

Инвентаризация ценностей и целей.

Система ценностей человека.

Физические ценности	Эмоциональные ценности	Интеллектуальные ценности	Духовные ценности
Деятельность	Ответственность	Обучение	Духовное самосовершенствование
Комфорт	Эмоциональное постоянство	Творчество	Религия
Занятия спортом	Престиж	Мудрость	Понимание смысла жизни
Богатство	Состязательность	Сложность	Соответствие жизни смыслу
Внешний вид	Вера	Принятие решений	Создание чего-либо значимого для людей
Здоровье	Безопасность	Умение абстрагироваться	Помощь малообеспеченным
Отпуск	Доверие	Независимость	Помогать другим развиваться
Условия работы	Интимно-личностные отношения	Совершенствование	Красота мироздания
Сила	Любовь	Плановость	Создавать у окружающих положительные эмоции
Проявление активности	Дружелюбие	Чтение	Счастье своих близких
Путешествие	Страсть	Пунктуальность	Благополучие семьи
Привлекательность	Открытость	Разум	Наслаждение художественными произведениями

Финансовая безопасность	Отдача	Точность	Благодарность
Повседневный отдых	Помощь	Внимательность	Смирение

Упражнение 1.

«Ценности»

1. Ваша задача-выбрать в каждом столбце по 5 ценностей за 2 минуты.
 2. Выберите из 20 ценностей, что вы отметили, 7 наиболее важных для вас.
 3. Теперь за 2 минуты написать основные жизненно важные решения, которые вы приняли в своей жизни.
 4. Теперь определите, какую из 7 ценностей реализует каждое ваше описанное решение. Время не ограничено.
 5. -Теперь сравните ваши жизненные решения и ваши ценности, реализуют ли ваши решения ваши ценности?
-Затрагивают ли эти ценности эти 4 сферы?
- Обратите внимание: если есть столбец, в которой не указаны ваши ценности, эта сфера, которая является не реализованной. У каждого человека в гармоничном состоянии затронута каждая сфера, т.к. не затронутая сфера может перетягивать энергию на себя. И, второе, из ваших жизненно важных решений, есть неохваченные ценности из 7 самых важных.

Упражнение 2.

Сейчас вам предстоит определить те цели, которые действительно перед вами стоят.

«Наши жизненные цели»:

Ответьте, тратя на каждый вопрос по 2 минуты:

- 1.«Какие мои жизненные цели?»
2. «Как бы я хотел провести ближайшие 3 года (для людей моложе 30 лет) или 5 лет (для людей старше 30 лет)?
3. Если бы я сейчас узнал о том, через полгода меня насмерть поразит молния, как бы я прожил до этого времени оставшуюся жизнь?
4. Из получившихся списков целей выделите:
А)3 главные цели из первого списка;
Б)3 главные цели из второго списка;
В)3 главные цели из третьего списка.
То, что вы получите-9 целей.
5. Выберите из этих 9 только 3 самые важные и запишите их на чистом листе бумаги под названием «Мои 3 самые важные долгосрочные цели». Прочтите и осознайте их для себя в порядке значимости.

Упражнение 3.

«Соединение ценностей и целей».

- 1.Посмотрите, какую из ранее записанных вами ценностей реализует данные цели, которые вы сейчас записали?

2. Проанализируйте, есть ли у вас ценности, которые не нашли реализацию в вами поставленных целях?

3. Есть ли ценность, которая не реализована? Если таковая имеется, человек будет находиться в состоянии внутреннего конфликта, дискомфорта, т.к. важная часть его жизни не реализована. Задумайтесь об этом.

Взгляните, могут ли цели, которые вы записали реализовать вашу ценность, которая осталась не затронутая? Если нет, определите для себя дополнительную цель, которая будет реализовывать вашу ценность.

Сейчас вы получили «картину» того, что вы хотели бы сделать со своей жизнью. Как вам представляется это в настоящее время?

Упражнение 4.

Представьте себя в преклонном возрасте, вам 100 лет.

Почему бы вы сказали, что ваша жизнь не прошла зря?

Итогом всех этих упражнений является ведущий мотив, который будет направлять вас по жизни.

Удачи вам и вдохновения!