**Упражнение «Определение жизненных ценностей»**

Основные жизненные ценности здоровой личности могут быть сгруппированы в три основных круга ценностей:

* Личная жизнь и отношения,
* Дело, бизнес, работа,
* Собственное развитие

Если же и эти части разделить на более мелкие, у нас получится следующий список.

**Любовь, азарт, развлечения и отдых.**

Это ценности радости – отрывайся, наслаждайся, живи на всю катушку. Путешествие в далёкую тёплую страну, где лазурное море и белый песочек. Игра в казино, когда от ставок захватывает дух. Романтика встреч в кафе, где уютный полумрак и прекрасный человек напротив.

**Семья, взаимопонимание, дети.**

Это длительные отношения в паре, родители и дети, друзья и близкие. Это ценность отношения с другими людьми. Здесь тоже есть любовь – как радостная забота, ласковое внимание, тёплое уважение. Вот мужчина после рабочего дня радостно идёт домой – там его семья, его жена и дети. Вот молодой парень бросает всё и едет помогать родителям с огородом – потому что родителям уже тяжёло, а он их любит. Вот женщина ерошит волосы ребёнку и садится рядом, чтобы почитать сказку.

**Дом, комфорт, деньги.**

Это ценность упорядоченного быта. Она лежит на стыке двух сфер – ведь «дом, комфорт, деньги» очень нужны для семьи и не помешают отдыху. С другой стороны, деньги – это уже выход в сферу «Дело, работа, бизнес». Молодая пара на весь день едет в IKEA, чтобы купить мебель в свою новую квартиру. Они тщательно выбирают каждый стул и каждую полку – купить хочется много, а денег меньше, чем хочется.

**Моё дело, мои проекты.**

Чем вы занимаетесь по жизни? На что тратите время, когда уходите на работу? Какие планы строите, засыпая вечером? Это всё – ценность дела. Здесь собрано всё, что касается вашей работы, ваших идей и планов по созданию и развитию. Парень с подросткового возраста увлекался фотографией и видеосъёмкой. Везде старался ухватить что-то необычное. Прошло десять лет – он снимает дорогие, качественные клипы и хочет замахнуться на кино.

**Карьера, власть, статус.**

Это ценность социального развития – получения более высокого социального статуса, новых возможностей влиять и делать. Мужчина раз за разом меняет машину, покупая всё боле престижные марки. Женщина ходит только в дорогие бутики. Каждый из них показывает свой статус и каждый много работал, чтобы достичь такой высоты.

Образование, повышение профессиональной квалификации.

Сложно делать своё дело хорошо без образования и опыта. Поэтому ценность развития мастерства находится сфере «Дело, работа, бизнес». С другой стороны, любое образование и повышение профессиональной квалификации обязательно приводит к личностному развитию. Поэтому ценность развития мастерства одновременно относится к сфере «Я и собственное развитие». Вот девушка внимательно смотрит, как выглядит голливудская звезда на вручении «Оскара». Девушка – стилист, она смотрит церемонию, чтобы уловить самые модные тенденции. Девушка – на работе.

**Личностный рост, социальные и психологические навыки.**

Это ценность развития личности. Личностный рост можно коротко назвать словом «мудрость». Это зрелость, взвешенные выводы, внимание к другим людям. Социальные навыки – это поведение в обществе, например, умение с рабочим разговаривать на одном языке, а с интеллигентом на другом. Психологические навыки – это преодоление своих страхов, владение своими эмоциями, чистота и ясность мышления. Девушка была язвительной и вспыльчивой, рядом с ней было тяжело. Она занялась собой и стала мягче в общении, аккуратнее в выражении чувств. Рядом тут же появились люди.

**Красота, здоровье, гармоничное развитие.**

Внешность, стройная фигура, хорошо развитая мускулатура, умение танцевать и красиво двигаться – это всё ценность тела. Эта ценность лежит на стыке двух сфер – когда человек занимается своим здоровьем, он обязательно развивается, поэтому ценность справедливо входит в сферу «Я и собственное развитие». С другой стороны, красота и здоровье сильно влияет на отношения и поэтому относится к сфере «Личная жизнь и отношения». Спортивному, подтянутому парню легче заинтересовать девушку. Гибкой и грациозной девушке проще привлечь внимание парня.

**Духовный рост, познание жизни, реализация предназначения.**

Если вы живете не только для себя, если для вас важно оставить в жизни добрый след - у вас самые высокие мотивы, вас можно назвать человеком с духовными устремлениями. Если же вы любитель литературы о духовных практиках, где продается стандартный набор из астрологии, йоги, эзотерики и целительства вместе с психотерапией и восточными учениями, то вы просто покупатель литературы этого жанра.

Выстроить свои ценности в определенную и самому себе ясную иерархию - задача особая и не для всех простая. Однако все реально, и мы предложим вам для этого следующие шаги.

**Научитесь определять свои приоритеты**

Для этого вам будет нужно сделать карты наподобие игральных: девять карт. Каждая карта - одна из [основных жизненных ценностей](http://www.psychologos.ru/articles/view/osnovnye_zhiznennye_cennosti). С помощью этих карт вы будете делать ранжир своих жизненных ценностей, будете сравнивать ценности между собой, чтобы понять – что для вас более важно, а что не так значимо.

Дополнительная, более скрытая задача этого первого тура – помочь вам научиться определяться в своих выборах. Иногда выборы бывают действительно непросты, и очень многие люди затрудняются вообще сделать какой-либо выбор.

Когда человек научился делать выборы, принимать решения чётко и определённо, его жизнь становится проще и интереснее. Начнём.

Шаг 1. Освободите перед собой пространство. Лучше всего играть за столом, где вы можете свободно разложить пятнадцать карт.

Шаг 2. Перемешайте карты. Тщательно перетасуйте их и сложите стопочкой. Вдохните глубоко и – можно начинать.

Шаг 3. Возьмите две карты сверху колоды. Положите их перед собой – какая из этих двух ценностей для вас важнее? Не торопитесь с выбором, взвесьте всё тщательно.

Что важнее – сейчас посмотреть интересное кино или выспаться перед завтрашним докладом? Встретиться с любимым мужчиной – или посидеть с подружками в кафе? Убраться дома – или развлечь себя походом по магазинам? Не спешите с выбором – чем больше вы размышляете, тем лучше понимаете свои ценности и приоритеты.

Выбрали? Положите выбранную карту «лицом» вверх. А вторую карту отложите в сторону, она вам пока не понадобится.

Шаг 4. Возьмите две следующие карты из колоды. Сравните их между собой.

Принцип точно такой же – что вам кажется более важным. Выбрали – менее важную ценность в сторону, более важную – «лицом» вверх.

Теперь у вас есть две карты, которые лежат «лицом вверх». Пришло время сравнить их.

Шаг 5. Сравните две карты. У вас есть две карты с ценностями, которые лежат «лицом» вверх. Сравните их. Что вам важнее? Какая ценность больше ложится на душу? Когда выбрали – откладывайте менее важную ценность в сторону. А выбранная карта остаётся лежать на столе «лицом» вверх.

Далее повторяйте. Берите две карты, выбирайте наиболее важную из этих двух, кладите её наверх, сравнивайте с той, которая была наверху до этого, снова берите две карты. И так – до последней карты, пока не кончится колода. В итоге останется только одна карта. На ней – ваша главная на сегодня ценность.

**На этом первый шаг нашего упражнения заканчивается.**

Вопросы к вам: Насколько вы довольны его результатами? Легко ли вам было принимать решения? В каких выборах вы сильно затруднились? Будете ли дальше размышлять над этими выборами? Что вас порадовало?

Попробуйте ещё раз. Перетасуйте колоду и снова пройдитесь изученным маршрутом. Сравните ценности ещё раз. Многократное повторение первого тура (пять-шесть раз) позволяет действительно хорошо понять свои ценности, расставить между ними приоритеты, увидеть связи.

После каждой игры спрашивайте себя – как оцениваю результаты? Легко ли было решать? Были ли выборы, которые давались сложно? Что меня радовало?

ыграли ещё пять раз?

Скорее всего, наверху у вас оставалась одни и та же карта. Это – ваша главная на сегодня ценность.

Иногда на верху попеременно оказываются две карты, например, «Моё дело, мои проекты» и «Семья, взаимоотношения, дело». Это значит, что человек находится на распутье и выбирает – что ему важно на самом деле. Ещё два-три игры – и он всё осознает, сделает выбор.

Ответьте себе на вопрос: так или иначе раскладывая карты, вы имели в виду какой отрезок времени? Ближайший месяц или ближайший год? Ближайшую неделю или жизнь в целом?

Как бы вы ни ответили, вы все делали правильно. Просто теперь повторите первый тур, имея в виду другой отрезок времени, другую жизненную перспективу.

Если вы раньше думали про жизнь и цель, подумайте теперь про ценности ближайшего месяца. Что сейчас важнее: походить по врачам или плотно заняться учебой?

Если вы играли и думали о ближайших делах, подумайте теперь о жизни в целом. Глядя на свою жизнь в целом, вы будете больше ценить острые переживания своих любовных приключений или какая у вас сложится семья?

Сделали? Очень хорошо. Впереди – второй шаг нашего упражнения, шаг интересный и сложный.

**Единая карта ценностей**

Свои разные решения вы будете объединять в одно целое, чтобы в результате всю свою Систему Ценностей можно было охватить одним взглядом. И в результате, проанализировав получившуюся Систему, сделать нужные выводы.

Мы рекомендуем идти по порядку – не торопиться, не переходить ко второму шагу, пока не справились с первым. Второй тур сложнее, и если на разберетесь со своими ценностями в первом туре, во втором - запутаетесь. Кроме того, игра на первом шаге дарит так много впечатлений, размышлений и открытий, что многие даже переносят второй шаг на следующий день или ещё дальше. Итого: сначала первый шаг, затем второй.

Представьте себе ближайший год своей жизни. Что у вас будет происходить в этом году? Что для вас важно? Каким результатам вы будете по-настоящему рады? В разное время для вас важными могут быть самые разные вещи. Что будет самым важным в этом году?

Например, для девушки в ближайшей перспективе может быть важным образование и профессиональная карьера, а семья будет интересна лишь потом.

Итак, в поле вашего внимания – ближайший год вашей жизни. Возьмите поле для игры. Внимательно посмотрите на него. Вы видите три линии (они так и называются – первая, вторая и третья), на каждой из них три поля с надписями. В ходе игры вы будете раскладывать карты с ценностями по этим кружкам.

Давайте разберёмся.

**Первая линия.** Здесь поля называются «Главная цель вашей жизни», «Для этого», [](http://www.psychologos.ru/images/5/51/Linii_znachimosti.JPG)«А для этого».

**На поле «Главная цель жизни» кладётся та карта с ценностью, которая в первом туре чаще всего оказывалась наверху.**

Иногда возникает вопрос – а если нет ещё главной цели в жизни? Если на предыдущем этапе вы сыграли достаточное число раз, то вы знаете, какая карта чаще всего оказывалась сверху. Вот эту карту и кладите.

Теперь посмотрите на остальные карты и спросите себя: **«А что более всего важно для достижения этой ценности? Что служит этой ценности?».**

Если главная цель жизни – семья, взаимоотношения и дети, то, возможно, служить этой ценности будет дом, комфорт и деньги. В удобном, комфортном доме приятнее растить детей; деньги помогают создать удобный дом. А вот азарт и развлечения вряд ли как-то помогут создать счастливую семью и вырастить достойных детей.

**На третье поле «А для этого» положите ценность, которая тоже нужно для главной цели жизни и/или обслуживает «Для этого».**

**Вторая линия.** На поле «Важная цель жизни» кладётся карта с ценностью, которая важна сама по себе, безотносительно главной цели жизни. Главная цель жизни мужчины может быть карьера и власть со статусом. Но семья для него может быть тоже важной целью, хотя напрямую семья на карьеру и власть не работает.

Что вам нужно для этой ценности? Деньги? Свободное время? Профессиональные навыки?

А что нужно, чтобы получить деньги? Духовный рост и познание жизни? Карьера, власть и статус? Что выберите – положите на третий кружок «А для этого».

**Третья линия.** Осталось ещё что-то ценное само о себе? Кладите на поле «Тоже хочется».

Карьера хорошо, семья замечательно. А ещё хочется, чтобы и на развлечение время оставалось.

Поле «Тоже хочется» – это ценность, которая выступает приправой к жизни. Есть – радуемся, нету – остаёмся спокойны. Кому-то важен личностный рост, развитие социальных и психологических навыков, а кто-то получает их чуть ли не случайно.

На третьей линии есть ещё два поля – «Сейчас не важно» и «Совсем не важно». Сюда выкладываются ценности, которые никак не связаны с вашей теперешней жизнью.

Вот девушка главной целью жизни держит красоту и здоровье, тоже важной – семью и детей, карьеру ей – тоже хочется. А вот духовный рост ей просто не понятен – и она откладывает его на кружок «Совсем не важно»

С чего начать вторую часть игры-упражнения.

**Шаг 1. Заполните начальные поля каждой линии.**

Возьмите карту, которая у вас постоянно была наверху в первом туре. Положите на поле «Главная цель жизни». Просмотрите оставшиеся карты и выберите из них карты с ценностями, которые соответствуют полям «Важная цель жизни» и «Тоже хочется». Положите.

**Шаг 2. Заполните остальные поля.** Теперь у вас заполнено первое поле каждой линии. Это серьёзный момент. У вас остаётся ещё шесть карт с ценностями, и их нужно разложить на оставшиеся поля. И разложить так, чтобы эти ценности поддерживали уже выложенные.

Например, мужчине важнее всего «Семья, взаимопонимание и дети». Это его главная цель. Для того чтобы семья и дети случились, нужен дом, комфорт деньги. А чтобы был дом, комфорт и деньги, нужна карьера, власть, статус. У другого может быть по-другому – карьера, власть и статус станут на первое место, а для этого потребуется образование, повышение профессиональной компетентности.

Бывает так, что какие-то карты могут служить обеим целям. Тогда их можно класть между линиями.

Важно ли здоровье для успешной карьеры? Ещё как важно! А для крепкой семьи? Кажется, тоже не помешает. Вот и выходит, что карту со здоровьем можно положить между двумя линиями.

Когда вы разложите карты, проверьте себя – всё ли на своих местах? Если вам показалось, что что-то лежит не там – передвиньте. Задача – добиться такой картины, которая является разумной, [внутренне логичной](http://www.psychologos.ru/articles/view/vnutrennyaya_logika_individualnoy_sistemy_cennostey) и полностью вас устраивает.

Девушка решила, что для неё важнее всего духовный рост, познание жизни, реализация предназначения. Положила эту карту в ячейку «Главная цель жизни». А потом достала карту «Карьера, власть, статус» и поняла, что карьера, возносящая её на вершины власти, гораздо интереснее, чем познание жизни. Взяла – и поменяла карты. Это – нормально и естественно. За игру она ещё много раз будет передвигать карты, иногда меняя картину до неузнаваемости. В конце концов, получится именно та раскладка, которая скажет всю правду о главной цели жизни этой девушки.

Итак, вы уже многое поняли, откладывайте инструкцию в сторону, берите карты в руки – и вперед!

**После первой игры**

Вы сейчас играли, представляя себе ближайший год своей жизни. Это было важно и интересно, но год – это еще не все. Ваша жизнь – гораздо больше, и вы можете взглянуть на нее шире. Поэтому, когда вы справились с раскладкой карт на год, создайте Единую Карту жизненных ценностей на ближайшие пять и десять лет. А потом - на всю вашу огромную жизнь.