

Лист із вправами

Я ЖИВУ ВІДПОВІДНО ДО СВОЇХ ЦІННОСТЕЙ



У глибині душі, що для нас важливо, що нас цікавить?

Які цінності я хочу підтримувати та втілювати у своєму житті? Які особисті якості я хотів би втілити, культивувати? Як би я хотів поводитися з іншими?

Цінності - це те, чого найбільше прагнуть наші серця в нашому житті, у наших стосунках зі світом, з іншими та з самим собою.

Цінності - це принципи, які можуть керувати нами і мотивувати нас у житті.

Цінності відрізняються від цілей, вони є напрямками, в яких ми рухаємося,

в той час як цілі - це те, чого ми хочемо досягти. Цінність - це подорож на захід;

мета виглядає як пункт призначення, до якого ви хочете дістатися під час подорожі.

Цілі можуть бути досягнуті або не досягнуті, коли цінності є безперервними напрямками.

Яка різниця в моєму житті? Що для мене найважливіше?

Як я очікую відрізнятись від себе через кілька років?

Чого я сподіваюся досягти в своєму житті?

Що я хочу передати своїм дітям, іншим?

Лист із вправами Я ЖИВУ ВІДПОВІДНО ДО СВОЇХ ЦІННОСТЕЙ

Що було важливим для членів моєї сім'ї, їхніх цінностей?

Якщо я написав другові, і ми зустрілися через 5 років, як мені провести своє життя на професійному, сімейному, економічному і навіть духовному рівні? Які поточні дії наближають мене і які поточні дії віддаляють мене?

Якби я попросив своїх друзів розповісти мені, для чого я живу, що для мене найважливіше, що б вони сказали?

Магічна паличка, диво-питання? У мене є 3 бажання, які вони?

Підсумуємо: Цінності та дії

Значення	Важливість (0-10)	Дії відповідно до значень (0-10)	Зсув
Шлюб/пара/ інтимні стосунки			
Батьківство			

Лист із вправами Я ЖИВУ ВІДПОВІДНО ДО СВОЇХ ЦІННОСТЕЙ

Сім'я			
Дружба			
Робота/кар'єра			
Навчання/ розвиток			
Хобі			
Духовність			
Громадська діяльність			
Догляд та здоров'я			

Шукайте конкретні речі, які ви зробили за останні 6 місяців, які відповідають цим 5 основним цінностям.

Це складно? Після травми, чи ви робили набагато менше речей, які зорієнтовані в напрямку ваших цінностей?

Приклад

Мої цінності	Що я роблю конкретно?
1. Щедрість	<ul style="list-style-type: none">- Я даю час асоціації "Рестос дю Кьор» (Restos du Cœur).- Я віддаю свій старий одяг.- Я запрошую друзів поділитися їжею.- Я закликаю своїх дітей позичати іграшки, дарувати їх.
2. Дбаю про своє здоров'я	<ul style="list-style-type: none">- Я буду бігати кожного тижня.- Я вибираю натуральні продукти, органічні, якщо це можливо.- Я щодня провітрюю свій будинок.

Лист із вправами Я ЖИВУ ВІДПОВІДНО ДО СВОЇХ ЦІННОСТЕЙ

Для вас!

Мої цінності	Що я роблю конкретно?
1.	
2.	
3.	

Підведіть підсумки: чи достатньо ви робите, чи відмовилися ви від цінностей і мотиваторів, оскільки ви не так добре справляєтеся? Після травми? Які і чому?

Заплануйте дії

Запитайте себе, що ви хочете змінити, модифікувати і особливо додати до своєї конкретної поведінки. Ми повинні переконатися, що ваші конкретні дії достатньо підживлюють вас, що вони приносять вам користь, що вони не є несприятливими або не коштують багато.

Мої цінності	Що я роблю конкретно?	Що я змінюю, що я додаю
1. Щедрість	<ul style="list-style-type: none">- Я даю час асоціації "Рестос дю Кьор» (Restos du Cœur).- Я віддаю свій старий одяг.- Я запрошую друзів поділитися їжею.- Я закликаю своїх дітей позичати іграшки, дарувати їх.	<ul style="list-style-type: none">- Я проводжу більше часу зі своїми дітьми, з якими граюся- Я інвестую в діяльність, яка приносить мені задоволення- Я печу торт для своїх дітей.
2. Дбаю про своє здоров'я	<ul style="list-style-type: none">- Я буду бігати кожного тижня.- Я вибираю натуральні продукти, органічні, якщо це можливо.- Я щодня провітрюю свій будинок.	<ul style="list-style-type: none">- Медитуватиму по 10 хвилин на день.- Я лягатиму спати хоча б раз на тиждень до півночі.

Лист із вправами Я ЖИВУ ВІДПОВІДНО ДО СВОЇХ ЦІННОСТЕЙ

Для вас!

Мої цінності	Що я роблю конкретно?	Що я змінюю, що я додаю
1.		
2.		
3.		