

КУРС «ПОРЯДОК В ГОЛОВЕ»

# ТЕМА: ЦЕННОСТИ

Юля Бондарева

- В роли куратора с 2017 года
- С офиса сбежала в 2015 😊
- Тренер по фитнесу и здоровому образу жизни:)
- Вечная студентка)
- Убеждена, что работа над собой – самая трудная, но и самая важная
- Верю в каждую из вас!

@julie\_bondareva

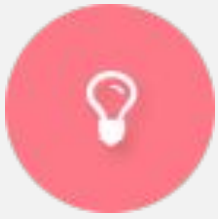


# Ценности

Отвечают на вопросы:

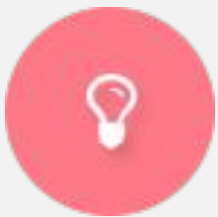
- Что для меня ВАЖНО?
- Чем мои ВАЖНО отличаются от ХОЧУ
- Без чего моя жизнь по ощущениям будет пустой?
- Дают отклик на телесном уровне  
(выпрямленная спина,  
расправленные плечи, ощущение  
внутренней силы, стержня, опоры)





## Что НЕ является ценностями

- **Чувства, эмоции, желания и долженствования – не ценности!**  
*(любовь, чувство юмора, сила духа, радость и т.д.)*
- **Территории нашей жизни**  
*(спорт, работа, бизнес, путешествия, природа)*
- **Ресурсы**  
*(время, деньги, усилия)*



## Признаки ценностей

- **Глубокие, сильные чувства**
- **Проявляются Здесь и Сейчас в вашей жизни**
- **Есть баланс Брать/Давать**

# Источники ценностей

- Семья (близкий круг – друзья, родственники, значимые люди)
- Персонажи и герои сказок, мифов, мультфильмов, книг
- Блоги/новости/книги, которые вы читаете

## Доп.упражнение:

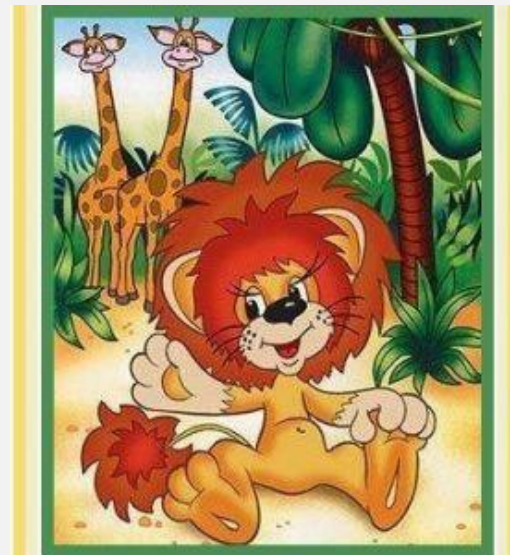
Выписать ВСЕХ героев и персонажей, которые у вас откликаются.

Разобрать, что важного в них вы для себя видите?

*(например, Трубадур – Свобода, Творчество.*

*Гаечка – Дружба, Партнерство, Развитие.*

*Скарлетт О'Хара – Красота, Свобода)*



## Хорошая «БАЗА»:

### 3-5 проработанных ценностей (оценка от «7»)

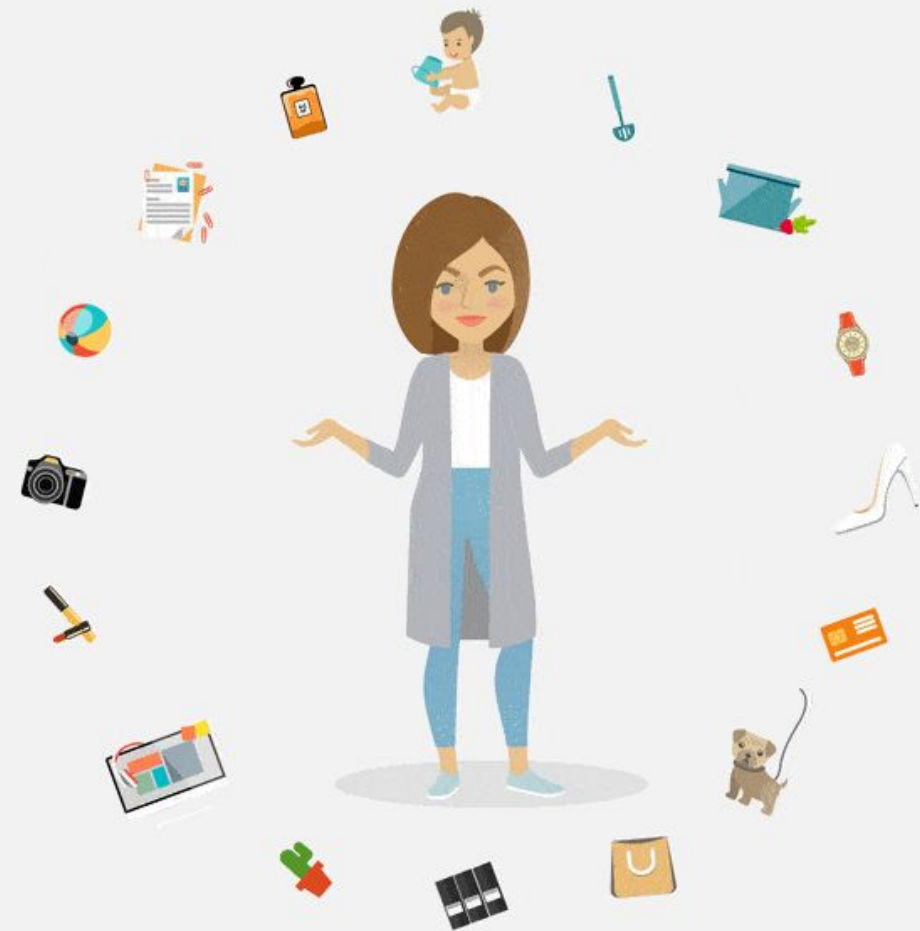
- Если пока очень мало проработанных ценностей:

Сейчас выбрать 1, самую актуальную и расписать, какие шаги помогут её подтянуть.

Затем можно будет выделить 2-3 самые актуальные ценности на ближайший год и работать с ними.

- Если есть «база» – 3-5 хорошо проработанных, устойчивых ценностей:

Можно взять 1 новую, менее проявленную ценность, которая добавит баланс в вашу жизнь.





# Трансформирование долженствований

- Отказываемся
- Трансформируем:
  - По форме:** уделяем меньше времени, делегируем
  - По содержанию,** через ценности

«Я должна ходить на работу» -> «Я ВЫБИРАЮ сейчас ходить на работу, т.к. мне ВАЖНО моё развитие, и в будущем я вижу возможности, для того, чтобы уйти в свой бизнес/частную практику/удаленный формат, чтобы добавить сюда ценность Свободы»

«Я должна убираться» -> «Мне ВАЖНО дышать чистым воздухом, мне важен порядок и красота вокруг, мне важно прививать детям хорошие привычки»

«Я должна правильно питаться и не есть сладкое» -> «Я ВЫБИРАЮ питаться так, чтобы это помогало мне быть энергичной, давало силы моему организму, т.к. мне ВАЖНО моё здоровье и также мне важно иметь силы на все мои планы и цели»

