**«ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»**

**Сфера 1. Семья**

1. Каким братом (сестрой, дочерью, сыном, отцом, матерью, другим родственником) вы хотите быть?
2. Какие личные качества вы хотели бы привнести в семейные отношения?
3. Как бы вы обращались с родственниками, если бы в этих отношениях были «идеальным собой»?
4. Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими родственниками на постоянной основе?
5. Какие отношения в семье вы хотите построить?

Обратите внимание, что все вопросы относятся исключительно к вам: каким хотите быть вы, что готовы вкладывать в отношениях вы. Почему? Потому, что ​собственное поведение — это единственный аспект отношений, поддающийся нашему контролю. Вы не можете контролировать мысли, чувства и поведение других. Конечно, вы можете влиять на это — но не контролировать. Как проще всего повлиять на других? Конечно же, своими действиями! А действия максимально эффективны именно тогда, когда подкрепляются ценностями.

Например, если какой-нибудь родственник плохо с вами обращается, вы имеете все права попросить его изменить поведение. Но он пойдет навстречу куда охотнее, если и вы будете вести себя в соответствии с ценностями: проявлять любовь и заботу, оказывать помощь и поддержку и т.д. Когда же нас самих одолевают гнев, горечь и обида, не приходится ждать положительной реакции от других.

Продолжая тему, отмечу, что если вы ведете себя в соответствии с ценностями, а родственник продолжает плохо к вам относиться, тогда имеет смысл свести к минимуму общение с ним. В конце концов, среди ваших ценностей есть и забота о собственном здоровье и благополучии, и с ними тоже нужно считаться. Возможно, стоит и вовсе прекратить общение с человеком, который постоянно проявляет к вам агрессию и враждебность. Помните: помогать, заботиться, любить и поддерживать не значит безропотно сносить дурное обращение. В то же время очень важно тщательно обдумать последний вопрос: даже если в прошлом отношения были плохими, вы всегда можете начать строить новые, лучшие.

**Сфера 2. Супружество и другие близкие отношения**

1. Каким партнером вы хотели бы быть?
2. Какие личные качества вы хотели бы развить в рамках отношений?
3. Как бы вы обращались с партнером, если бы в этих отношениях были «идеальным собой»?
4. Какие отношения вы хотели бы построить?
5. Какими совместными делами вы хотели заниматься со своим партнером?

Вы заметили, что набор вопросов идентичен предыдущему. Они снова касаются лишь того, каким хотите быть вы, а не каким хотите видеть партнера. Почему? Потому что в отношениях вы можете контролировать только одного человека — себя. Поведение партнера — это его дело. Конечно, вы вольны просить его изменить поведение и устанавливать некие границы: что для вас приемлемо, а что нет. И, как я говорил, партнер охотнее пойдет на встречу, если и вы будете вести себя «идеально». Эти принципы применимы в любых отношениях, с друзьями, близкими, коллегами, подчиненными и всеми остальными. Помните золотое правило: относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе.

Иногда при ответе на вопросы об отношениях мои пациенты составляют огромный список качеств, которые хотели бы видеть в партнере. Но, описывая идеального партнера, вы описываете цель. Чтобы добраться до ценностей, спросите себя: «Если я найду такого партнера, как я буду вести себя в отношениях? Какие личные качества я привнесу в наши отношения?» (Разумеется, обдумывать качества желаемого партнера очень полезно - цель данного упражнения заключается не в этом.)

**Сфера 3. Дружба**

1. Что для вас значит понятие «хороший друг»?
2. Если бы вы были «идеальным собой», как бы вели себя по отношению к друзьям?
3. Какие личные качества вы хотели бы привнести в дружбу?
4. Какие дружеские отношения вы хотели бы построить?
5. Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими друзьями?

И опять вопросы затрагивают лишь те аспекты, которые лежат в пределах вашего контроля: каким другом хотите быть вы сами. Если вы записали, какие качества ищете в друзьях, очень хорошо. Вы можете поставить цель приобрести друзей, которые отвечали бы требованиям. Но чтобы добраться до ценностей, спросите «Каким другом я хочу быть?»

**Сфера 4. Работа**

1. Каким работником (сотрудником) вы хотели бы быть?
2. Какие личные качества вы хотите привнести на рабочее место?
3. Как бы Вы обращались с коллегами или подчиненными, если бы на рабочем месте были «идеальным собой»?
4. Какие отношения вы хотели бы построить с коллегами или подчиненными?
Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими коллегами (подчиненными)?
5. Что могло бы придать вашей работе больше смысла (независимо от того, насколько она вам нравится)?

Порой люди начинают подробно описывать работу своей мечты. Но в этом
случае описывается лишь цель. Чтобы выявить ценности, необходимо спросить себя: «Если бы у меня была работа мечты, что изменилось бы в моем поведении на рабочем месте? Какие личные качества я хотел бы привнести в работу?» Естественно, если вам не по вкусу то, чем вы занимаетесь сейчас, имеет смысл приобрести знания в других сферах и начать подыскивать лучший вариант. Вы описали работу мечты? Хорошо, поставьте себе цель найти ее. Но со временем вы научитесь извлекать максимум из любой работы — для этого нужно привносить в нее свои ценности.

**Сфера 5. Образование и личностное развитие**

1. Что вы цените в процессе обучения?
2. Какие новые знания и навыки хотели бы приобрести?
3. Какое дополнительное образование вам хотелось бы получить?
4. Каким студентом/учеником вы хотели бы быть?
5. Какие личные качества вы хотели бы привнести в процесс обучения?
6. Какие отношения вы хотели бы построить с другими студентами (учениками)?

**Сфера 6. Досуг и развлечения**

1. В каких спортивных, культурных или развлекательных мероприятиях вы хотели бы участвовать?
2. Какими способами вы хотели бы расслабляться регулярно?
3. Как вам хотелось бы развлекаться?
4. Какие виды творческой деятельности вас привлекают?
5. Какие новые занятия вы хотели бы попробовать?
6. К каким прежним занятиям вы хотели бы вернуться? Каким текущим занятиям вы хотели бы уделять больше времени?

**Сфера 7. Духовная жизнь**

1. Что важно для вас в духовной сфере?

2. Какие занятия в данной сфере вы хотели бы практиковать регулярно?

Словосочетание «духовная сфера» каждый человек понимает по-своему. Соответственно, и занятия могут быть самыми разными: танцы, йога, общение с природой, медитация, походы в церковь. Что бы это ни значило для вас — так тому и быть.

**Сфера 8. Добрососедство**

1. Какой вклад вы хотели бы внести в жизнь своего района? (Добровольная работа по благоустройству, помощь пожилым соседям, вторичное использование мусора.)
2. В какие благотворительные, политические организации или группы по интересам вы хотели бы вступить? Какие из них вы хотели бы поддерживать материально?

**Сфера 9. Природа и обстановка**

1. Каким образом вы хотели бы общаться с природой?
2. В какой среде хотели бы проводить больше времени?
3. Как бы вы хотели заботиться об окружающей среде, об обстановке на работе и дома? Что хотели бы изменить? Что вы готовы для этого сделать?
4. Какие занятия, подразумевающие выезд на природу, вас привлекают?
5. Как бы вы хотели гармонизировать обстановку на работе или дома? Что вы готовы для этого сделать?

**Сфера 10. Забота о здоровье**

1. Как бы вы хотели заботиться о своем теле?
2. Что для вас значит идеальное физическое здоровье?
3. Какими способами вы хотели бы регулярно заботиться о своем теле?
4. Как вы хотели бы организовать режим сна и питания? Какое место (в идеале) должны занимать физическая активность, курение, алкоголь?

Трудно ли вам было отвечать на вопросы? Появлялись ли дискомфортные мысли и чувства? Зачастую соприкосновение с ценностями заставляет нас осознать, что мы долгое время отказывались от них, а это ощущение очень болезненно. Но помните, это не повод для самобичевания! («Какой же я ханжа! Говорю, что ценю и то и другое, а сам не делаю ничего подобного! Я просто жалкий человек!») Все мы порой теряем из виду ценности. Бессмысленно сетовать по этому поводу — ведь прошлое все равно не изменить.Важно другое: осознать ценности «здесь и сейчас» и в дальнейшем действовать сообразно с ними. Итак, если разум начинает «грызть» вас, просто поблагодарите его.

Возможно, вы пропустили некоторые разделы главы или отказались отвечать на некоторые вопросы, так как произошло когнитивное слияние с бесполезными мыслями: «Я даже не знаю, ценю ли я это или нет» или «Всё это приведет только к разочарованию». Если так, то, пожалуйста, прочтите следующую главу, а затем вернитесь и проработайте опросник еще раз.

**ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ**

А теперь пришло время обдумать полученные ответы. Спросите себя:

* ● Какие ценности важны для меня больше всего?
● В соответствии с какими ценностями я живу в данный момент?

● Какие ценности я практически игнорирую?

● Над чем нужно начать работать в первую очередь?