

К а к в ы я в и т ь с в о и ж и з н е н н ы е ц е н н о с т и

У каждого есть ценности и большинство из нас осознает, что ценности или их значимость (иерархия) у разных людей может отличаться. Яркие примеры - отцы и дети, рокеры и влюбленные парочки.

Однако всерьез взяться и прояснить свои ценности сильных поводов обычно нет. **Для чего стоит это сделать?**

Слава богам, исследователям и эволюции в психологии, мы уже живем во времена понимания, что "грести всех под одну гребенку" не работает, что индивидуальность имеет значение. И что один список ценностей на всех - это выхолощенное нечто, которое не заводит. Да, обобщения полезны для статистики, работы с массами. Однако для каждого в слове счастье свои нюансы, они отзываются по разному. Дьявол кроется в мелочах. И успех тоже зависит от деталей. Поэтому исследуем себя и свой уникальный опыт, применяем и радуемся жизни. Знать ценности - способ сонастроить внутреннее и внешнее.

Счастье — это когда то, что ты думаешь, говоришь и делаешь, находится в гармонии. Махатма Ганди.

Ситуации применения своих жизненных ценностей

1. Понимание своих ценностей помогает **принимать важные решения**, когда трудно **выбрать между вариантами**.
2. Знание своих ценностей помогает **отстаивать свое мнение**, свои решения, четко **выражать свою позицию, находить единомышленников**, друзей, клиентов, партнеров.
3. Знание своих ценностей позволяет обсудить их с близкими людьми ("это важно для меня"), например ДО свадьбы, и **предотвратить возможные конфликты**.
4. Помнить свои ценности - это способ предотвратить попадание в ситуации, когда вам будет больно от зря потраченного времени,

© Дмитрий Войтко <https://coaching-way.com>

усилий, даже **удержаться от падения** в своих собственных глазах, или чужих.

5. Обновить свои представления о ценностях, **когда переходишь в новый жизненный этап**. Например, наступает момент, когда пора осознать "Чувак, ты теперь папа!" (ребенка или компании) или "Родная моя, ты не только мама, ты и любимая жена, нас ТРОЕ".

О применении обязательно напишу дальше. Надеюсь уже и этот список побуждает таки проинвестировать время в самоисследование. Есть другие поводы? Напишите мне плиз.

Хочу поделиться с вами компиляцией того, о чем узнал за годы личного развития - из тренингов и книг, открыл нацеленным поиском и применял на практике - для себя и для тех, кому рад помочь в индивидуальной/групповой работе - в коучинге, на своих практикумах.

Не претендую на правильность и отточенность изложения, буду рад обсудить и прочитать ваши отклики. Версия 0.9 :)

И буду рад помочь пройти этот путь - выявить свои жизненные ценности и применить их в вашей ситуации выбора или планирования, разрешения конфликта или достижения желанного. Этот документ и взаимодействие с вами - мое исследование.

Если многое вам покажется знакомым, задайте себе вопрос:

"А я это ПРИМЕНИЛ?"

Начинаем!

Этап I. Настройка на самоисследование.

Откладываем установку "знаю" в сторону, как в притче, опорожняем чашу - включаем незнание и любопытство.

Возможно вы уже искали свои ценности, брали готовые списки. В приложении к методичке даю большой список примеров.

© Дмитрий Войтко <https://coaching-way.com>

Если считаете, что вам пригодится его посмотреть именно для разнообразия формулировок, проявления нюансов - читайте, главное "не залипать", там больше 200 слов. Выполняя шаги техники записывайте ценности так, как откликается именно вам, а не "как правильно" или как принято - это ваш "сок", ваши изюминки.

Для выполнения процедуры понадобятся несколько листов бумаги, ручка, любители тренингов личного развития могут взять любимые маркеры :)

Также вам понадобится пространство (комнаты или лужайка на природе) и уединенная обстановка. Возможно прохождение с партнером, который знаком с подобными практиками, кому вы доверяете и он(а) готов(а) вам помочь.

Выделяем пространство, освобождаемся от отвлекающих [людей, звонков, уведомлений] и запасаемся временем.

Сколько? Может быть по разному в зависимости от проживания подобных практик ранее.

Готовы инвестировать по кр.мере 30 минут, а лучше час на создание жизненного компаса?

Несколько глубоких вдохов и выдохов. Поехали!

Этап II. Поиск резонирующих смыслов.

Мы переживаем/ощущаем резонанс со своими ценностями в моменты пиковых состояний.

На тренингах вы могли использовать прием "линия жизни" - некая прямая на земле от "точки рождения" до "текущего момента".

Движение по ней помогает вспомнить такие моменты. Если нравится - применяйте.

В этом этапе 4 шага - по различным ситуациям, второй непростой, будьте к нему готовы.

1. Вспомните ситуации, этапы жизни, когда вы совершали серьезные, порой невероятные, усилия и вам было от этого хорошо в момент

© Дмитрий Войтко <https://coaching-way.com>

таких действий. Вероятно было трудно, но вы чувствовали уверенность, внутреннее "ДА!"

Например, брали на себя инициативу, рисковали, становились лидером, преодолевали трудности, страхи и сомнения.

Запишите ситуации. Ради чего, ради какого состояния вы это делали?

2. Этот шаг связан с сильными переживаниями, требует бережного обращения с собой, возможно потребуется поддержка партнера. Прочитайте весь пункт 2 перед выполнением. Для исследования этого типа ситуаций следует выделить отдельное место в пространстве, обозначить его (маркером, мелким предметом, листом бумаги), и покинуть его после вспоминания целевого состояния.

Вспомните ситуацию, этап жизни, когда вам было больно, когда обуревала обида, злость, гнев, и вырывалась сила, когда крушат предметы и тарелки вокруг себя, а обычно спокойного человека вдруг несет в драку. Сильное внутреннее "нет!" То, чего никогда бы не хотелось пережить вновь.

Что-то извне пошло вразрез с вашими ценностями.

Также возможный вариант, боль от бессилия изменить ситуацию, боль до слез и крика.

Выйдите из обозначенной точки.

Запишите ситуацию. Что важное для вас было нарушено?

Важно: уберите маркер с этого места, "расшаманьте" место.

Таких ситуаций может быть несколько, если очень трудно - делайте перерывы или "разбавляйте" другим шагом.

Для следующего подхода выберите другое место в пространстве.

3. Вспомните ситуации, этапы жизни, когда вы отказывались от чего-то желанного для себя и доступного сейчас, во имя чего-то большего, более значимого. Например, отказ от больших денег, от повышения по службе, от славы.

Запишите ситуации. Кем/каким себя чувствовали, ради чего, ради какого состояния?

4. Вспомните ситуации, этапы жизни, когда вы находили, выделяли время, даже в сжатом графике и куче других дел, ради чего-то, что давало вам чувство прилива энергии и потери ощущения времени. Когда вы переживали чувство потока. Часто это наши хобби. Окружающие частенько не понимают этого, а нам самим очень нравится.

Запишите ситуации. Чем вы занимались, кем/каким себя чувствовали, ради чего, ради какого состояния?

Первичное обнаружение ценностей в 4х типах ситуаций пройдено, поздравляю.

Можно пойти глубже.

По каждой ситуации продолжайте задавать вопрос "Ради чего? Зачем?" по цепочке мы можно добраться до некоторого конечного состояния. **

** кто знаком с методом Сущностная трансформация - схожий подход выяснения.

Запишите выявленные ценности в общий список на отдельный лист. Что-то может повторяться, что-то может иметь схожее значение, не спешите переназывать это обобщением.

Этап III. Группировка ценностей.

Пройдитесь общему списку и объедините то, что резонирует по смыслу.

Например у кого-то сложилось так:

Смелость
Отвага
Решительность
Храбрость
Уверенность

© Дмитрий Войтко <https://coaching-way.com>

Твердость
Настойчивость
Целеустремленность
итд

Этап IV. Выбор ключевых формулировок.

Перечитайте все элементы в группе и выберите такую формулировку, которая ярче/сильнее/созвучнее выражает для вас смысл этой группы. Прделайте так по каждой группе.

С большой вероятностью получится примерно 5-10 групп и ведущих формулировок - ключевых ценностей.

Этап V. Порядок ключевых ценностей.

Проранжируйте ваш список в порядке важности. Возможно, это сейчас не так актуально. Иерархия поможет сделать трудный выбор, например, когда оба варианта очень привлекательны. Часто это самая сложная часть.

Если полученного списка ключевых вам уже достаточно - поздравляю с завершением трудного этапа, можете пока этот шаг пропустить - переходите в этапу VI.

Для упорядочивания удобнее работать с карточками - это наглядно и удобно переключивать.

Берем любую карточку ценности и просматриваем оставшиеся по порядку, сравниваем их ценности.

Если что-то оказывается важнее берем ту карточку в руки, текущую кладем на ее место и продолжаем двигаться дальше. Карточка оставшаяся в руках в конце списка - приоритетнее всех - откладываем ее в сторону - она стала #1.

Аналогично продолжаем с первой карточкой оставшегося ряда. И получаем #2, #3, итд

© Дмитрий Войтко <https://coaching-way.com>

Как сравнивать А и Б?

Помогают вопросы "Готов(а) ли я отказаться от А ради Б?"
И в обратную сторону.

На что стоит обратить внимание

На разных этапах жизни, наши ценности могут меняться, может меняться их порядок.

Яркий пример - девушка становится мамой. Или когда вы решаетесь переехать в другую страну. Или из офисного работника стать предпринимателем.

Поэтому и при сравнении стоит учитывать время СЕЙЧАС, а не как было, или "как правильно" в целом.



Возможно вы даже столкнетесь с ситуацией, что сравнение А и Б по факту будет не соответствовать вашим представлениям "как правильно". Привет убеждения! Поищите, откуда/от кого оно к вам пришло? Оно ваше или от мамы-папы-бабушки-учителя-сериала.

© Дмитрий Войтко <https://coaching-way.com>

Возможно, вам понадобится сделать этап V за несколько подходов. После одного раунда можно отложить список в сторону и «переспать с этим».

Посмотрите на свой список на следующий день, прочитайте его вслух, прочувствуйте, как вам с этим.

Если есть сомнения - повторите этап сравнения.

Этап VI. Наполняем ценности уникальными деталями.

Опишите ваши ключевые жизненные ценности более насыщенным контекстом - в каких ситуациях и как это проявляется, реализуется.

Например, один из моих учителей Фрэнк Пьюселик приводит такую ситуацию к ценности "любовь".

К нему пришла немолодая семейная пара, на грани развода.

Представьте, перед вами Джон, ему за 45, он финансовый руководитель, который каждый день утверждает множество заявок на денежные расходы и "просители" постоянно тянут его в разные стороны, и по доброму и по недоброму - его весь день бомбардируют по телефону, электронной почте и бумагами.

Когда он приходит домой, в его представлении любовь - это дать ему побыть в тишине и спокойствии хотя бы минут 15-20. Ничего не спрашивать и не рассказывать.

А у его жены Эммы проявление любви к ней - это когда муж садится с ней рядом, берет ее за руку и говорит ей разные приятные слова.

Когда они узнали друг о друге такие казалось бы простые мелочи, их семейная жизнь начала налаживаться.

Сейчас ваш час наполнения своих представлений о ключевых ценностях, разобраться что на самом деле таится за формулировкой.

© Дмитрий Войтко <https://coaching-way.com>

Это даст вам возможность сделать ценность более эмоциональной и запоминающейся.

Несколько рекомендаций по описанию своих ценностей

- Используйте вдохновляющие слова и богатый словарный запас. Когда формулировка обыденная, картинка меркнет, слова не вдохновляют. Здорово, когда прошибает на мурашки.
- Ищите слова, которые пробуждают эмоции. Эмоции = мотивация.
- Сформулируйте ваши описания ценностей так, чтобы они были значимыми для вас, чтобы их хотелось отстаивать.

Вы можете использовать те первичные слова из групп на этапе III. Можете заглянуть в приложение, поискать что резонирует с вашими внутренними состояниями.

Этап VII. Проверка экологичности каждого описания.

Когда вы опишете свои ключевые ценности, оставьте их на какое-то время, пересмотрите их на следующий день, после того, как выспитесь.

Просмотрите свой список:

- Какие образы они у вас вызывают, какие ощущения возникают? Рекомендую произнести их вслух, это поможет подобрать некоторые более близкие для вас слова.
- Считаете ли вы, что они соответствуют тому, кем вы являетесь в текущем этапе жизни?
- Отражают ли они именно вас, а не какой-то идеальный образ?
- Проверьте еще раз их порядок (если выполнили этап V). Возникает

© Дмитрий Войтко <https://coaching-way.com>

ли ощущение уверенности и внутренней гармонии от того, что ваши ценности находятся в правильном порядке важности?

Поздравляю, вы проделали для себя очень значимую работу!

Уверен, это было трудно. А сейчас есть ощущение облегчения?

Надеюсь это было и интересно!

Пожалуйста, поделитесь своими открытиями, трудностями, вопросами, рекомендациями. Я постараюсь улучшить эту методичку.

Вопросы для фидбека:

- что было особенно полезно?
- что было трудно понять? например нечетко сформулировано
- что стоит добавить, что лично вам сделало бы использование методички более удобным.

Лучше всего написать на электронную почту info@coaching-way.com с темой "Фидбек по выявлению ценностей"

Или в фейсбук <https://www.facebook.com/dmytro.voytko>, там сможем обсудить.

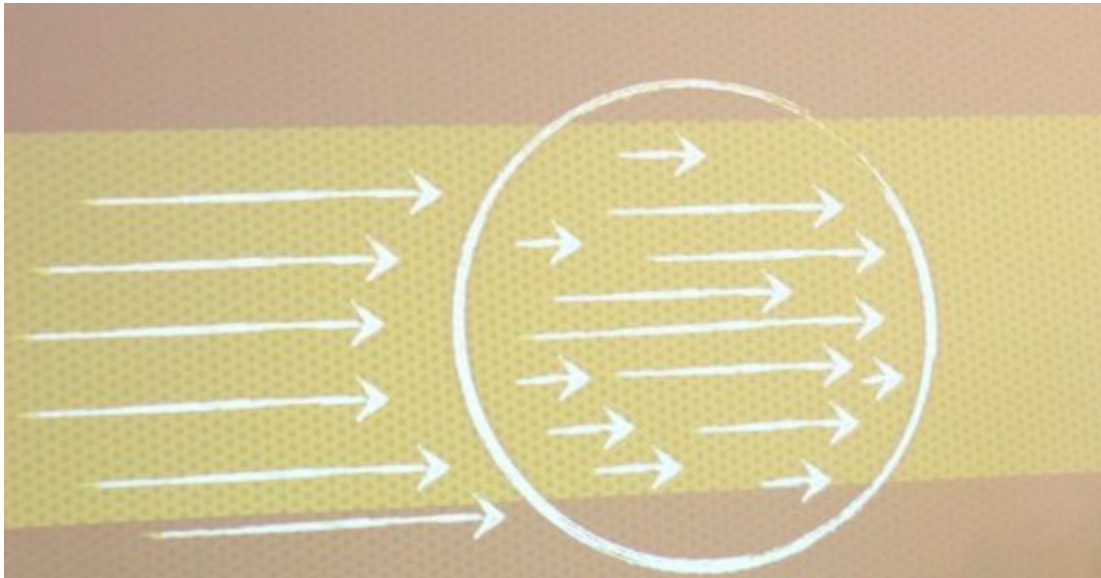
В продолжении я опишу как можно осознанно применять знание своих ключевых жизненных ценностей.

В частности о 3х категориях ценностей

- целевых
- инструментальных
- принципиальных

и как через них

- тестировать цели
- делать выбор
- поддерживать мотивацию



Примеры ценностей

Список из >200 ценностей начинаются на следующей странице.
Чтобы не делать "наводок", рекомендую смотреть уже после этапа II.

Автономность	Достижения	Любимое дело
Азарт	Драйв	Любовь
Альтруизм	Дружба	Любопытство
Амбиции	Духовность	Мастерство
Баланс	Единство	Минимализм
Безопасность	Жизнь	Мир
Благодарность	Забота	Многосторонность
Благополучие	Законность	Мотивация
Благотворительность	Защита	Мудрость
Богатство	Здоровье	Надежда
Бодрость	Здравый смысл	Надежность
Быть лучшим	Знания	Настойчивость
Вдохновение	Значимость	Находчивость
Вдумчивость	Игра	Невозмутимость
Великолепие	Игривость	Независимость
Вера	Идеи	Непредубежденность
Веселье	Изменения	Нравственность
Взаимность	Изобилие	Образование
Взаимопонимание	Изобретательность	Обучение
Видение	Изящество	Обязательность
Власть	Индивидуальность	Оптимизм
Влияние	Инициативность	Оригинальность
Внимательность	Инновация	Ориентация на результат
Возможности	Интеллект	Осознанность
Воображение	Интуиция	Отвага
Воодушевление	Искренность	Отдых
Выбор	Истина	Откровенность
Вызов	Карьера	Открытие
Выносливость	Качество	Открытость
Выразительность	Командная работа	Отношения
Гармония	Комфорт	Победа
Гибкость	Красота	Подготовленность
Готовность	Креативность	Поддержка
Грация	Легкость	Познание
Дети	Лидерство	Полезность
Доброжелательность	Личное развитие	Понимание
Доброта	Ловкость	Понимание
Доверие	Лояльность	Понимание

Поощрение	Самореализация	Уединение
Популярность	Свобода	Ум
Порядок	Сдержанность	Умеренность
Постоянство	Семья	Уникальность
Потенциал	Сердечность	Упорство
Права	Сила	Уравновешенность
Правда	Системность	Усердие
Преданность	Скорость	Успех
Преодоление	Скромность	Устойчивость
Приверженность	Служение	Устойчивость
Привлекательность	Смекалка	Учтивость
Признание	Смелость	фокус
Признательность	Смыслы	Храбрость
Приключение	Совершенство	Целеустремленность
Принятие	Совместная работа	Целостность
Причастность	Согласие	Честность
Проактивность	Содействие	Честь
Прогресс	Сообщество	Четкость
Прозрачность	Сопереживание	Чистота
Простота	Сострадание	Чувства
Профессионализм	Сотрудничество	Чувствительность
Пунктуальность	Спокойствие	Чувство собственного
Радость	Справедливость	достоинства
Развитие	Стабильность	Широта взглядов
Развлечение	Статус	Щедрость
Разнообразие	Страсть	Щедрость
Раскрытие	Счастье	Эмпатия
потенциала	Талант	Энергия
Рациональность	Твердость	Энтузиазм
Реализация	Творчество	Этика
Репутация	Теплота	Эффективность
Решительность	Терпение	Юмор
Риск, рисковость	Тишина	Ясность
Рост	Толерантность	
Самоконтроль	Традиции	
Самообразование	Уважение	
Самоотверженность	Уверенность	
Самоотдача	Удовольствие	