

Познай себя

Хорошее упражнение для того чтоб вывести свои ценности, цели и понять себя лучше.

Минимум на 1 час выключаешь телефон, интернет, остаешься один. Берешь лист бумаги, ручку и записываешь все свои самые любимые истории. Начинаешь со сказок, книг вообще, фильмов, сериалов, клипов, игр. Выписываешь сюда названия тех, сюжеты которых тебя особенно зацепили. Потом вспоминаешь притчи, анекдоты, реальные истории. В процессе думаешь, **почему именно они тебе понравились**. Потом смотришь на все написанное и размышляешь об этом. Переходишь от сюжета к сюжету и пытаешься увидеть **связь**.

Можно еще вывести идею каждого произведения в одно слово. *Любовь, дружба, мудрость, развитие, преодоление и т.д.* После этого смотришь на эти слова и анализируешь их.

Открываем следующую часть:

После размышления о любимых историях, о том, какие частички из них являются вами, нужно задуматься о своих ценностях. Необходимо вывести главные жизненные ценности и их записать: 3-5, сколько выведете.

После, задумываемся о своих **самых счастливых моментах в жизни**. О тех секундах где вы радовались и любили, и дружили, и понимали. Все, что сердце вспомнит. Выпишите это. Поблагодарите жизнь за все эти чудесные моменты.

Теперь вспомните все свои **самые печальные моменты**. Моменты настоящей грусти. Когда вам было больно, неизвестно, страшно, одиноко, когда вы плакали и не верили. Выпишите все эти ситуации. Поблагодарите жизнь за все эти грустные моменты.

Третья часть.

Посмотрите на список своих ценностей. Подумайте, не хотите ли вы что-то убрать либо добавить. Важно расставить ценности в порядке убывания значимости для вас.

Теперь посмотрите на список радостных моментов. Вспоминаем первый и пытаемся осознать какая ценность проявлялась для меня. В моменты самых ярких эмоциональных переживаний часто задеваются ценности. Именно поэтому мы так бурно реагируем.

Пройдитесь по списку и в каждом случае определите ценность, которая в нем проявлялась. Выпишите ее рядом.

Например, в вашем списке воспоминания того идеального дня, который вы провели со своей второй половинкой. Проявлялась ценности *семья/любовь/отношения/радость*.

Или радостный день, когда вы помогли другу. Проявлялась ваша ценность *доброта/забота/дружба*.

Теперь переходим к списку самых грустных моментов. Выбираем первый. Думаем, какая ценность была задета, когда вы чувствовали эту боль. Выписываем.

К примеру, вы написали ссору с половинкой. Вы ее в голове анализируете и видите, что была задета ваша ценность *свобода*. Или какой-то случай, угрожавший вашей жизни. Тогда была задета ваша ценность *безопасность/здоровье/жизнь*.

Сделайте небольшой перерыв. Теперь просмотрите ваши записи и составьте список ценностей по тем записям, что только что сделали. В пережитых вами реальных ситуациях какая ценность встречалась больше других?

Вдруг вы написали мало ситуаций в прошлый раз - допишите их сейчас. Вам теперь понятней сам механизм работы, поэтому моменты вспомнятся лучше. Закройте глаза, сосредоточьтесь и вспомните яркие эмоциональные пики начиная с детства.

Составьте еще один список ценностей.

Положите перед глазами оба списка. Задумайтесь.

Завершение.

Посмотрите снова на эти два списка. Как бы вы их охарактеризовали? Ваши списки сильно отличаются? Если да, то что это означает? Возможно, то, что вы написали первым, отражает ваши стремления. То, что для вас должно быть важно по вашему мнению. А второй список - это то, что для вас важно на самом деле. Тут уже анализировать вам.

Из этих списков выведете для себя один, с главной ценностью на первом месте.

Поздравляю! После цикла коротких и приятных упражнений, вы вывели свои ценности. Советую каждый год возвращаться к их пересмотру. У меня менялись порядком, а теперь все сократились в одну.

Главное время и желание двигаться внутрь.

Автор заметки: polina shago

Revision #1

Created 10 July 2023 12:25:28 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:39:41 by Тимур