

# Упражнение, основанное на ценностях



**мы учимся не только на нашем  
опыте... мы также учимся,  
размышляя о нашем опыте**

# Что же такое ценности?



Check out “Episode 23: Dr. Z. on Values” in the podcast Playing-it-Safe

[www.playingitsafe.zone](http://www.playingitsafe.zone)

# Ценности 1 часть

(словарь)

Говорить то, что думаю  
Быть творческим  
Способствовать связям  
Быть заботливым  
Быть здоровым  
Быть свободным  
Быть предпринимчивым  
Быть напористым  
Быть подлинным

Быть принимающим  
Обучаться  
Быть прощающим  
Быть скромным  
Понимать других  
Быть любопытным  
Быть верным самому себе  
Быть благодарным  
Быть сложным

Принадлежать  
Быть настоящим  
Быть знающим  
Быть открытым  
Открытость  
Быть полезным  
Быть уважительным  
Сотрудничать  
Сопровождать

# Ценности 2 часть

(словарь)

Быть храбрым	Привносить новое	Быть добрым
Быть заинтересованным	Исследовать	Обаятельность
Давать надежду	Поддерживать здоровье	Гибкость
Быть справедливым	Быть дружелюбным	Компаньон
Действовать независимо	Быть щедрым	Действовать с любовью
Быть веселым	Честность	Быть искренним
Быть благодарным	Быть скромным	Быть скромным
Быть справедливым	Расти	Быть сострадательным
Быть смелым	Заботиться	Быть ответственным

# Доска ценностей

## Интимные отношения

Каким партнером вы хотите быть для своей второй половинки? Если в данный момент у вас нет отношений, подумайте о своих идеальных интимных отношениях.

## Друзья и социум

Каким другом вы хотели бы быть?  
Какие качества хотели бы в себе развить?

## Жизнь общества

Каким бы вы хотели быть членом сообщества?

## Родительство

Что для вас наиболее важно как для родителя?

## Физическое и ментальное здоровье

Какие бы вы хотели иметь отношения с вашим телом и психикой? Как бы вы хотели позаботиться о себе?

## Отдых и досуг

Как бы вы хотели проводить свободное время?

## Образование и обучение

Что для вас важно, когда вы думаете об обучении и об образовании в широком смысле?

## Духовность

Связаны ли вы с чем-то большим, чем вы? Есть ли что-то важное в этой области для вас?

## Работа и карьера

Что бы вы хотели отстаивать в этой области?

Как пересмотреть то, как вы проживали свою жизнь

На следующих страницах вы найдете девять шаблонов для обзора, размышления и обдумывания того, как вы жили последние пару месяцев в различных сферах своей жизни.

В верхней части формы запишите свои значения (вы можете использовать панели мониторинга значений в качестве руководства).

Затем поставьте “Х” в строке, чтобы указать, насколько последовательно вы живете в соответствии со своими ценностями:

10 означает, что вы последовательно придерживались своих ценностей, а 0 означает, что вы жили ими непоследовательно.

Затем переходите к вопросу № 1 и отвечайте на все вопросы соответственно по порядку, с номера 1 по номер 5.

Вы можете заполнить этот отзыв в электронном виде с помощью Adobe или распечатать его, в зависимости от того, что вам подходит; если вы решите распечатать его, пожалуйста, не забудьте распечатать его как “одну страницу”.

Наслаждайтесь своим временем размышлений!

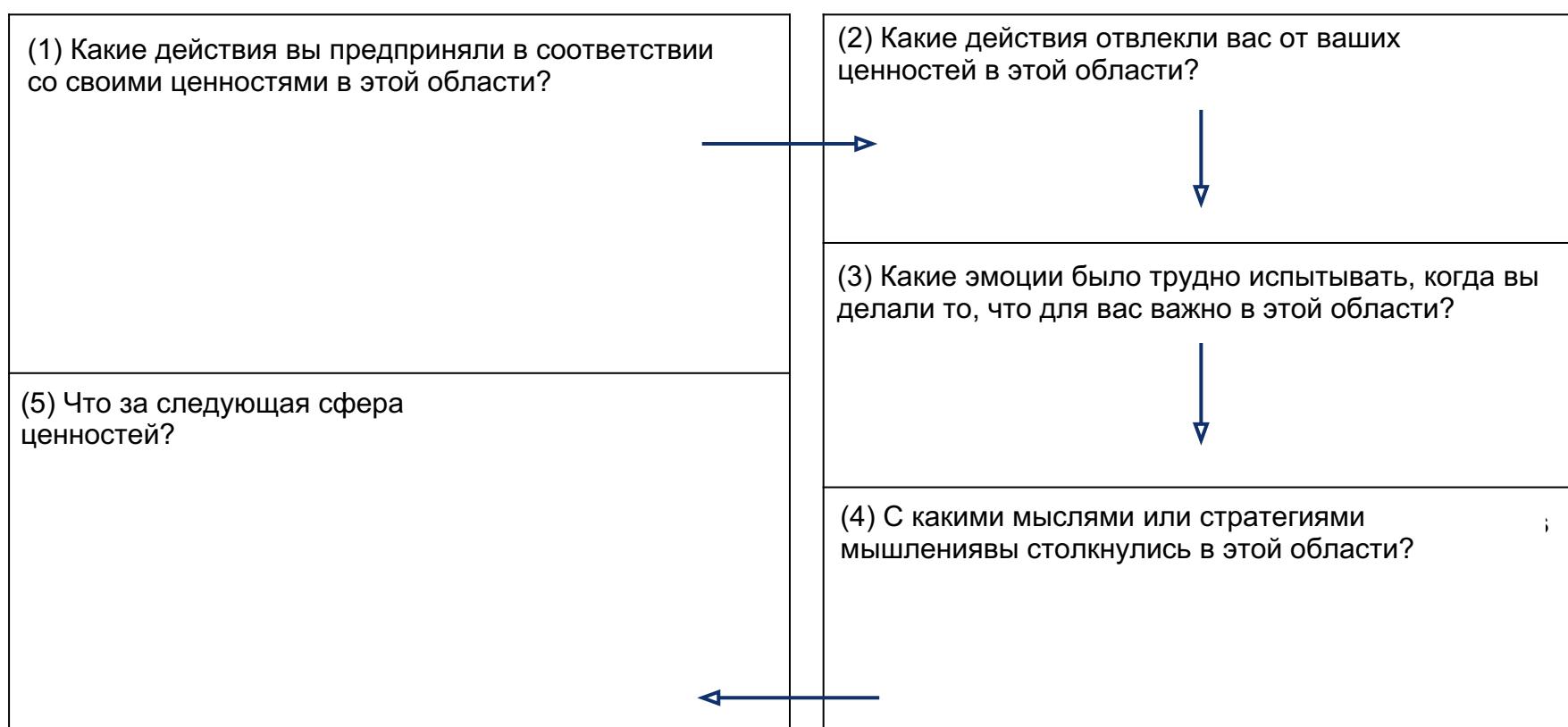
# Образец

Жизнь в соответствии с  
ценностями

10

Жизнь не в соответствии с  
ценностями

0



# Интимные отношения

Жизнь в соответствии с  
ценностями

10

Жизнь не в соответствии с  
ценностями

0

(1) Какие действия вы предприняли в соответствии  
со своими ценностями в этой области?



(2) Какие действия отвлекли вас от ваших  
ценностей в этой области?



(3) Какие эмоции было трудно испытывать, когда вы  
делали то, что для вас важно в этой области?



(5) Что за следующая сфера ценностей?



(4) С какими мыслями или стратегиями  
мышления вы столкнулись в этой области?

Жизнь в соответствии с  
ценностями

10

Жизнь не в соответствии с  
ценностями

0

(1) Какие действия вы предприняли в соответствии со своими ценностями в этой области?



(2) Какие действия отвлекли вас от ваших ценностей в этой области?



(3) Какие эмоции было трудно испытывать, когда вы делали то, что для вас важно в этой области?



(5) What's next for you in this area?



(4) С какими мыслями или стратегиями мышления вы столкнулись в этой области?

;

Жизнь в соответствии с  
ценностями  
10

Жизнь не в соответствии с  
ценностями  
0

(1) Какие действия вы предприняли в соответствии со своими ценностями в этой области?



(2) Какие действия отвлекли вас от ваших ценностей в этой области?



(3) Какие эмоции было трудно испытывать, когда вы делали то, что для вас важно в этой области?



(5) What's next for you in this area?



(4) С какими мыслями или стратегиями мышления вы столкнулись в этой области?

;

Жизнь в соответствии с  
ценностями

10

Жизнь не в соответствии с  
ценностями

0

(1) Какие действия вы предприняли в соответствии со своими ценностями в этой области?



(2) Какие действия отвлекли вас от ваших ценностей в этой области?



(3) Какие эмоции было трудно испытывать, когда вы делали то, что для вас важно в этой области?



(5) What's next for you in this area?



(4) С какими мыслями или стратегиями мышления вы столкнулись в этой области?

;

Жизнь в соответствии с  
ценностями

10

Жизнь не в соответствии с  
ценностями

0

(1) Какие действия вы предприняли в соответствии со своими ценностями в этой области?



(2) Какие действия отвлекли вас от ваших ценностей в этой области?



(3) Какие эмоции было трудно испытывать, когда вы делали то, что для вас важно в этой области?



(5) What's next for you in this area?



(4) С какими мыслями или стратегиями мышления вы столкнулись в этой области?

;

Жизнь в соответствии с  
ценностями

10

Жизнь не в соответствии с  
ценностями

0

(1) Какие действия вы предприняли в соответствии со своими ценностями в этой области?



(2) Какие действия отвлекли вас от ваших ценностей в этой области?



(3) Какие эмоции было трудно испытывать, когда вы делали то, что для вас важно в этой области?



(5) What's next for you in this area?



(4) С какими мыслями или стратегиями мышления вы столкнулись в этой области?

;

Жизнь в соответствии с  
ценностями

10

Жизнь не в соответствии с  
ценностями

0

(1) Какие действия вы предприняли в соответствии со своими ценностями в этой области?



(2) Какие действия отвлекли вас от ваших ценностей в этой области?



(3) Какие эмоции было трудно испытывать, когда вы делали то, что для вас важно в этой области?



(5) What's next for you in this area?



(4) С какими мыслями или стратегиями мышления вы столкнулись в этой области?

;

Жизнь в соответствии с  
ценностями

10

Жизнь не в соответствии с  
ценностями

0

(1) Какие действия вы предприняли в соответствии со своими ценностями в этой области?



(2) Какие действия отвлекли вас от ваших ценностей в этой области?



(3) Какие эмоции было трудно испытывать, когда вы делали то, что для вас важно в этой области?



(5) What's next for you in this area?



(4) С какими мыслями или стратегиями мышления вы столкнулись в этой области?

;

(1) Какие действия вы предприняли в соответствии со своими ценностями в этой области?



(2) Какие действия отвлекли вас от ваших ценностей в этой области?



(5) What's next for you in this area?



(3) Какие эмоции было трудно испытывать, когда вы делали то, что для вас важно в этой области?



(4) С какими мыслями или стратегиями мышления вы столкнулись в этой области?



,

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

Как сказал главный герой фильма “Битва полов”: “С меня хватит разговоров, давайте играть”. Вот мои последние слова для вас: меньше разговоров и больше жизни.

Dr. Z.

Patricia E. Zurita Ona, Psy.D.