



Дополнительные материалы

Что такое ценности?

Это то, на чем основаны даже повседневные действия.

Ценности — это «мне важно».

Чем еще, кроме ценностей, мы руководствуемся, когда принимаем решения:

- Сиюминутными порывами и импульсами. В краткосрочной перспективе нам может быть классно и весело, но в долгосрочной это может привести нас совсем не туда, куда мы хотели прийти.
- Избеганием боли и дискомфорта. Например, человеку важно иметь близкие доверительные отношения. Но страх быть оставленным, брошенным побуждает его избегать любой близости. Да, он не столкнется с болью потери, потому что никто и не был с ним в отношениях, но вместо острой боли потери останется длительная ноющая боль одиночества. И это тоже не то, что делает жизнь счастливой и полной.

Не путать ценности и цели

- Цель — как гора: мы можем забраться на нее и поставить флажок. А ценности — это вектор.
- Вы не можете сделать несколько шагов на север и сказать: «Все, я достиг севера».
- К ценности нельзя прийти, можно только двигаться в этом направлении.

💡 Но ценности и цели связаны: мы получаем больше удовлетворения от движения к целям, которые находятся в направлении наших ценностей. И наоборот: когда цели сами по себе и никак не связаны с ценностями, можно превратить свою жизнь в бесконечную гонку достигаторства, но так и не почувствовать удовольствия и удовлетворения.

Не путать ценности и сферы жизни

Часто люди говорят, что их ценность — здоровье, семья или работа. На самом деле все это сферы жизни. В каждой из них у нас могут быть свои ценности — представления о том, каким человеком, партнером, родителем, другом или специалистом нам важно быть.

Например, ценностью может быть ответственность. И ее влияние можно проследить в разных сферах:

- в работе — когда вы вовремя и добросовестно выполняете обязанности;
- в отношениях с партнером — когда вы держите обещания;
- в отношении себя — когда вы вовремя ходите к врачу, регулярно занимаетесь физкультурой и едите полезную еду.

💡 Ни один человек на свете не живет в соответствии со своими ценностями в каждый момент времени. Мы все сбиваемся с пути. И умение замечать, что сбился, и возвращаться на намеченный путь — это и называется следовать своим ценностям.

Практика: что для меня важно?

- Что я ищу в друге или супруге? В наставнике или руководителе?
- Какими качествами в моих родителях, бабушках и дедушках я восхищаюсь?
- Какие качества я хотел бы видеть в себе?
- Отсутствие каких ценностей меня больше всего злит или печалит?
- Как я веду себя в кризисной или другой сложной ситуации?
- Как я общаюсь с людьми и как к ним отношусь?
- Каким из своих выборов, сделанных в прошлом, я горжусь?
- Что приносит мне чувство удовлетворения и наполняет жизнь смыслом?

Практика: значимые сферы жизни

Для каждой сферы жизни прописать ценности. Поискать их можно с помощью ответов на вопросы:

- каким человеком вам важно быть в каждой из сфер;
- какие личные качества вам важно проявлять.

Попробуйте составить дополнительные вопросы. Например, для сферы «Работа и карьера» вопросы могут быть такими:

- каким специалистом или руководителем вы бы хотели быть;
- какие отношения вы бы хотели построить с коллегами;
- что могло бы придать вашей работе больше смысла (независимо от того, насколько она вам сейчас нравится).

Практика: определяем ключевые темы

- Просмотрите полученный список и сгруппируйте близкие по значению слова по темам. Помните, что вам нужно выбирать не общепринятые ценности, а те, которые больше всего соответствуют лично вам. Выделите около 20 наиболее значимых для вас.
- Просмотрите этот лонг-лист и попробуйте создать на его основе шорт-лист, где будет не более 10 основных ценностей. Возможно, вы даже захотите выделить 3 главные личные ценности, которые определяют, кто вы есть.
- Попробуйте ранжировать свой шорт-лист в соответствии с тем, что для вас сейчас наиболее актуально.