

Упражнение «Прояснение ценностей»

(основано на материалах книги Рассы Хэрриса
“The Confidence Gap” («Пропась уверенность»), 2011)

Ценности говорят нам о том, как мы хотим себя вести в каждый момент времени, в течение всей жизни. Поэтому в каком-то смысле они описывают, каким человеком мы хотели бы быть. Например, если вам важна ценность «заботы», то что именно в ваших поступках может ее отражать? Как вы можете вести себя по отношению к себе, другим и окружающему миру, чтобы в этом поведении выражалась ваша забота?

Ценностей можно придумать бесконечно много, так что чуть ниже вы увидите список, в котором перечислены лишь самые распространенные. Вполне возможно, что не все из них покажутся вам актуальными в вашей жизни. Поэтому имейте в виду, что не бывает «правильных» и «неправильных» ценностей. Это как с нашими предпочтениями, скажем, по поводу пиццы. Вы можете любить пиццу с ветчиной и ананасами, а я – с салями и маслинами, но это не значит, что мой вкус правильный, а ваш нет. Это лишь говорит о том, что наши вкусы различаются. То же касается и ценностей: у нас с вами они могут быть разными.

Чтобы в этом разобраться, прочтите список ценностей, представленный ниже, и отметьте рядом с каждой из них буквой, насколько она для вас важна:

- «О» - очень важна;
- «Д» - достаточно важна;
- «Н» - не очень важна.

Важно, чтобы вы нашли *хотя бы пять* ценностей, которые вы отметите для себя как «очень важные». Тогда вы сможете использовать эти «О» в качестве ориентира при ведении записей в этом дневнике в начале каждой недели.

Сразу отметим, что вы можете возвращаться к этому упражнению столько раз, сколько посчитаете нужным.

Аутентичность: быть верным себе, искренним, настоящим, быть честным с самим собой.	
Благодарность: быть благодарным и ценить положительные стороны в себе, других людях и жизни в целом.	
Близость: открываться, показывать себя, делиться собой эмоционально и физически в близких отношениях.	
Великодушие: прощать себя и других людей.	
Веселье: получать удовольствие от веселья, искать, создавать и увлекаться радостными занятиями.	

Вклад: вносить вклад, оказывать помощь, способствовать позитивным переменам в своей и чужой жизни.	
Воодушевление: поддерживать и вознаграждать поведение, которое я ценю в себе и других людях.	
Вызов: постоянно бросать себе вызов, чтобы расти, учиться, совершенствоваться.	
Гибкость: легко адаптироваться и подстраиваться под изменения обстоятельств.	
Добросовестность: быть беспристрастным и непредвзятым к себе и другим.	
Доброта: быть добрым, сочувствующим, внимательным, заботливым к себе и другим.	
Доверие: быть надежным, честным, верным и заслуживающим доверия.	
Дружественность: быть общительным, приветливым или покладистым.	
Духовность: чувствовать связь с чем-то большим, чем мы сами.	
Забота: проявлять заботу о себе, других людях, окружающей среде и т.д.	
Забота о себе: следить за своим здоровьем и благополучием, удовлетворять свои потребности.	
Красота: ценить, создавать, поддерживать или возвращать красоту.	

Любовь: проявлять в отношениях любовь и привязанность.	
Любопытство: быть открытым и заинтересованным, исследовать и обнаруживать неизведанное.	
Независимость: поддерживать самого себя, выбирать собственный способ действий.	
Отвага: быть отважным и смелым, проявлять упорство при столкновении со страхом, угрозой или трудностями.	
Ответственность: брать ответственность за свои действия и их последствия.	
Поддержка: оказывать помощь и поддержку, приходить на выручку, подбадривать себя и окружающих.	
Порядок: соблюдать порядок и организованность.	
Приключения: быть предприимчивым, вести активные поиски, творить, исследовать новый опыт.	
Принятие: быть открытым и принимающим по отношению к себе, другим людям, жизни и т.д.	
Присутствие: глубоко вовлекаться в то, чем я занимаюсь, и полностью присутствовать в контакте с людьми.	
Равенство: обращаться с другими как с равными себе, и наоборот.	
Романтика: быть чувственным, открыто демонстрировать свою привязанность и любовь.	

Саморазвитие: продолжать расти, совершенствовать свои знания и умения, обогащать свой жизненный опыт.	
Свобода: жить свободно, выбирать, как жить и вести себя, или помогать другим это делать.	
Скромность: быть смиренным и скромным, позволяя своим достижениям говорить самим за себя.	
Сострадание: проявлять доброту по отношению к тем, кто страдает.	
Справедливость: отстаивать справедливость, объективность и равные условия.	
Уверенность: с уважением отстаивать свои права и просить о том, что мне нужно.	
Творчество: быть креативным, придумывать что-то новое.	
Терпение: спокойно ожидать того, что мне нужно.	
Уважение: проявлять уважение к себе и другим, быть вежливым, внимательным и доброжелательным.	
Увлеченность: искать, создавать и вовлекаться в занятия, которые меня радуют, будоражат и вдохновляют.	
Упорство: решительно продолжать, несмотря на проблемы и трудности.	
Физическая форма: поддерживать или улучшать состояние физического и психического здоровья, самочувствия.	

Честность: быть искренним, правдивым, честным с собой и другими.	
Чувственность: создавать, исследовать и наслаждаться ощущениями, которые предоставляют пять органов чувств.	
Широта взглядов: продумывать нюансы, видеть вещи глазами других людей и честно взвешивать факты.	
Щедрость: быть щедрым, делиться и отдавать – себе и другим.	
Юмор: замечать и ценить в жизни то, над чем можно посмеяться.	

Как использовать ценности при принятии решений

Теперь, когда вы распознали те ценности, которые для вас важны, вас ждет следующий шаг: использовать их в качестве ориентиров в повседневном поведении и принимаемых решениях. Это часто оказывается труднее, чем мы думаем, потому что жизнь кипит и подкидывает множество возможностей потерять контакт с тем, что для нас по-настоящему значимо. Именно поэтому дневник структурирован так, чтобы напоминать нам о наших ценностях, чтобы они ощущались все четче и служили указателями в том, что мы делаем и как себя ведем.

В начале каждой недели на протяжении всего дневника вы будете встречать одну и ту же таблицу. В нее можно будет вписывать ценность (или ценности), над которой вы хотите поработать, – и цели, которые отражают эту ценность. Вот примеры таких ценностей и целей:

<u>Ценность:</u> <i>Впишите ценность из упражнения на прояснение ценностей</i>	<u>Цель/цели на эту неделю:</u> <i>Как вы можете воплотить в жизнь выбранную вами ценность?</i>
<i>Физическая форма</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>Пойти на тренировку на этой неделе в пятницу.</i>

<p>Ценность: Впишите ценность из упражнения на прояснение ценностей</p> <p><i>Любовь</i></p>	<p>Цель/цели на эту неделю: Как вы можете воплотить в жизнь выбранную вами ценность?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обнять своего партнера/свою партнершу в следующий раз, когда мы увидимся; • Забронировать билеты в кино на сегодня.
<p>Ценность: Впишите ценность из упражнения на прояснение ценностей</p> <p><i>Образование</i></p>	<p>Цель/цели на эту неделю: Как вы можете воплотить в жизнь выбранную вами ценность?</p> <ul style="list-style-type: none"> • В среду в 9.00 начать писать эссе, которое задали написать в университете.

Полезная подсказка: когда ставите себе цели, постарайтесь делать их SMART-целями и формулировать в позитивном ключе. Это помогает сохранять четкое понимание того, что вы на самом деле будете делать, и проще будет отследить, что вам действительно удалось эту цель осуществить. Постановка SMART-целей – это важный навык, и сейчас мы подробнее опишем, что для этого нужно.

Постановка SMART-целей

Когда вы ставите перед собой цель, лучше всего сразу учитывать параметры, которые можно обозначить аббревиатурой SMART (КИДРО). Расшифровывается она так: **S**pecific (Конкретная), **M**easurable (Измеримая), **A**chievable (Достижимая), **R**elevant (Релевантная/значимая) и **T**imely (Обозначенная во времени).

Specific (Конкретная): Это означает, что цель должна как можно более точно описывать, чего вы хотите достичь. Чем более конкретным будет это описание, тем легче будет понять, что вы ее действительно достигли. Например, если важной ценностью для вас является поддержание здоровья, не стоит просто ставить цель «быть здоровым». Вместо этого лучше конкретно описать, что вы будете для этого делать. Можно, скажем, поставить цель съесть 5 фруктов каждый день или гулять по вечерам каждый понедельник и среду.

Measurable (Измеримая): Это про необходимость ставить такие цели, которые можно измерить, чтобы понять, когда вы их достигли. Это помогает прояснить, что именно вы увидите, услышите и почувствуете, когда добьетесь своей цели.

Achievable (Достижимая): Действительно ли вашей цели можно достичь? Если вы ставите перед собой нереалистичные или заброшенные далеко в будущее цели, вы усложняете себе задачу. Если перед вами стоит очень масштабная цель, лучше ее разбить на маленькие шаги, которые можно совершать постепенно. Если вы не поставите достижимую цель, то, скорее всего, не добьетесь успеха. Гораздо лучше ставить перед собой серию небольших целей, которые точно можно осуществить, чтобы позволить им со временем накопиться в одну большую цель.

Relevant (Релевантная/значимая): Лучше всегда сверяться, действительно ли цель отражает то, что вам важно, и основывается на ценностях. Часто так бывает, что мы ставим

цели, которые «должны» выполнить, но в глубине души нам может быть все равно, или это оказываются чьи-то чужие цели. В этом случае спросите себя честно: действительно ли мне это важно? Если в ответ вы не услышите четкого «да», то вы, вероятно, боретесь с самим собой, чтобы это сделать. Вместо этого вы можете посвятить свое время чему-то более толковому.

Timely (Обозначенная во времени): Имеется в виду, что нужно точно понимать, когда именно вы сможете достичь поставленной цели. Важно быть точным на этот счет, чтобы не возникла неопределенность по поводу того, когда же начать. Например, если вы поставите перед собой цель позвонить другу или родственнику, назначьте себе конкретный день и время, когда вы это сделаете: *«Я позвоню своему брату сегодня в 7 вечера»*.

Ставьте положительные, а не отрицательные цели: Последний нюанс, о котором необходимо помнить, - это важность постановки положительных, а не отрицательных целей. Определяйте, что вы *хотите* делать, а не то, чего вы *не хотите* делать. Вам может действительно хотеться перестать что-то делать (скажем, курить или кричать на своих детей), но попробуйте сформулировать это в положительном ключе. Например, вместо цели «бросить курить» вы можете поставить положительную цель, которая может звучать так: *«Каждый раз, когда я почувствую потребность закурить, я замечу это и осознанно выберу, что буду делать дальше»*. Или вместо «не кричать на детей» вы можете сформулировать положительную цель так: *«Каждый раз, когда я буду сердиться и терять терпение в присутствии детей, я буду делать глубокий вдох и говорить спокойным голосом»*.