1 урок

ТОЧКИ ОПОРЫ

Ценности вместо вины

Ценности:

- Придают жизни смысл
- Защищают от неблагоприятного внешнего воздействия
- Помогают принимать верные решения
- Служат ориентиром

Убеждения становятся мыслями,
Мысли становятся словами,
Слова становятся деяниями,
Деяния становятся привычками,
Привычки становятся ценностями,
Ценности становятся судьбой.

© Махатма Ганди

Упражнение на выявление собственных ценностей:

1. Составьте **список из 16 пунктов**, отвечающих на вопрос **«Что самое важное в жизни?»**
2. Вычеркните 5 пунктов
3. Теперь вычеркните еще 3 наименее важных
4. Еще 4 пункта
5. Еще один

! Придумать и записать три самых важных вещи – совсем не то же, что вычеркнуть 13 и **оставить только 3**

Еще один способ узнать свои ценности:

Ценностный опросник Шварца

- Спросите себя: «Какие ценности важны для меня как руководящие принципы в Моей жизни? Какие ценности менее важны для меня?»

Ваша задача: оценить, насколько важна для Вас каждая ценность в качестве руководящего принципа в Вашей жизни.

Упражнение 2 на выявление ценностей:

(лучше сделать его после прохождения теста)

- Выберите **5 человек**, на которых вы подписаны в соцсетях и чьи профили вы посещаете регулярно.
- К каждому напишите **3 качества**, за которые вы их цените и читаете.
- Теперь ответьте на вопросы для самопознания:

- Какие из этих качеств я бы хотела **развить у себя?**

- Что у меня есть уже сейчас, чтобы эти качества стали ярче?

- О каких ценностях говорят эти качества?

Задание:

Составить план действий по усилению ценностей

- Если ты будешь жить из ценностей, а не из чувства вины, то как это повлияет на твой микро-мир и большой макро-мир?

И помни, вина – это суррогат горевания.

Не хочешь сидеть в вине – горюй!