

Иерархия ценностей

У всех нас имеются ценности, которые нас мотивируют, неважно, можем ли мы их идентифицировать или нет. Скорее всего, вы вряд ли имеете привычку размышлять о своих ценностях. Иерархия ценностей (ИЦ) поможет вам вспомнить, что для вас самое важное. Начните с того, что запишите как можно больше своих ценностей, которые вы можете вспомнить. Здесь нет правильных и неправильных ответов, так как это очень личный вопрос. Когда вы запишете как можно больше ценностей, сгруппируйте их в основные категории, сузив в конечном итоге есть список до пяти ключевых. В Таблице 3.1 перечислите их в порядке важности.

Таблица 3.1. Мой список Иерархия ценностей

Ваш список может выглядеть так:

Что я больше всего ценю

Ваш список может выглядеть так:

Что я больше всего ценю
1. Свои отношения с партнером
2. Своих детей
3. Свое физическое здоровье
4. Свое финансовое благополучие
5. Личную целостность

Еще раз просмотрите свой список. Вы ничего не пропустили? Редко бывает так, что человек указывает в этом списке свое аддиктивное поведение как ценность, которая имеет один из важных приоритетов в жизни. Тем не менее аддиктивное поведение может стать самым важным приоритетом в вашей жизни - а вы этого даже не осознаете.

А теперь подумайте, каким образом аддиктивное поведение оказывает влияние на все ваши ценности. Каждый день, когда вы поддаетесь своему аддиктивному поведению, вы ставите его выше своих ценностей. Вы играете с тем, что считаете своим сокровищем и цените превыше всего - и при этом

вы нарушаете свою систему ценностей. Успешное восстановление требует, чтобы умеренность стала одним из высоко ценимых вами приоритетов.

Когда люди выполняют это упражнение, у них очень часто происходит момент просветления. На одной из встреч SMART женщина, которая только начала знакомиться с программой восстановления, выполняла это упражнение под руководством координатора. Когда мы спросили ее, почему в ее списке не было алкоголя, она разразилась слезами. С тех пор она больше никогда не брала в рот алкоголь!

Теперь у вас должна сложиться более четкая картина того, каким образом ваше аддиктивное поведение оказывает влияние на то, что вы больше всего цените. Следующие два упражнения помогут вам еще глубже осознать, чего вы для себя хотите, и помочь вам установить конкретные и важные цели, которых вы хотите достичь, чтобы привнести в свою жизнь больше смысла.