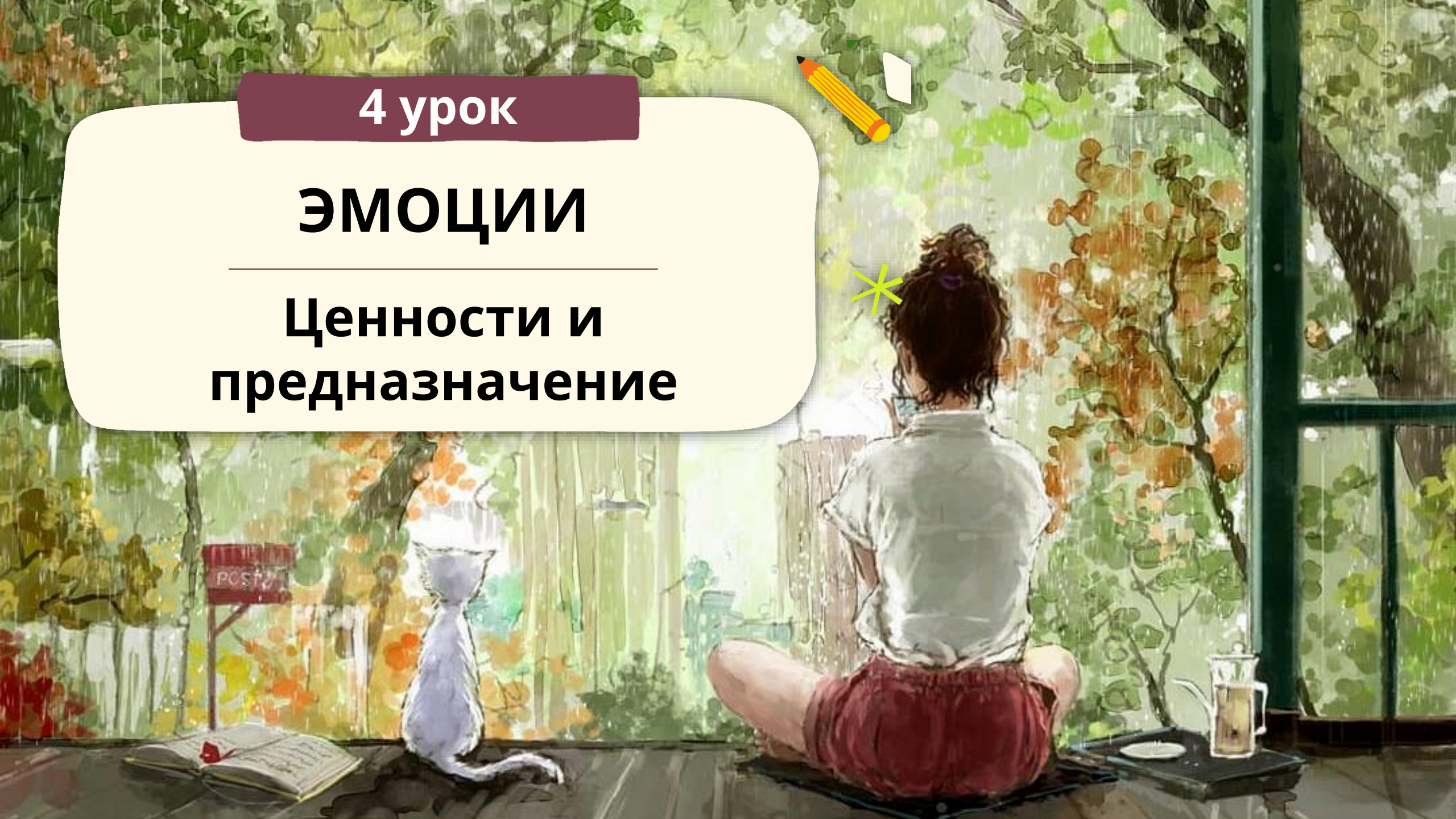


4 урок

ЭМОЦИИ

Ценности и
предназначение



Проживаю ли я свою жизнь так, как я хочу?

Эмоции помогают понять свои истинные ценности
(а значит и желания), а удовлетворяемые ценности
помогают чаще испытывать радость и счастье,
удовлетворенность и благополучие.

Упражнение «Самое важное»

Закончите фразу:

- Самое важно **в семье** это....
- Самое важное **в дружбе** это...
- Самое важное **в работе** это...
- Самое важное **в сексе** это...
- Самое важное **в жизни** это...
- Самое важное **в родительстве** это...
- Самое важное **в отдыхе** это...
- Самое важное **в духовности** это...

Упражнение «must»

Продолжите искренне фразы:

1. Я непременно должен...	1. Ужасно, если...	1. Я не могу терпеть...
2. Я непременно должен...	2. Ужасно, если...	2. Я не могу терпеть...
3. Я непременно должен...	3. Ужасно, если...	3. Я не могу терпеть...
4. Я непременно должен...	4. Ужасно, если...	4. Я не могу терпеть...
5. Я непременно должен...	5. Ужасно, если...	5. Я не могу терпеть...
6. Я непременно должен...	6. Ужасно, если...	6. Я не могу терпеть...

Сделайте выводы

- Соберите результаты обоих упражнений и посмотрите, что общего.
- Разбейте получившиеся ответы **на общие группы:** семья, благополучие в социуме, материальное благополучие, любовь и страсть, влияние и власть, комфорт и безопасность, стабильность и т.п. (у каждого своё)
- **Где больше всего ценностей?**
- Как вам получившаяся картина?

Упражнение «Моя идеальная жизнь»

Распишите свой идеальный день, идеальный год, идеальную жизнь, идеального себя.

- Что получилось?
- Есть ли там ценности из прошлых упражнений?
- Реализация каких ценностей приносит вам удовольствие?

Ценности – характер – стиль жизни

(Под стилем жизни можно так же иметь ввиду предназначение)

Проанализируйте **последнюю неделю**: какими ценностями вы жили?

Что еще влияет на ваши ценности:

- Воспитание
- Социальный контекст
- Гибкость и открытость миру

Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)



ЗАДАНИЕ

- 1.** Сделать все упражнения и тест. Подумать, **проанализировать, как всё это отображается в вашей жизни.**
- 2.** Подумайте, **какие ценности** сейчас у вас **«недокормлены»** и какими действиями можно их удовлетворить.

