prijatelj u dobrim i lošim vremenima. Zanimati se za druge ljude i činiti da se osjećaju dobrodošlima. Dijeliti svoje stvari, svoje vrijeme i sebe. Prijateljstvo je najbolji lijek za usamljenost.

Ja sam prijateljski nastrojen. Pokazujem interes za druge tako što sam topao i ljubazan. Ja sam vjeran prijatelj. Moje prijateljstvo je vrijedan dar.

Poštovanje



Pokazujemo poštovanje tako što govorimo i ponašamo se pristojno. Odnosimo se s drugima s dostojanstvom i poštujemo pravila naše obitelji, škole i nacije. Poštuj sebe i drugi će te poštovati.

Ja sam pun poštovanja. Poštujem mudrost starijih. Ponašam se prema drugima i prema sebi onako kako zaslužujemo da se prema nama ponašaju.

Velikodušnost



Velikodušnost je davanje i dijeljenje. Dijeliš slobodno, ne misleći da ćeš dobiti nešto zauzvat. Pronalaziš načine da drugima pružiš sreću i daješ samo iz radosti davanja. Velikodušnost je jedan od najboljih načina iskazivanja ljubavi i prijateljstva.

Ja sam velikodušan. Tražim prilike za davanje i dijeljenje. Odvajam vrijeme kako bi mislio o drugima. Dajem slobodno, potpuno i s radošću.

Razboritost



Razborit čovjek je mudar čovjek. Razumije svoje odluke i bira ih razborito i pažljivo. Zna stati i promisliti. Savjetuje se s drugima i mudro donosi odluke.

Ja sam razborita osoba. Prije nego li moram odlučiti, razmislim i procijenim situaciju. Donosim ispravne odluke, nakon što sam uzeo u obzir sve što znam.

Hrabrost



Hrabrost je suočiti se sa strahom. Činiti pravu stvar čak i ako je teško ili strašno. Hrabar čovjek ne odustaje. Iskušava nove stvari. Priznaje greške. Hrabrost je snaga u tvome srcu.

Ja sam hrabar. Slušam svoje srce. suočavam se sa svojim strahovima i spreman sam isprobati nove stvari. Imam hrabrosti učiniti pravu stvar.

Vladanje sobom



Vladanje sobom znači samokontrola. To znači raditi ono što stvarno želiš, umjesto da te osjećaji bacaju okolo poput lista na vjetru. Djeluješ umjesto da reagiraš. Obavljaš stvari na uredan i učinkovit način. Vladanjem sobom preuzimaš odgovornost za sebe.

Dobro vladam sobom. Koristim dobro svoje vrijeme i obavljam što treba. Svoje postupke biram s odmakom.

Poniznost



Biti ponizan znači druge smatrati važnima poput sebe. Pažljiv si prema njihovim potrebama i voljan im pomoći. Ne očekuješ savršenstvo od drugih ili od sebe. Učiš iz svojih grešaka. Kad činiš velike stvari, poniznost te podsjeća da budeš zahvalan umjesto da se hvališaš.

Ja sam skroman. Ne osuđujem druge ni sebe. Cijenim svoju sposobnost da nastavim rasti i učiti.

Zahvalnost



Zahvalnost je biti sretan zbog onoga što imamo. To je otvorenost za učenje, ljubav i postojanje. Cijeni malene stvari koje se događaju oko tebe i u tebi svaki dan. Zahvalnost donosi zadovoljstvo.

Zahvalan sam za mnoge darove u meni i oko mene danas. Cijenim svoj život. Učim u svemu. Očekujem najbolje.

Umjerenost



Umjerenost je stvaranje zdrave ravnoteže u životu između rada i igre, odmora i tjelovježbe. Ne pretjeruješ i ne zanosiš se stvarima koje voliš. Koristiš vladanje sobom kako bi preuzeo kontrolu nad svojim životom i svojim vremenom.

Ja sam umjeren. Zahvalan sam i zadovoljan što sam dobio ono što mi treba. Svoje vrijeme i energiju koristim mudro. Moj život je dobro uravnotežen.

Pravednost



Biti pravedan znači biti pošten. Pravedan čovjek rješava probleme tako da svi dobivaju. Ne sudi krivo. Ljude vidi kao pojedince. Ne prihvaća kad se netko ponaša kao nasilnik, vara ili laže. Biti pobornik pravde zahtijeva hrabrost. Ponekad kada se zalažeš za pravdu ostaješ sam.

Postupam pravedno. Zalažem se za svoja i tuđa prava. Nemam potrebe pretvarati se ili braniti. Moja odluka je iskupiti se kada pogriješim.

Predanost



Predanost je duboka briga za nešto ili nekoga. To je kad pažljivo odlučiš što želiš činiti, a zatim daješ 100%, ne zadržavajući ništa. Daješ sve od sebe prijateljstvu, zadatku ili nečemu u što vjeruješ. Završiš što si započeo. Održavaš obećanje.

Posvećen sam svojim odlukama. Držim se dogovora. Dajem sve od sebe. Ja sam vjeran prijatelj.

Samouvjerenost



Pouzdanje znači vjerovati u nekoga. Samopouzdanje znači vjerovati da imaš ono što je potrebno kako bi se nosio sa životom. Osjećaš se siguran u sebe i voliš isprobavati nove stvari, ne dopuštaš da te strahovi ili sumnje sputavaju. Kad imaš povjerenja u druge, oslanjaš se na njih.

Samouvjeren sam. Cijenim svoje darove i dajem sve od sebe. Uživam isprobavati nove stvari. Pozdravljam nove mogućnosti.

Služenje



Služenje je davanje drugima, stvaranje razlike u njihovim životima. Njihove potrebe smatraš jednako važnima kao i svoje. Pomažeš bez da te netko pita. Izvrsno obavljaš posao. Kada djeluješ duhom služenja, možeš promijeniti svijet.

Ja sam osoba koja služi. Imam suosjećanja za one kojima je potrebna pomoć. Dajem svoj doprinos stvaranju boljeg svijeta.

Miroljubivost



Miroljubivost je biti smiren iznutra. Odvojiti vrijeme za dnevno razmišljanje i zahvalnost. Riješiti sukobe tako da svi pobijede. Biti mirotvorac. Mir je odricanje od ljubavi prema moći zarad moći ljubavi. Mir u svijetu počinje mirom u vašem srcu.

Ja sam miroljubiv. Koristim miroljubive riječi i pronalazim pravedna rješenja kada se pojave razlike. Nalazim svoj unutarnji mir i puštam da me nježno nosi kroz dan.

Razumijevanje



Razumijevanje je korištenje uma kako bi jasno razmišljao, obraćao pozornost te uviđao vrijednost stvari. Um pun razumijevanja vidi i jasno savjetuje. Srce puno razumijevanja je empatično i suosjećajno. Razumijevanje je moć razmišljanja, ali i briga za drugoga.

Pun sam razumijevanja. Vidim istinu o stvarima. Imam srce koje razumije. Imam empatije za osjećaje drugih ljudi.

Strpljivost



Strpljenje je nada i povjerenje da će stvari ispasti kako treba. Čekaš bez prigovora. Tolerantan si i prihvaćaš poteškoće i pogreške. Ustraješ u ispunjavanju svojih ciljeva. Strpljenje je predanost budućnosti.

Ja sam strpljiv. Nježan sam prema drugima i sebi kada pogriješim. Čekam mirno. Vjerujem da će stvari ispasti kako treba.

Odgovornost



Biti odgovoran znači da ti drugi mogu vjerovati da ćeš izvrsno odraditi posao. Prihvaćaš odgovornost za svoje postupke. Kada pogriješiš, nudiš ispravke umjesto isprika. Odgovornost je sposobnost spretnog reagiranja i donošenja pametnih odluka.

Ja sam odgovoran. Dajem sve od sebe u svemu što radim i pridržavam se dogovora. Učim na svojim greškama. Voljan sam se iskupiti.

Praštanje



Opraštati znači dati nekome još jednu priliku nakon što je učinio nešto loše. Svatko griješi. Umjesto osvete, otpusti. Oprosti i sebi. Umjesto da se osjećaš beznadno, odluči postupiti drugačije i vjeruj da se možeš promijeniti.

Opraštam drugima i sebi. Spreman sam dati i primiti naknadu. Učim na svojim greškama. Imam moć nastaviti se mijenjati na bolje.

Suradništvo



Suradnja je zajednički rad i dijeljenje tereta. Kada surađujemo, udružujemo se s drugima kako bismo radili stvari koje ne možemo sami. Spremní smo slijediti pravila koja čine sve sigurnima i sretnima. Zajedno možemo postići velike stvari.

Ja sam suradljiv. Poštujem pravila. Dobro radim i igram se s drugima. Čuvam sebe i druge.

Čistoća



Čistoća znači često pranje, održavanje tijela čistim i nošenje čiste odjeće. To je unošenje u tvoje tijelo i tvoj um samo stvari koje te održavaju zdravim. To znači izbjegavati štetne lijekove. To je čišćenje od pogrešaka i novi početak.

Održavam svoj um i tijelo zdravim i čistim. Držim svoje stvari i svoj život u redu. Voljan sam počistiti svoje pogreške.

Obzir



Obzirnost znači paziti na druge ljude i njihove osjećaje. Razmatraš kako tvoju postupci utječu na njih. Paziš što drugi vole, a što ne i činiš ono što ih usrećuje.

Pažljiv sam prema drugima. Zastanem i razmislim kako moji postupci utječu na njih. Radim promišljene stvari za ljude.

Ljubaznost



Ljubaznost znači ponašati se mudro, odnositi se nježno prema drugima, pažljivo se držati, smireno govoriti i uljudno razmišljati. Kada se osjećaš ljuto ili povrijeđeno, koristiš svoju samokontrolu. Umjesto da nekome naudiš, razgovaraš mirno. Činiš svijet sigurnijim, susretljivijim mjestom.

Ja sam ljubazan. Mislim, govorim i ponašam se uljudno. Brinem se za ljude i za sve čega se dotaknem.

Suosjećanje



Suosjećanje je razumijevanje i briga kada je netko povrijeđen ili problematičan, čak i ako ga ne poznaješ. Želiš pomoći čak i ako sve što možeš učiniti je slušati i izgovarati lijepe riječi. Opraštaš greške. Prijatelj si kad netko treba prijatelja.

Imam suosjećanja. Primjećujem kada je netko povrijeđen ili treba moju pomoć. Odvojim vrijeme da pokažem da mi je stalo.

Asertivnost



Biti asertivan znači biti pozitivan i samouvjeren. Svjestan si da si vrijedna osoba sa svojim posebnim darovima. Misliš svojom glavom i izražavaš vlastite ideje. Znaš za što se zalažeš, a za što ne. Očekuješ poštovanje.

Ja sam asertivan. Slobodno izražavam vlastite ideje. Mislim svojom glavom i radim ono što smatram da je ispravno. Ja sam vođa.

Kreativnost



Kreativnost je moć mašte. To je otkrivanje tvojih posebnih talenata. Usudi se vidjeti stvari na nov način i pronaći drugačije načine rješavanja problema. Svojom kreativnošću možeš unijeti nešto novo u svijet.

Kreativan sam. Imam posebne darove i disciplinom ih razvijam. Otvoren sam za inspiraciju. Sretan sam zbog onog što jesam.

Nenavezanost



Nenavezanost znači doživjeti svoje osjećaje bez da dopuštaš da te oni kontroliraju. Umjesto da reagiraš, s nenavezanošću si slobodan odabrati kako ćeš djelovati. Koristiš razum i osjećaje zajedno kako bi donosio pametne odluke.

Ja sam nenavezan. Svjestan sam svojih osjećaja i nenavezano biram svoje postupke. Radim ono što je dobro za mene. Odabirem biti najbolja verzija sebe.

Odlučnost



Svoju energiju i napore usmjeravaš na zadatak i izvršuješ ga do kraja. Odlučnost je korištenje tvoje snage volje da učiniš nešto kada nije lako. Odlučan si ispuniti svoje ciljeve čak i kada je teško ili si na kušnji. S odlučnošću ostvarujemo svoje snove.

Odlučan sam. Postavljam si ciljeve i nastavljam dok ih ne ostvarim. Obavljam stvari. Ostajem usredotočen na svoj cilj.

Entuzijazam



Entuzijazam znači biti vedar, sretan i pun duha. To znači raditi svesrdno i revno. Kada si entuzijastičan, imaš pozitivan stav. Nadahnjuješ druge svojim entuzijazmom.

Pun sam entuzijazma. Dajem 100% u sve što radim. Koristim svoju maštu. Otvoren sam za čuda koja mi se danas spremaju.

Izvrsnost



Izvrsnost znači dati sve od sebe, posvetiti posebnu pažnju svakom zadatku i svakom odnosu. Izvrsnost je tvoj trud koji ima plemenitu svrhu.

To je želja za savršenstvom. Savršenstvo sjemena dolazi u plodu. Izvrsnost se pokazuje u tvojim plodovima. Ona je ključ uspjeha.

Dajem sve od sebe poslu koji radim. Dajem sve od sebe drugima. Usušujem se postaviti plemenite ciljeve. Ja biram izvrsnost u svemu.

Fleksibilnost



Fleksibilnost je otvorenost za promjene. Razmatraš tuđe ideje i osjećaš i ne inzistiraš na svome. Fleksibilnost ti daje kreativne nove načine da obaviš stvari. Rješavaš se loših navika i usvajaš dobre. Fleksibilnost ti pomaže da se stalno mijenjaš na bolje.

Ja sam fleksibilan. Stalno se mijenjam na bolje. Koristim svoju kreativnost. Volim iznenađenja.

Uljudnost



Uljudnost znači biti pristojan i imati dobre manire. Kada govoriš i ophodiš se pristojno, drugima daješ osjećaj da ih cijeniš i poštuješ. Pozdravljaš pristojno. Nosiš ljubaznost kući. Tvojoj obitelji to najviše treba. Ljubaznost pomaže da život ide glatko.

Ja sam ljubazan. Govorim i ponašam se pristojno. Pokazujem drugima da ih cijenim i poštujem.

Uslužnost



Uslužnost znači biti na usluzi drugima, raditi promišljene stvari koje čine razliku u njihovim životima. Nudiš pomoć bez da te itko pita. Zatražiš pomoć kad ti je potrebna. Kada pomažemo jedni drugima, postićemo više. Olakšavamo si život.

Od pomoći sam drugima. Tražim načine da budem od koristi. Brinem za sebe i druge. Tražim korisne načine da napravim razliku.

Iskrenost



Iskrenost znači biti istinit i pošten. Važna je jer gradi povjerenje. Kad su ljudi iskreni, na njih se možeš pouzdati da neće lagati, varati ili krasti. Biti iskren znači prihvatiti sebe onakav kakav jesi. Kada si otvoren i vrijedan povjerenja, drugi mogu vjerovati u tebe.

Ja sam iskren. Može mi se vjerovati da ću održati riječ. Nemam potrebu zadiviti druge. Prihvaćam sebe. Govorim istinu, ljubazno i taktično.

Čast



Čast znači živjeti prema vrlinama, pokazivati veliko poštovanje prema sebi, drugim ljudima i pravilima po kojima živiš. Kad si častan, držiš riječ. Činiš pravu stvar bez obzira na to što drugi rade. Čast je put integriteta.

Ja sam častan. Držim se svojih dogovora i odnosim se prema drugima s poštovanjem. Stalo mi je činiti pravu stvar.

Integritet



Integritet znači živjeti prema svojim najvišim vrijednostima. To znači biti pošten i iskren. Integritet ti pomaže da slušaš svoju savjest, da činiš pravu stvar i govoriš istinu. Djeluješ s integritetom kada se tvoje riječi i djela poklapaju. Integritet ti daje samopoštovanje i mirno srce.

Imam integritet. Zalažem se za ono što je ispravno. Mislim ono što kažem i kažem ono što mislim. Ja sam svoj vođa.

Radost



Radost je unutarnji osjećaj mira i sreće. Cijeniš darove koje donosi svaki dan. Bez radosti, kada zabava prestane, naša sreća prestaje. Radost nas može nositi kroz teška vremena čak i kada smo jako tužni. Radost nam daje krila.

Zahvalan sam na radosti koju osjećam u sebi. Uživam u svom poslu i igri. Cijenim darove koje mi ovaj dan donosi.

Odanost



Odanost je ostati vjeran nekome. To znači zalagati se za nešto u što vjeruješ bez kolebanja. Ostaješ vjeran svojoj obitelji, školi, prijateljima ili idealima, kad je teško i kad je lako. Odanošću gradiš odnose koji traju zauvijek.

Odan sam ljudima i idejama do kojih mi je stalo. Stojim uz svoje prijatelje i voljene. Držim se svojih obveza.

Taktičnost



Taktičnost je govoriti istinu ljubazno, obzirno prema tome kako tvoje riječi utječu na osjećaje drugih. Razmisli prije nego što progovoriš, znajući što je bolje prešutjeti. Kad si taktičan, drugi lakše čuju što imaš za reći. Taktom gradiš mostove.

Ja sam taktičan. Razmislim prije nego što progovorim. Diplomatičan sam čak i kad me obuzimaju snažni osjećaji. Istinu govorim ljubazno i s poštovanjem.

Skromnost



Skromnost je samopoštovanje. Kad se cijeniš s tihim ponosom, prihvaćaš pohvale s poniznošću i zahvalnošću. Skromnost znači biti udoban sam sa sobom i postavljati zdrave granice o svom tijelu i svojoj privatnosti.

Ja sam skroman. Nemam potrebe da se hvalim. Odijevam se na način koji pokazuje poštovanje prema sebi i drugima. Štitim se od nepoštivajućih pogleda.

Urednost



Urednost znači biti uredan i živjeti s osjećajem sklada. Organiziran si i znaš gdje su stvari kada ti trebaju. Rješavaš probleme korak po korak umjesto da se vrtiš u krug. Red oko tebe stvara red u tebi. Daje ti mir.

Živim ovaj dan s redom. Radim stvari korak po korak. Stvaram ljepotu i sklad u svom prostoru i u svom životu.

Ustrajnost



Ustrajnost je biti postojan i uporan. Posvetiti se svojim ciljevima i svladavati prepreke, bez obzira na to koliko je potrebno ustrajati. Kad ustraješ, ne odustaješ...nastavljaš. Poput snažnog broda u oluji, nećeš prihvatiti poraz niti skrenuti s puta. Ti ćeš jahati na valovima.

Uporan sam. Završavam što sam započeo. Držim stabilan tempo u onome što radim. Odan sam i predan.

Pouzdanost



Pouzdanost znači da se drugi mogu osloniti na tebe. Održavaš svoje obveze i daješ sve od sebe u svakom poslu. Odgovoran si. Ne zaboravljaš i ne treba te podsjećati. Drugi se ljudi mogu opustiti znajući da su stvari u tvojim pouzdanim rukama.

Ja sam pouzdan. Održavam svoja obećanja. Drugi se mogu osloniti na mene. Ništa me ne može spriječiti da dam sve od sebe.

Tolerantnost



Biti tolerantan znači prihvaćati različitosti. Ne očekuješ od drugih da misle, izgledaju, govore ili se ponašaju poput tebe. Oslobođen si predrasuda, znajući da svi ljudi imaju osjećaje, potrebe, nade i snove. Prihvaćaš stvari koje želiš da su drugačije sa strpljenjem i fleksibilnošću.

*Ja sam tolerantan. Cijenim razlike.
Zanemarujem ljudske pogreške.
Dobrovoljno prihvaćam stvari koje
ne mogu promijeniti.*

Jedinstvo



Jedinstvo nam pomaže da radimo i živimo zajedno u miru. Osjećamo se povezani jedni s drugima i svim živim bićima. Posebnost svake osobe cijenimo kao dar, a ne kao razlog za svađu ili strah. Jedinstvom postizemo više zajedno nego što bi itko od nas mogao sam.

*Vježbam jedinstvo s drugima.
Radost jednoga je radost svih.
Povreda jednoga je povreda svih.
Čast jednoga je čast svih.*

Idealističnost



Kada imaš ideale, uistinu ti je stalo do toga što je ispravno i smisljeno u životu. Slijediš svoja uvjerenja. Ne prihvaćaš samo stvari onakvima kakve jesu. Ti činiš razliku. Idealisti se usuđuju imati velike snove, a onda se ponašaju kao da je moguće ostvariti svoje snove.

*Živim po svojim idealima.
Vjerujem u svoje snove. Vjerujem
da je sve moguće.*

Svrhovitost



Biti svrhovit znači imati jasan fokus. Započinješ s vizijom onoga što želiš postići i usredotočuješ se na ciljeve.

Radiš jednu po jednu stvar, bez rasipanja energije. Neki ljudi dopuštaju da se stvari dogode. Kada si svrhovit, činiš da se stvari dogode.

Svrhovit sam. Jasno mi je što radim i za što. Ostajem usredotočen na svoje ciljeve. Znam da mogu postići velike stvari.

Ljubav



Ljubav je poseban osjećaj koji ispunjava srce. Ljubav pokazuješ osmijehom, lijepom riječi, promišljenim činom ili zagrljajem. Ljubav je odnositi se prema ljudima i stvarima s pažnjom i ljubaznošću jer ti oni toliko znače. Ljubav je zarazna. Stalno se širi.

Ja sam osoba puna ljubavi. Svoju ljubav pokazujem promišljenim djelima, lijepim riječima i privrženošću. Ponašam se prema drugima onako kako želim da se postupa sa mnom.

Vjera



Vjera je sigurnost da me Bog stvorio, da sam voljen i prihvaćen kakav jesam. Vjera mi daje radost i pouzdanje. Vjera je dar. Vjera mi pomaže da znam da moj život ima smisla bez obzira na vanjske poteškoće.

Ja sam osoba puna vjere. Vjerujem da me Bog stvorio i da sam voljen. Trudim se živjeti prema uputama svoje vjere. Poštujem slobodu drugih da žive svoju vjeru.

Nada



Nada je poseban osjećaj da će stvari završiti dobrim usprkos poteškoćama. Nada je vjera u dobro u ljudima i svijetu. Nada je nadnaravni pogled na događaje oko nas. Nada ti pomaže svladati poteškoće i truditi se kako bi stvari dobro završile.

Ja sam osoba puna nade. Znam da će stvari završiti dobro iako postoje poteškoće na putu. Ne gubim nadu kada mi se događaju loše stvari. Znam da dobro pobjeđuje zlo.