

## Ценности.

Ценности говорят нам о том, как мы хотим себя вести в каждый момент времени, в течение всей жизни. Поэтому в каком-то смысле они описывают, каким человеком мы бы хотели быть и какой жизнью мы хотели бы жить. Например, если вам важна ценность «заботы», то, что именно в ваших поступках может ее отражать? Как вы можете вести себя по отношению к себе, другим и окружающему миру, чтобы в этом поведении выражалась ваша забота и этой ценности становилось больше, улучшался контакт с нею?

Ценностей можно придумать бесконечно много, чуть ниже вы увидите список самых распространенных. Вполне возможно, что не все из них покажутся вам актуальными в вашей жизни. Поэтому имейте в виду, что не бывает «правильных» и «неправильных» ценностей. Это как с нашими предпочтениями, скажем, по поводу пиццы. Вы можете любить пиццу с уткой и горгонзолой, кто-то другой - четыре сыра или маргариту, но это не значит, что чей-то вкус правильный, а ваш нет. Это лишь говорит о том, что ваши вкусы различаются. То же касается и ценностей: они могут быть разными и это нормально. Важно выбрать именно ваши.

Выберите 5-8 наиболее значимых ценностей именно для вас. Для этого можно оценить по шкале от 0 до 10 (0=неважно, 10=очень важно) какие самые значимые для вас. Выберите те ценности которые набрали 7 и более баллов для дальнейшей работы.

Ценности	Значимость для вас по шкале от 0 до 10
<b>Аутентичность:</b> быть верным себе, искренним, настоящим, быть честным с самим собой.	
<b>Благодарность:</b> быть благодарным и ценить положительные стороны в себе, других людях и жизни в целом.	
<b>Близость:</b> открываться, показывать себя, делиться собой эмоционально и физически в близких отношениях.	

<b>Великодушие:</b> прощать себя и других людей.	
<b>Веселье:</b> получать удовольствие от веселья, искать, создавать и увлекаться радостными занятиями.	

<b>Вклад:</b> вносить вклад, оказывать помощь, способствовать позитивным переменам в своей и чужой жизни.	
<b>Воодушевление:</b> поддерживать и вознаграждать поведение, которое я ценю в себе и других людях.	
<b>Вызов:</b> постоянно бросать себе вызов, чтобы расти, учиться, совершенствоваться.	
<b>Гибкость:</b> легко адаптироваться и подстраиваться под изменения обстоятельств.	
<b>Добросовестность:</b> быть беспристрастным и непредвзятым к себе и другим.	
<b>Доброта:</b> быть добрым, сочувствующим, внимательным, заботливым к себе и другим.	
<b>Доверие:</b> быть надежным, честным, верным и заслуживающим доверия.	
<b>Дружественность:</b> быть общительным, приветливым или покладистым.	
<b>Духовность:</b> чувствовать связь с чем-то большим, чем мы сами.	
<b>Забота:</b> проявлять заботу о себе, других людях, окружающей среде и т.д.	
<b>Забота о себе:</b> следить за своим здоровьем и благополучием, удовлетворять свои потребности.	

<p><b>Красота:</b> ценить, создавать, поддерживать или возвращать красоту.</p>	
<p><b>Любовь:</b> проявлять в отношениях любовь и привязанность.</p>	
<p><b>Любопытство:</b> быть открытым и заинтересованным, исследовать и обнаруживать неизведанное.</p>	
<p><b>Независимость:</b> поддерживать самого себя, выбирать собственный способ действий.</p>	
<p><b>Отвага:</b> быть отважным и смелым, проявлять упорство при столкновении со страхом, угрозой или трудностями.</p>	
<p><b>Ответственность:</b> брать ответственность за свои действия и их последствия.</p>	
<p><b>Поддержка:</b> оказывать помощь и поддержку, приходить на выручку, подбадривать себя и окружающих.</p>	
<p><b>Порядок:</b> соблюдать порядок и организованность.</p>	
<p><b>Приключения:</b> быть предприимчивым, вести активные поиски, творить, исследовать новый опыт.</p>	
<p><b>Принятие:</b> быть открытым и принимающим по отношению к себе, другим людям, жизни и т.д.</p>	
<p><b>Присутствие:</b> глубоко вовлекаться в то, чем я занимаюсь, и полностью присутствовать в контакте с людьми.</p>	
<p><b>Равенство:</b> обращаться с другими как с равными себе, и наоборот.</p>	
<p><b>Романтика:</b> быть чувственным, открыто демонстрировать свою привязанность и любовь.</p>	

<b>Саморазвитие:</b> продолжать расти, совершенствовать свои знания и умения, обогащать свой жизненный опыт.	
<b>Свобода:</b> жить свободно, выбирать, как жить и вести себя, или помогать другим это делать.	
<b>Скромность:</b> быть смиренным и скромным, позволяя своим достижениям говорить самим за себя.	
<b>Сострадание:</b> проявлять доброту по отношению к тем, кто страдает.	
<b>Справедливость:</b> отстаивать справедливость, объективность и равные условия.	
<b>Уверенность:</b> с уважением отстаивать свои права и просить о том, что мне нужно.	
<b>Творчество:</b> быть креативным, придумывать что-то новое.	
<b>Терпение:</b> спокойно ожидать того, что мне нужно.	
<b>Уважение:</b> проявлять уважение к себе и другим, быть вежливым, внимательным и доброжелательным.	
<b>Увлеченность:</b> искать, создавать и вовлекаться в занятия, которые меня радуют, будоражат и вдохновляют.	
<b>Упорство:</b> решительно продолжать, несмотря на проблемы и трудности.	
<b>Физическая форма:</b> поддерживать или улучшать состояние физического и психического здоровья, самочувствия.	

<b>Честность:</b> быть искренним, правдивым, честным с собой и другими.	
<b>Чувственность:</b> создавать, исследовать и наслаждаться ощущениями, которые предоставляют пять органов чувств.	
<b>Широта взглядов:</b> продумывать нюансы, видеть вещи глазами других людей и честно взвешивать факты.	
<b>Щедрость:</b> быть щедрым, делиться и отдавать – себе и другим.	
<b>Юмор:</b> замечать и ценить в жизни то, над чем можно посмеяться.	

Выберите ценности (5-8 штук) и впишите в следующий бланк, начиная с самых значимых (те которые набрали больше баллов):

	Ценность	Когнитивные прояснение (что она значит именно для вас?)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Выбираем мотивированные (ответственные) действия в сторону своих ценностей.

	Ваша ценность	Насколько хороший контакт с этой ценностью сейчас в вашей жизни? По шкале от 0 до 10?	Что наполняет вашу жизнь этой ценностью? Какие ваши действия? Какие события жизни?	Что можно сделать уже сейчас или в ближайшее время, какое-то простое действие, чтобы улучшить контакт с этой ценностью (например, с 6 до 7 или с 4 до 5-6)?
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Долгосрочные и промежуточные цели служат для наших клиентов как маячки, чтобы не сбиться с курса. В то же время следует объяснять клиентам, что наша главная цель в АКТ присутствовать в моменте и концентрироваться на процессе движения и жизни. И наша задача проживать ценность в каждом дне, внимательно, осознанно с открытостью к маленьким шагам, ведущим к ценностям и целям, конгруэнтным им. Нас не интересует достижение самой цели, в том объеме в котором интересует удовольствие от процесса движения и проживания той или иной ценности в каждом дне, преодолевая любые препятствия внешние и внутренние, принимая их, распутываясь от сложных мыслей и чувств, продолжая движение вперед к своим ценностям и целям.

Ценность	Выберите долгосрочную большую цель, которая будет улучшать контакт с этой ценностью (наполнять вашу жизнь ею).	Какие промежуточные цели будут приближать вас к этой большой Цели и ценности?	Какие простые понятные действия будут приближать вас к этим Целям и ценности?
1			
2			
3			
4			
5			
6			



