

Здравствуйте, уважаемые посетители странички психолога.

Сейчас очень непростое время для каждого из нас. Вокруг льётся негатив, травля, дезинформация, которые не могут не влиять на наше психическое здоровье. А так важно из этой всемирной паранойи выйти здоровым и адекватным!

На что же опереться, если вам сейчас сложно? Разбираемся вместе.

В трудные периоды человеку особенно важно найти внутренние опоры. Один из способов — научиться действовать, основываясь на своих ценностях. Ценности, как маяк, указывающий верный путь, — помогают нам совершать выбор, сохранять контроль над своей жизнью даже во время нестабильности и жить, как мы хотим на самом деле.

Но что, если я не знаю свои ценности?

В таком случае управлять своей жизнью и жить осознанно — сложно...

- Не понимаете, что делать дальше — и эта неопределённость удручает
- В тревожном состоянии принимаете необдуманные решения, а потом жалеете
- Не чувствуете опоры в себе и просто опускаете руки
- Бойтесь освоить новую профессию, потому что неуверенны в своих навыках

Знакомо хотя бы что-то из этого? Тогда давайте разбираться, какие у вас ценности и как их обнаружить



Что такое ценности и чем они отличаются от целей?

Самое простое и краткое определение: ценности — выбранный жизненный курс. Они, как внутренний компас, помогают сориентироваться и почувствовать почву под ногами даже в тяжёлые времена.



Не путайте ценности и цели. У целей всегда есть финальная точка, а у ценностей — нет.

Они в первую очередь:

- отражают наши личные качества, в соответствии с которыми мы хотели бы действовать;
- помогают понять, как мы хотим относиться к себе, другим людям и окружающему миру.

Как вы хотите жить, будучи каким человеком и что делать при этом?
Ответы на эти 3 вопроса — и есть первый шаг, который помогает осознать ценности.

Цель может звучать так: «Я хочу стать директором». А ценность: «Я хочу быть сильным лидером, который вдохновляет других». Или цель — «Быть худым», а ценность — «Мне важно есть качественную еду, которая питает тело и приносит удовольствие».



Как определить свои ценности?

Многие путают ценности со сферами жизни. Поэтому на вопрос «Какие у вас ценности?» отвечают: «Здоровье, семья, друзья, работа...».

На самом деле это не ценности, а сферы жизни. И в каждой из них может быть множество ценностей. Чтобы разобраться, каких именно, предлагаем 10 основных сфер жизни и вопросы в каждой из них.

Выберите важные для вас сферы и ответьте на вопросы.

Семья

Каких отношений со своей семьёй вы хотите? Какие качества вам важно проявлять в отношениях с родственниками?

Отдых

Что приносит вам удовольствие? Что расслабляет? Когда вы находитесь в наиболее игривом настроении?

Родительство

Каким родителем вы хотите быть? Какие качества вы хотите, чтобы замечал ваш ребёнок?

Дружба и социальные отношения

Каким другом вы хотите быть? Какие отношения развивать? Как обращаться с друзьями?

Работа

Какая работа важна для вас? Какие качества вы хотите привнести как работник? Какие отношения построить с коллегами и руководством?

Образование и личностное развитие

Какие зоны развития вам важны? Какие навыки вы хотите развить? О чём вам было бы интересно узнать больше?

Любовные отношения

Каким мужем, женой, партнёром вы хотите быть? Какие качества вам важно проявлять в отношениях?

Забота о себе

Что для вас значит быть физически здоровым? Как вы хотите выглядеть и чувствовать себя? Каким образом вы готовы заботиться о своём ментальном и эмоциональном благополучии?

Общество

Частью какой среды вы хотите быть? Какой вклад стремитесь внести в общество?

Духовное развитие*

Что важно для вас в духовной сфере? Какие занятия в этой области вы хотели бы регулярно практиковать?

Ответы на эти вопросы помогут вам сформулировать ваши ценности. Например, ценность в сфере дружбы может звучать так: «Хочу дружить семьями и быть надёжным товарищем, с которым хочется разделить и радость, и печаль».

*Словосочетание «духовное развитие» каждый человек понимает по-своему. Занятия тоже могут быть разными: танцы, йога, общение с природой, медитация, посещение церкви. Выбирайте то, что считаете подходящим для себя.



Как исследовать свои ценности дальше? Попробуйте эти техники.

Перед практикой оцените своё эмоциональное состояние. Если вам сейчас тяжело, вы находитесь в депрессии или какие-то воспоминания могут оказаться для вас тяжёлыми, пропустите упражнения.

Техника 1. Из будущего в прошлое

Представьте: вы повзрослели на 10 лет и, находясь в прекрасном месте, размышляете о прошедших годах.

А теперь продолжите фразы:

- Я потратил слишком много времени на волнение о...
- Я недостаточно времени уделил таким занятиям, как...
- Если бы я мог вернуться в прошлое, я бы иначе сделал...

После подумайте, что эти ответы говорят о ваших ценностях и о том, что для вас важно здесь и сейчас. Если хотите облегчить себе задачу, выберите одну самую важную для вас сферу и для начала поработайте с ней.

Техника 2. Волшебная палочка

Представьте: у вас есть волшебная палочка, которая исполняет любые желания, решает любые проблемы и трудности. Что вы загадаете? Что захотите делать? Как изменить свою жизнь? И что после этого с вами будет происходить? Как бы вы ответили на эти вопросы при условии, что вы уже удовлетворили свои потребности и получили все материальные блага?

После этого снова подумайте, что это говорит о ваших ценностях и какие из них проявляются особенно ярко?



Ни один человек на свете не следует своим ценностям постоянно — и это нормально. Важно обращаться к ним во время «турбулентности», когда жизнь вынуждает делать множество сложных выборов. Ценности будут вашей надёжной опорой и не дадут сбиться с пути.

Не требуйте от себя невозможного и не ругайте себя за «срывы». Главное — постараться чуть чаще совершать выборы в пользу своих ценностей и делать больше пауз перед принятием решений. Так вы постепенно научитесь жить более осмысленно и сможете получать больше удовольствия от жизни.

*Здоровья и благополучия, педагог – психолог
Инна Александровна*