



ОРЕДЕЛИТЕ 5 ГЛАВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

ЧТО ТАКОЕ ЦЕННОСТИ

Ценности - это убеждения, которые показывают, что для нас наиболее важно. Они направляют каждый выбор, который мы делаем в жизни. Ценности помогают найти дело, которое приносит удовольствие и смысл. Зная свои ценности, можно найти людей, с которыми приятно и легко общаться и работать. Через ценности можно продавать свои услуги без напряжения и чувства стыда. Ценности помогают жить аутентичней.

ИНСТРУКЦИЯ

Цель этого упражнения - узнать, что для вас действительно важно. Для этого вы определите пять ваших главных жизненных ценностей.

Ценности - это ответы на вопросы:

- что для вас важно в жизни?
- какова цель вашей жизни?
- что вам нравится делать?
- когда вы чувствуете удовлетворение и наполненность?

Осознание своих ценностей поможет направить свою жизнь в направлении ваших желаний. У вас есть потенциал жить жизнью своей мечты, но как сделать это, не заглянув внутрь себя? Чтобы это сделать, пожалуйста, выполните пять шагов ниже.

Шаг 1

Потратьте десять минут на мозговой штурм. Подумайте самостоятельно, каковы ваши ценности. Не подсматривайте список на следующей странице.

Мои ценности:

Шаг 2

Просмотрите список ценностей и отметьте те, которые вам подходят или откликаются.

Альтруизм	Креативность	Свобода
Безопасность и охрана	Лидерство	Сексуальность
Благодать, милосердие	Личностное развитие	Семейное счастье
Блеск, сияние	Мастерство	Сервис
Богатство	Мир	Слава, знаменитость
Быстрый темп	Мораль	Служение
Вдохновение	Мудрость	Совершенство
Верность	Нежность	Сообщество
Веселость, оживление	Независимость	Сопричастность
Веселье	Образование	Сострадание
Власть	Обучение	Сотрудничество
Влияние на других	Обучение	Справедливость
Внутренняя гармония	Оригинальность	Стабильность
Воображение	Осознанность	Статус
Воодушевление	Ответственность и подот- четность	Страна
Восхищение, возбуждение	Открытость	Тайна, загадка
Вызов	Отношения	Трепет
Гармония	Планирование	Удовольствие
Гипотезы, предположения	Победа	Умиротворенность
Демократия	Помощь другим	Усовершенствование
Деньги	Порядок	Успех
Дизайн	Привязанность	Успешная карьера
Достижения	Признание	Утонченность
Дружба	Приключение	Участие
Духовность	Принятие	Честность
Единство	Природа	Чистота
Завершение, выполнение	Продуктивность	Чувственность
Здоровье	Просвещение	Чувствительность
Знания	Равенство	Экологическое сознание
Игра	Развлечение	Экономическая безопас- ность
Изменение мира	Разнообразие	Эксперимент
Изменения	Религия	Экспертиза
Интеллект	Репутация	Элегантность
Искусство	Решительность	Энтузиазм
Исследования, открытия	Риск	Этика
Качество	Роскошь	Эффективность
Компетентность	Рост	Юмор
Конкуренция	Самовыражение	
Конфиденциальность	Самоуважение	
Красота		

Шаг 3

Этот список можно дополнять. Если у вас есть желание, можете добавить ценности, которые вы определили на мозговом штурме или которые пришли вам в голову в процессе выполнения задания:

Шаг 4

Теперь расставьте приоритеты для своих ценностей и выберите пять самых важных. Перечислите пять основных ценностей ниже:

1

2

3

4

5

Шаг 5

Уделите 5-10 минут, чтобы подумать или обсудить с другом или коучем, что для вас значит каждая из вышеперечисленных ценностей. Затем напишите определение, которое находит отклик и имеет для вас смысл.

Ценность №1

Для меня значит

Это важно для
меня, потому что



Ценность №2

Для меня значит

Это важно для
меня, потому что

Ценность №3

Для меня значит

Это важно для
меня, потому что

Ценность №4

Для меня значит

Это важно для
меня, потому что

Ценность №5

Для меня значит

Это важно для
меня, потому что



Больше техник и статей в нашем телеграм канале
[@happypeople_blog](https://t.me/happypeople_blog)

Подписывайтесь!