



Анализ ценностей саморазвития

Сферы

Для каждой важной для вас сферы напишите свою главную ценность.

Намерение (действие, которое вы собираетесь совершить)

Напишите, что вы конкретно можете сделать, чтобы воплотить свою ценность в жизнь. Укажите все детали. (Когда? Где? Что? С кем?)

Образец

1. *Здоровье и забота о себе*

Это для вас важно?

Главная ценность:

хорошее здоровье

Сегодня я собираюсь позвонить своему врачу, чтобы на ближайшие две недели записаться на медосмотр, который давно следовало пройти. Также я собираюсь за ужином поговорить со своей женой и договориться с ней каждый вечер после ужина ходить на прогулку, чтобы сбросить лишний вес, который у меня появился.

1. *Здоровье и забота о себе*

Это для вас важно?

Главная ценность:

2. *Духовность*

Это для вас важно?

Главная ценность:

3. *Творчество*

Это для вас важно?

Главная ценность:

4. *Досуг и развлечения*

Это для вас важно?

Главная ценность:





5. Работа и карьера

Это для вас важно?

Главная ценность:

6. Личностный рост и образование

Это для вас важно?

Главная ценность:

7. Доброе и сострадательное отношение к себе

Это для вас важно?

Главная ценность:

8. Другое

Это для вас важно?

Главная ценность:



Анализ ценностей служения

Сферы

Для каждой важной для вас сферы напишите свою главную ценность.

Намерение (действие, которое вы собираетесь совершить)

Напишите, что вы конкретно можете сделать, чтобы воплотить свою ценность в жизнь. Укажите все детали. (Когда? Где? Что? С кем?)

Образец

1. Семья

Это для вас важно?

Главная ценность: **сотрудничество**

Сегодня вечером я собираюсь поговорить с женой о разделении домашних обязанностей, чтобы я мог больше ей помогать и она чувствовала себя менее обремененной.





1. *Семья*

Это для вас важно?

Главная ценность:

2. *Дружба и социальные отношения*

Это для вас важно?

Главная ценность:

3. *Общество и волонтерство*

Это для вас важно?

Главная ценность:

4. *Природа и окружающая среда*

Это для вас важно?

Главная ценность:

5. *Люди, попавшие в беду*

Это для вас важно?

Главная ценность:

6. *Творческое самовыражение*

Это для вас важно?

Главная ценность:

7. *Животные*

Это для вас важно?

Главная ценность:



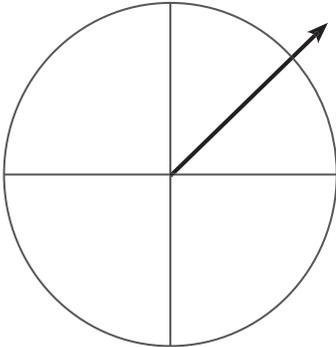


Определение направления по компасу ценностей (образец)

Ценность:
Здоровье

«Ц»

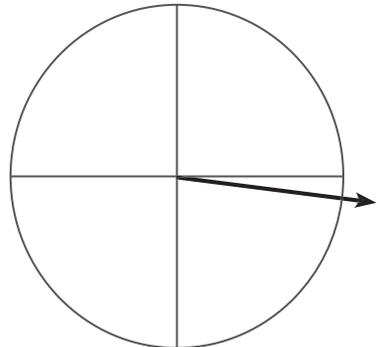
Намерение:
Стабильность



Ценность:
Семья

«Ц»

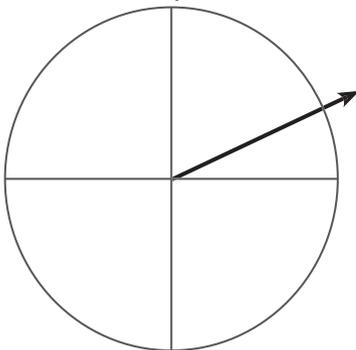
Намерение:
Сотрудничество



Ценность:
Работа
и карьера

«Ц»

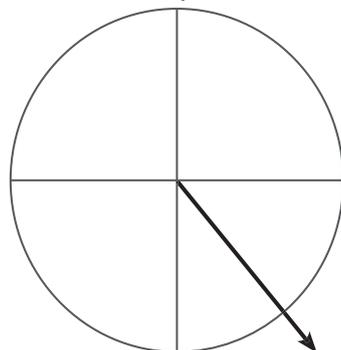
Намерение:
Мастерство



Ценность:
Дружба

«Ц»

Намерение:
Бескорыстие





Определение направления по компасу ценностей (образец)

Ценность:

Намерение:

_____ «Ц» _____





тики; замещал боль другой эмоцией; старался отвлечься; впал в эмоциональное оцепенение; старался не думать/не вспоминать; избегал ситуаций; замкнулся в себе; нападал; отступил.

Категория	Способ справиться с болью	Результат
Пример: Потеря Меня бросила девушка.	<i>Избегал мест, куда мы вместе ходили, и людей, с которыми общались.</i>	<i>Начал чувствовать себя еще более одиноко, жизнь стала безрадостной.</i>

Категория	Способ справиться с болью	Результат
-----------	---------------------------	-----------

Потеря

Отвержение

Физическая боль

Обида

Страх

Неопределенность

Неудача/ошибка

Раны, полученные
в родительской семье

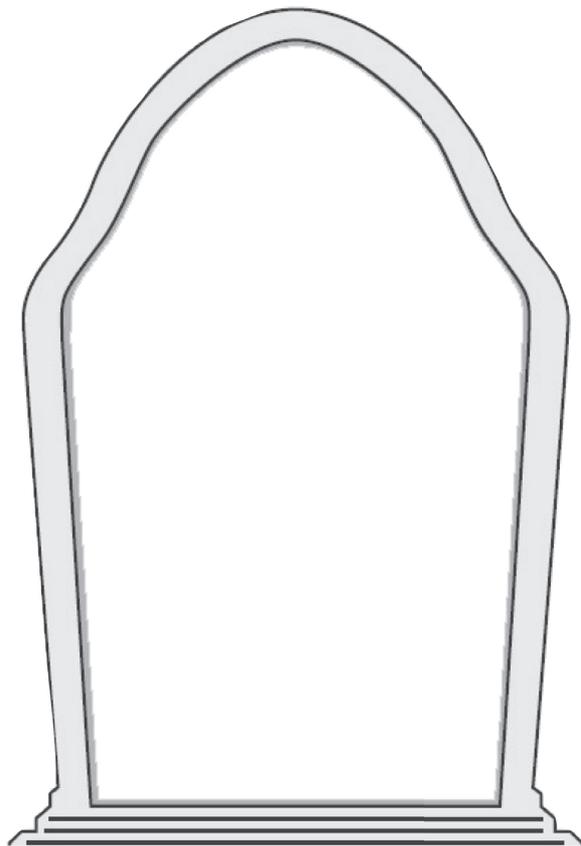
Выбор, сделанный
другими людьми





Надгробие, которое установят сегодня

(Что люди будут помнить о вас,
если вы умрете сегодня?)





Анализ препятствий

Намерения

Эмоции

Мысли

Готовность

Обязательство



Анализ препятствий

Пример: наблюдения Тэмми за неделю

Намерения	Эмоции	Мысли	Готовность	Обязательство
Сказать Елене, что я была не права; извиниться	Чувство стыда; страх, что она будет сердиться/отвергнет меня	Это бессмысленно, она не примет моих извинения		X
Каждый вечер спокойно, без раз-дражения, помогать Джинни делать уроки	Надоело; устала от этого; раз-дражение; хочется уйти	Ей безразлично, почему я дол-жна об этом заботиться? Не важно такое ее отношение	X	X
Записаться на получение ква-лификации рентген-лабо-ранта	Страх неудачи. Страх, что муж будет сердиться, ему будет не хватать моего внимания	Слишком много работы. Я не справлюсь. Мне это не по силам. Пустая трата времени	X	X
Поговорить с мужем о его работе	Скука; разочарование; нежелание это делать; раздражение	Будет опять одно и то же. Он так любит жаловаться, он та-кой неинтересный человек		
Помочь мужу с его работой (бухгалтерскими книгами) благожелательным образом	Раздражение; неприятие его си-стемы ведения учета и его по-черка; усталость	Почему я должна это делать? Только потому, что он не справ-ляется?	X	X
Проявлять больше любви к Джинни — обнимать ее каждый день, говорить: «Я тебя люблю»	Это кажется фальшивым; оби-да на то, что она не проявляет ко мне любви	Ей это безразлично	X	
По понеделникам и четвер-гам выполнять медитацию ходьбы, чтобы быть спокойнее и сосредоточеннее	Беспокойство из-за того, что мне предстоит это сделать; усталость, ощущение, что нужно прикла-дывать слишком много усилий	Грустные мысли о себе, о маме, что я упустила или так и не сделала в жизни	X	
Позвонить Изабелле, которая больна	Беспокойство по поводу того, что я должна сделать; страх перед раком		X	
Позвонить маме	Скука; раздражение	Говорить не о чем		



Журнал учета препятствий

Наиболее важные ценности	Намерения	Препятствия	Действия



