

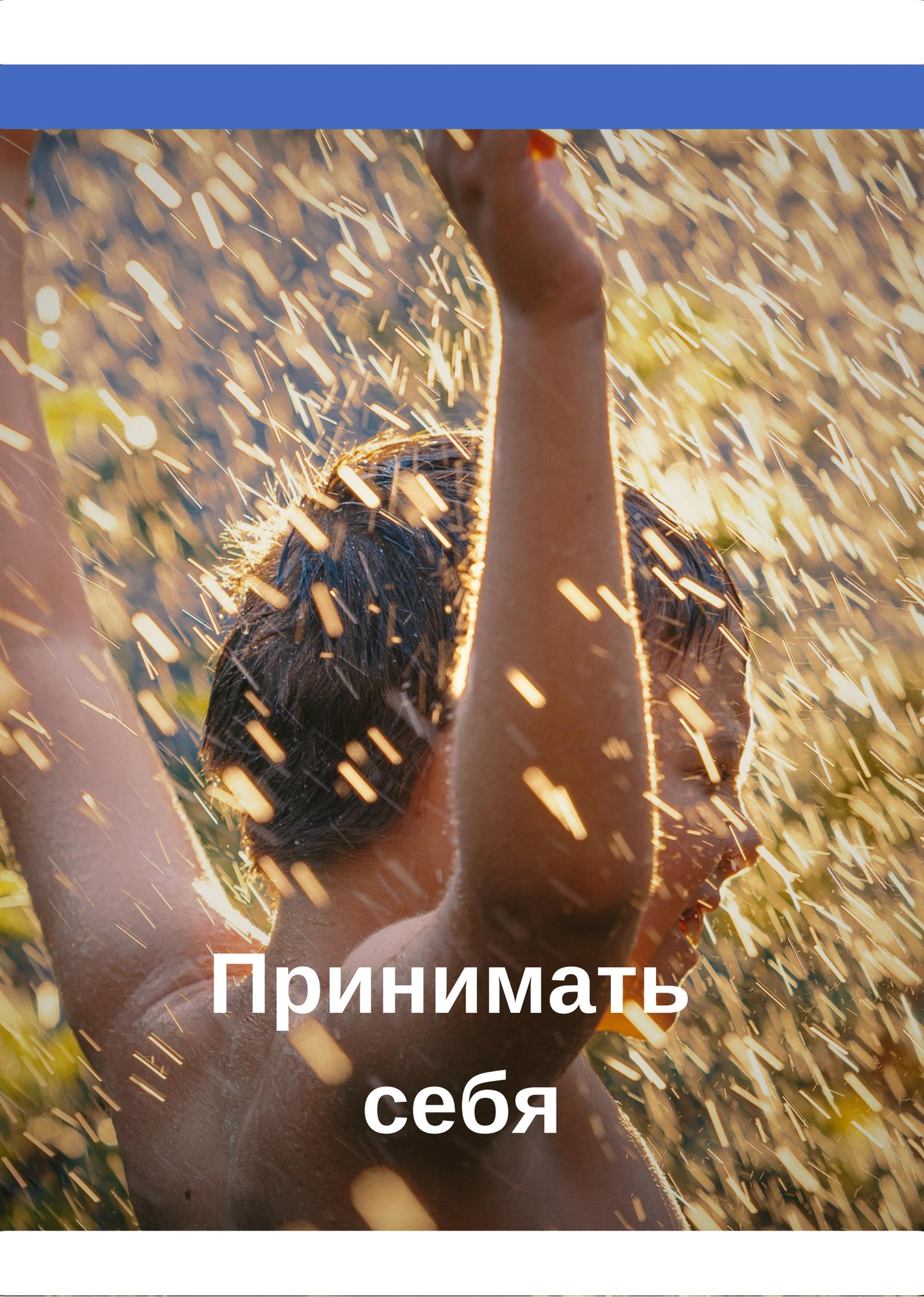
---

# Карточки ценностей

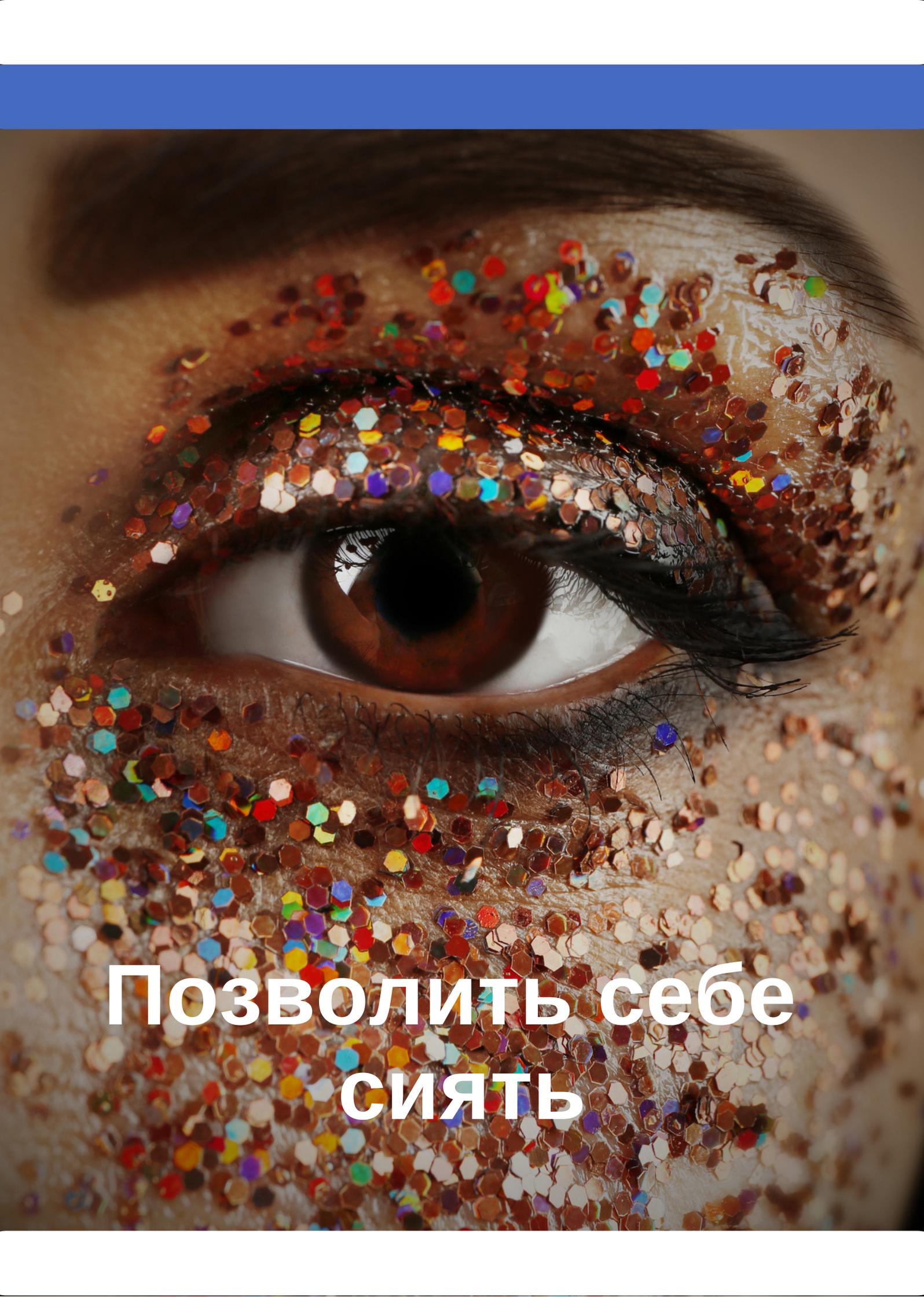
*Забота о себе*

# Встречать трудности лицом к лицу



A close-up photograph of a person's face and neck, partially obscured by a hand, with a shower of golden light particles falling over them. The scene is bathed in warm, golden light, creating a soft, ethereal atmosphere. The person's dark hair is visible, and the hand is positioned near their neck. The overall mood is one of self-care and acceptance.

**Принимать  
себя**



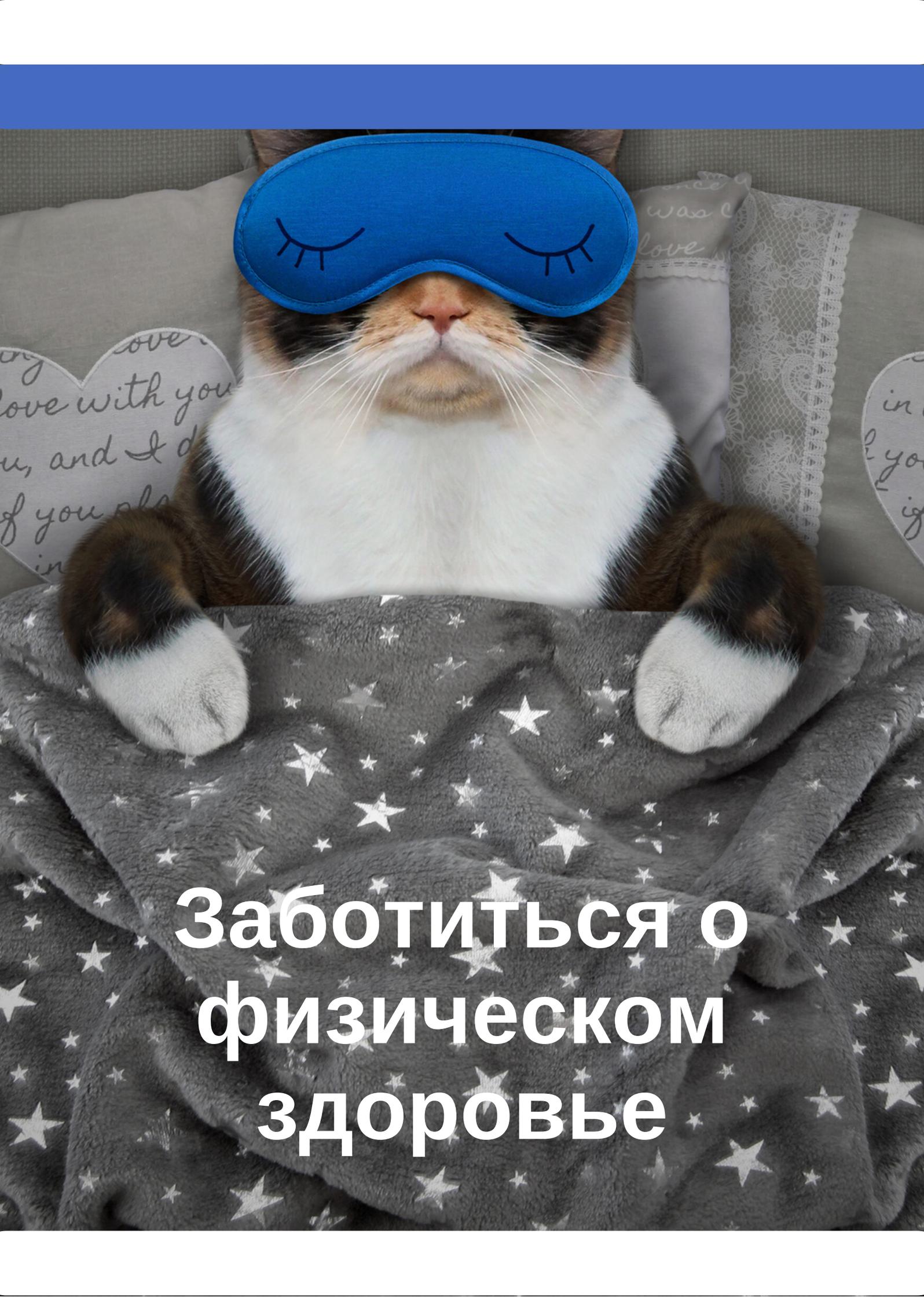
**Позволить себе  
сиять**

# БЫТЬ В безопасности



# Видеть ВОЗМОЖНОСТИ





**Заботиться о  
физическом  
здоровье**

# Просить о помощи



# Искать удовольствий



---

# Карточки ценностей

Связь с друзьями

# Верить другим



**БЫТЬ  
ЛЮБЯЩИМ/  
ЛЮБЯЩЕЙ**

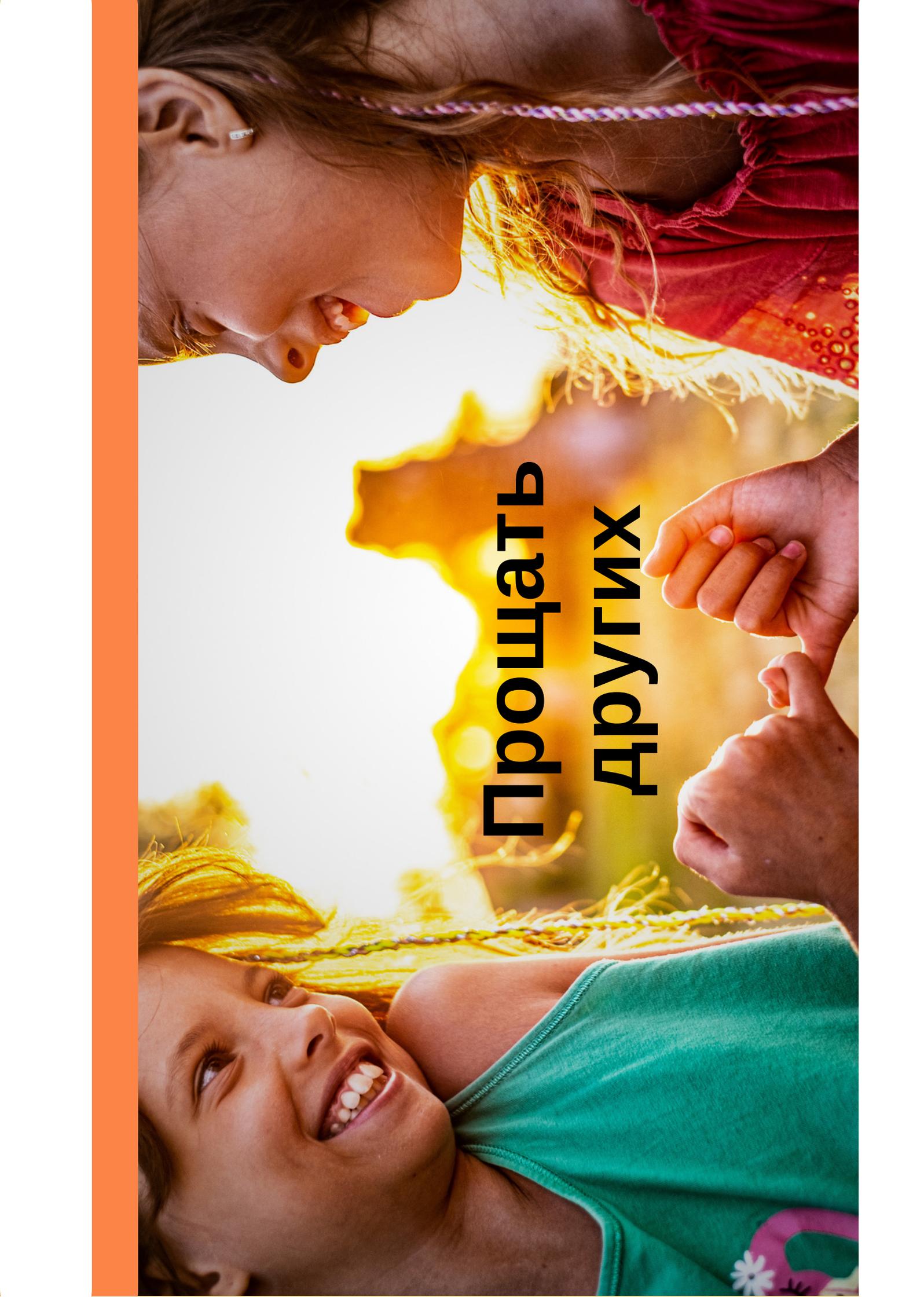


# ГОВОРИТЬ "ПРОЩАЙ"



**Быть верным!  
Верной**



A young girl with braided hair and a red top is smiling and looking towards a young boy. The boy is wearing a green tank top and is also smiling. They are holding hands, and the background is a bright, sunlit outdoor setting with a large, glowing sun. The text "Прощать друзей" is overlaid on the image.

**Прощать  
друзей**

# Проявлять сострадание



# СВЯЗЬ С ДРУГИМИ



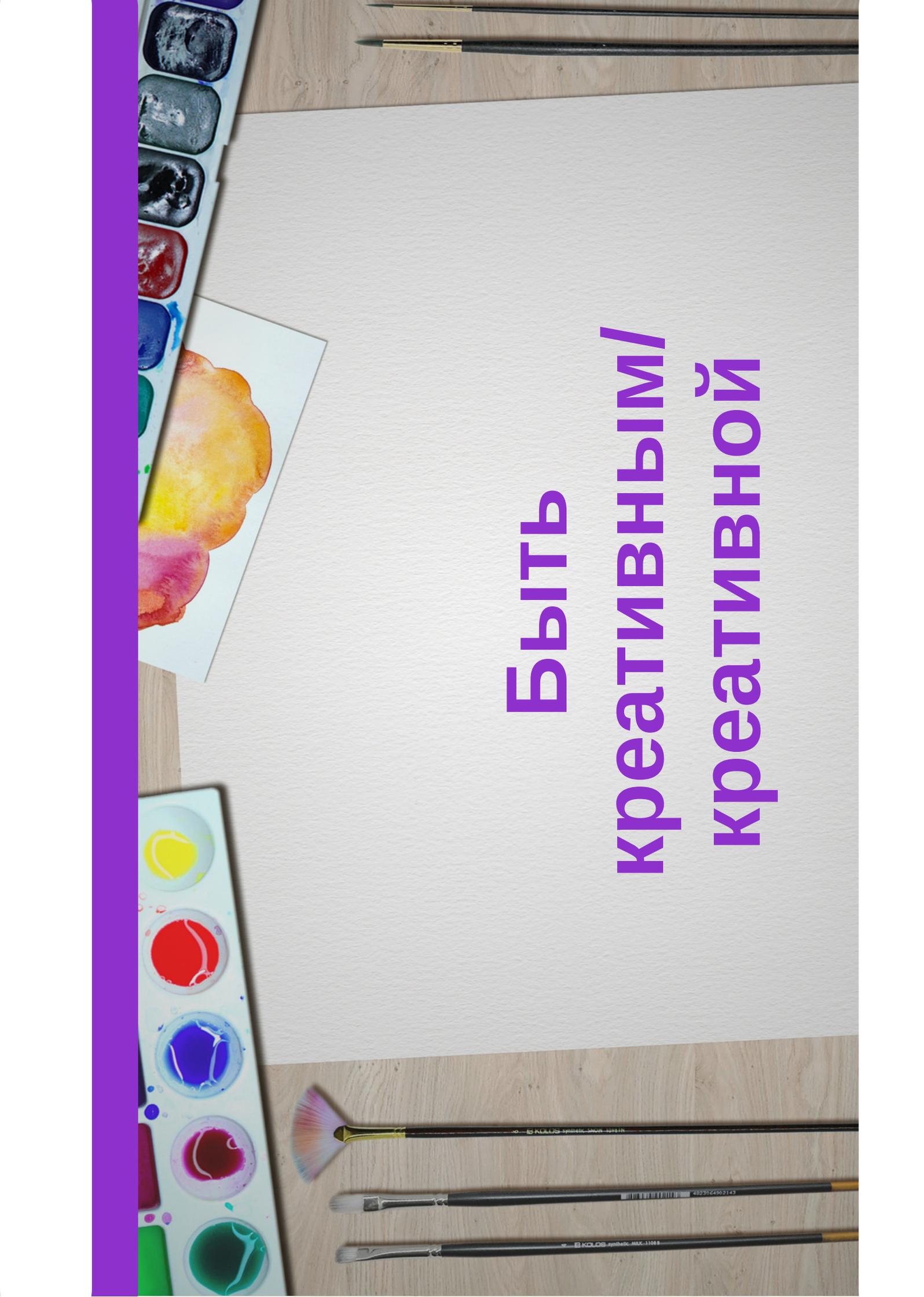


**БЕСЕЛИТЬСЯ  
ВМЕСТЕ**

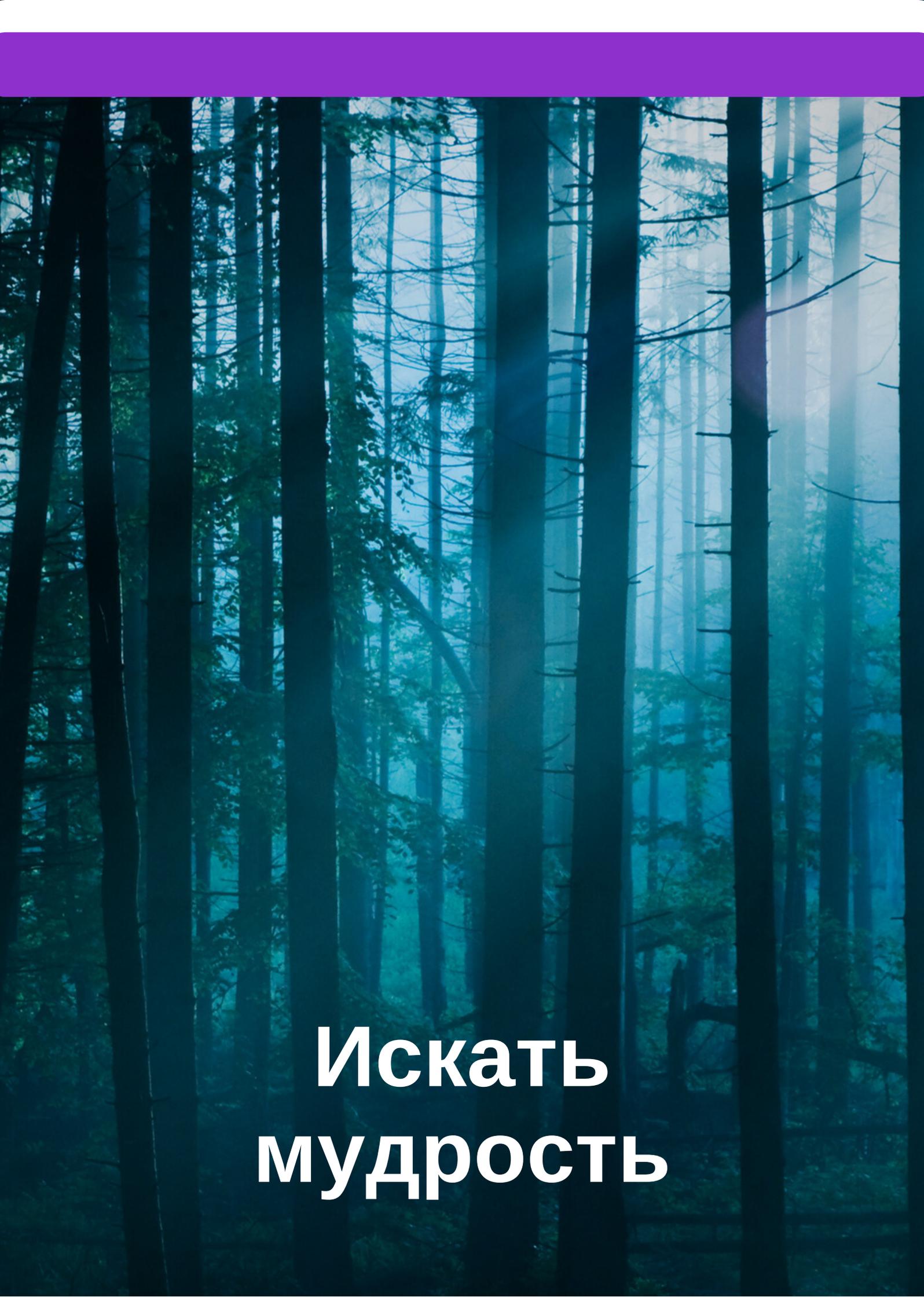
---

# Карточки ценностей

Принимать вызов  
и учиться

A top-down view of a wooden desk with various watercolor painting supplies. On the left, there are two watercolor palettes: one with dark colors (black, grey, red, blue, green) and another with bright colors (yellow, red, blue, purple, pink, green). Several brushes are scattered around, including a fan brush and several flat brushes. A small piece of paper with a watercolor wash in shades of orange, yellow, and pink is placed near the top palette. The background is a light-colored wooden surface.

**БЫТЬ  
креативным/  
креативной**



**Искать  
мудрость**

# Испытывать себя



# Смело мечтать



# Проявлять смелость

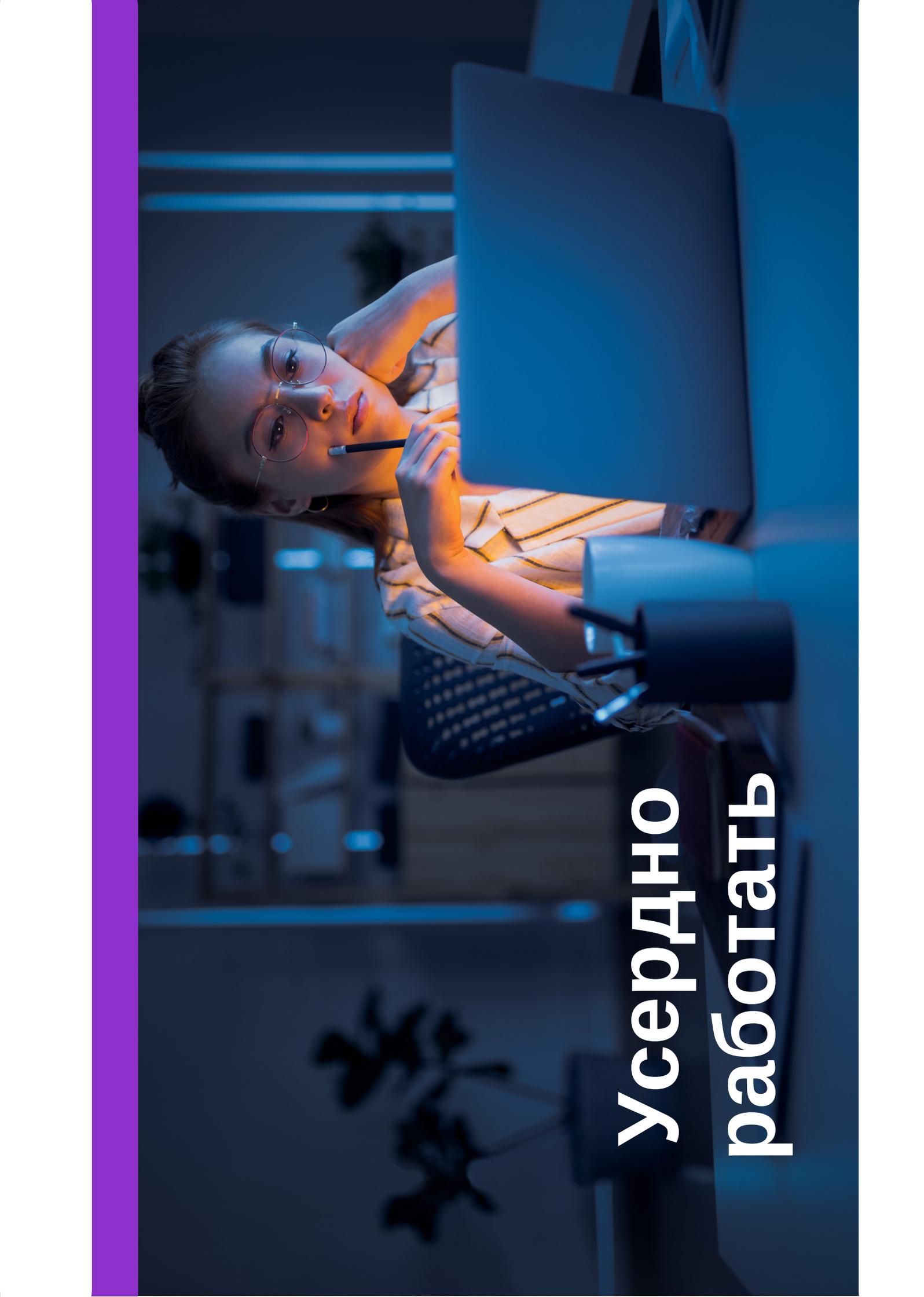


A close-up photograph of a camera lens. The lens is the central focus, showing a bokeh effect of colorful lights (blue, red, white, green) inside. The background is dark and blurred, suggesting a night scene with many lights. The overall color palette is dominated by purple and blue tones.

**Проявлять  
любопытство**



**Искать  
свободу**



**Усердно  
работать**

A silhouette of a hand reaching upwards, set against a background of warm, out-of-focus lights (bokeh). The hand is positioned on the right side of the frame, with fingers spread. The background consists of soft, glowing circles of light in shades of yellow and orange, creating a dreamy and inspirational atmosphere. A solid purple horizontal bar is located at the top of the image.

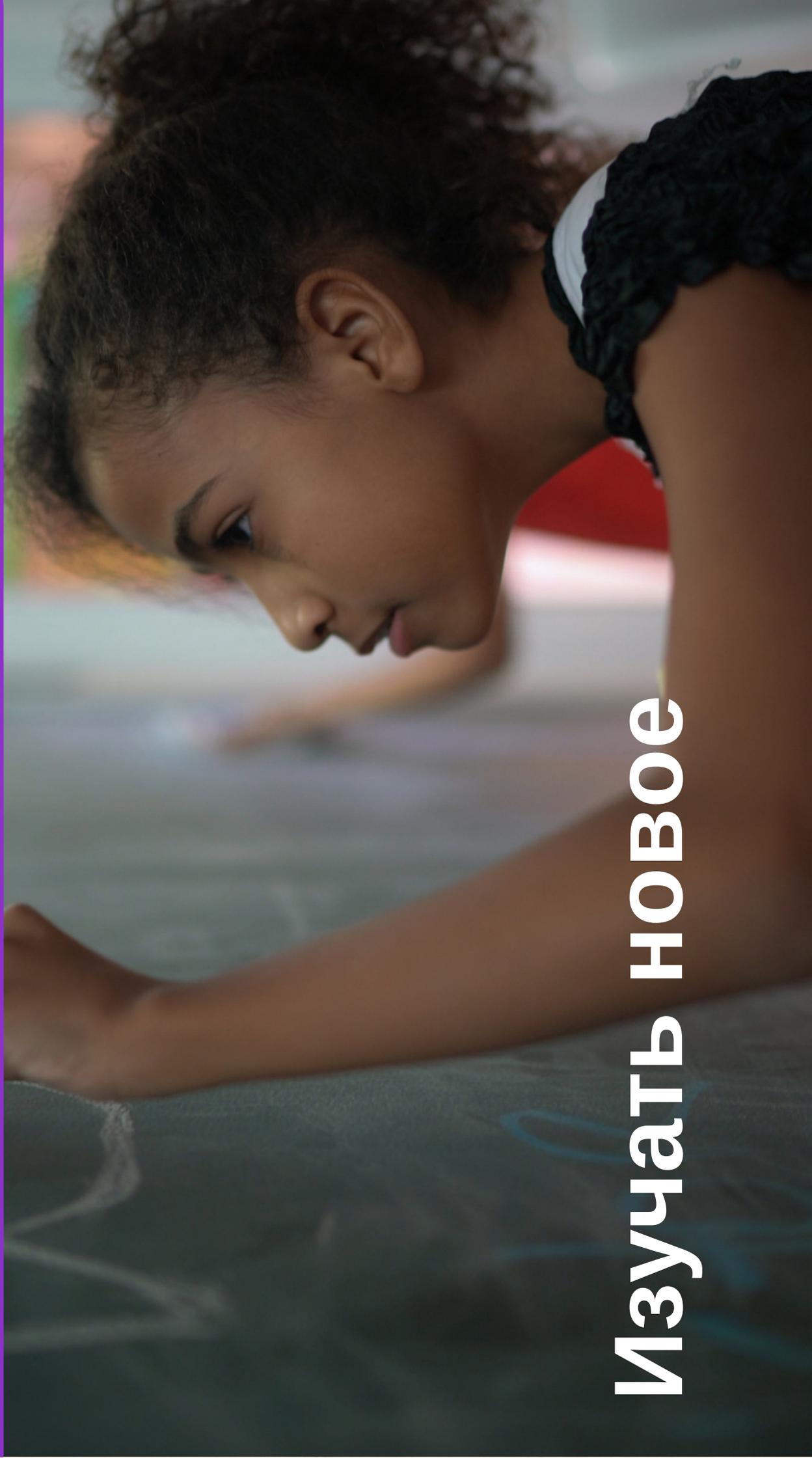
**Создавать  
свою страсть**



**Искать  
знаний**

# Искать приключений





**Изучать НОВОЕ**

---

Карточки ценностей

Проживать  
момент

# Проявлять открытость



# Оставаться с неопределенностью





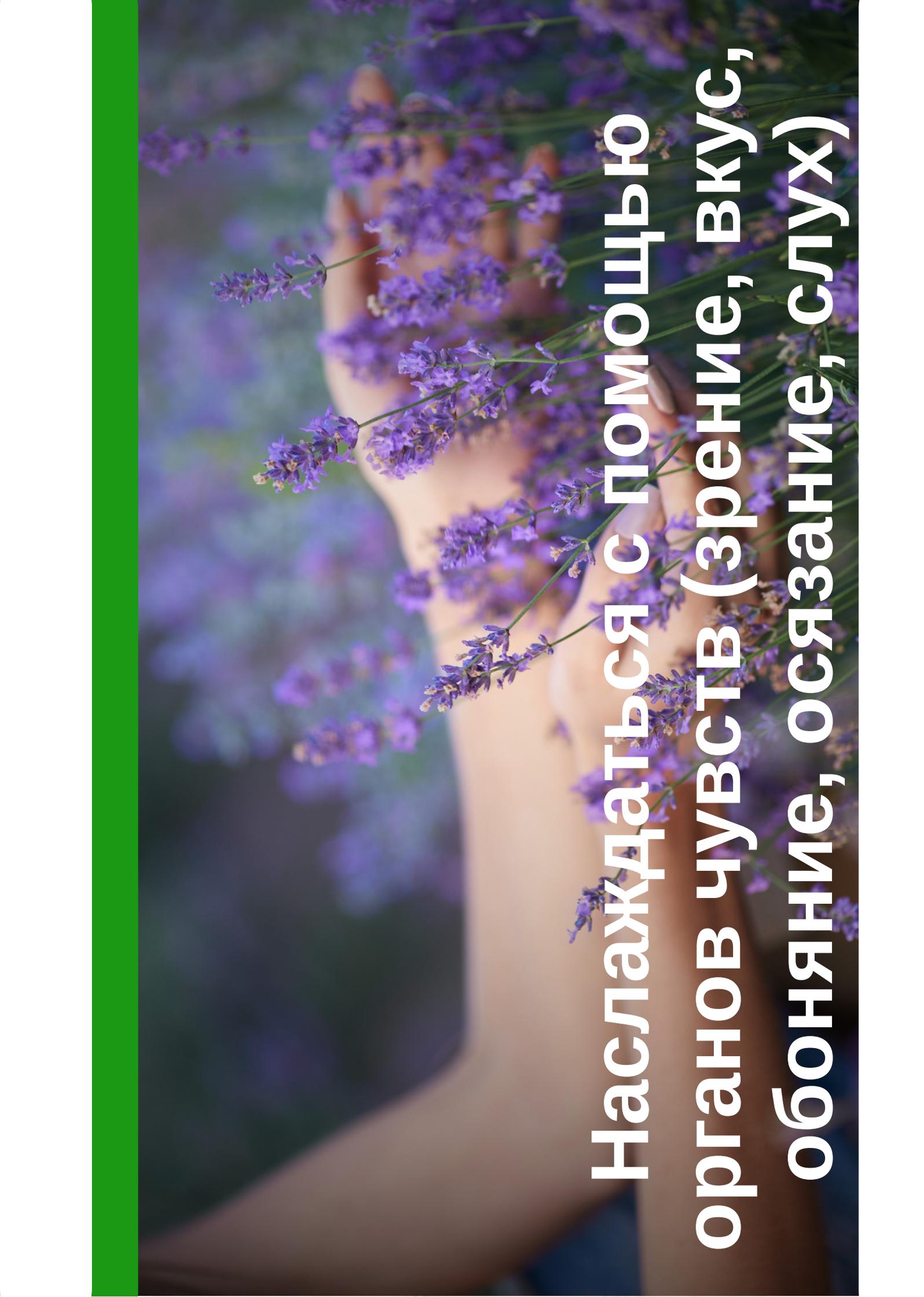
**Пребывать в  
моментах**



**Позволять вещам  
быть**

# Искать мира





**Наслаждаться с помощью  
органов чувств (зрение, вкус,  
обоняние, осязание, слух)**

---

# Карточки ценностей

Отдавать Аргумент  
и оказывать  
позитивное  
влияние

# Благодарить



# Оказывать уважение





Вести себя по-  
доброму



**СТРОИТЬ  
СООБЩЕСТВО И  
ВОЛОНТЕРИТЬ**



# Проявлять эмпатию

A close-up photograph of a hand holding a bright red apple. The hand is positioned in the upper right quadrant of the frame, with fingers gently gripping the apple. The apple is the central focus, showing its natural texture and color. The background is a solid, deep black, which makes the hand and the apple stand out prominently. The lighting is soft, highlighting the contours of the hand and the smooth surface of the apple. A vertical yellow bar is visible on the far left edge of the image.

**Отдавать  
другим**

# Предлагать помощь





**Веселить людей**



**Позволить другим  
сиять**

---

# Карточки ценностей

Проявлять  
активность



# Групповая и командная активность

# ВЫНОСЛИВОСТЬ

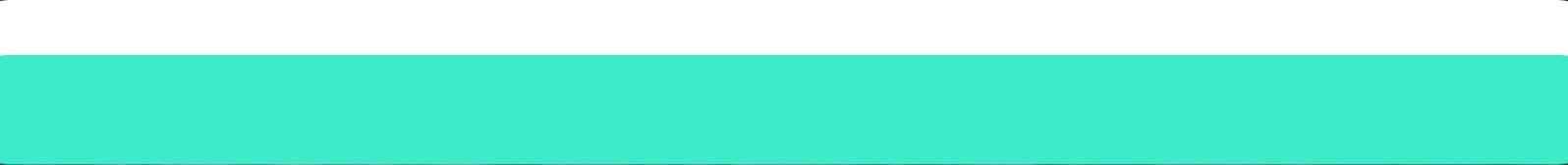




**АКТИВНОСТЬ, КОТОРАЯ  
РАЗВИВАЕТ УМ И ТЕЛО**



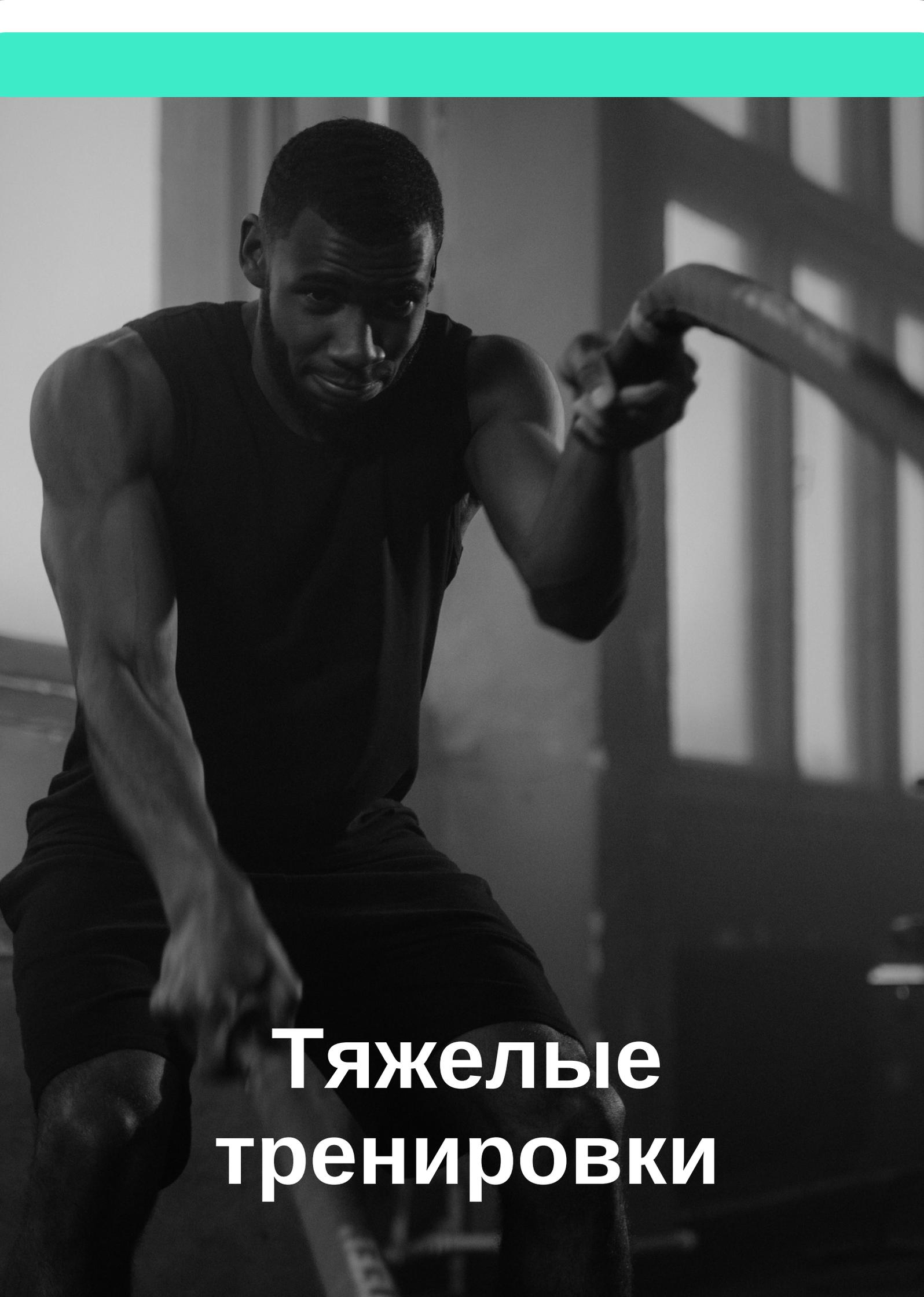
# Медленная активность



# АКТИВНОСТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ



**Быстрая активность**



# Тяжелые тренировки