



Когда заканчиваются рельсы...

Принятое решение - как проложенные рельсы - надо просто двигаться вперед. Но, когда рельсы заканчиваются, приходится принимать новые решения - начинается самое интересное. Ведь настоящее путешествие начинается там, где заканчивается дорога.

Ценность решения определяется его целесообразностью, ведь именно цели определяют наше восприятие, поступки и количество нужной энергии, а значит, и стресса.

Осознанные, реалистичные и последовательные цели направляют выбор, фокусируют действия и снижают тревожность.

Ваши ценности

Ваши личные ценности не всегда соответствуют «вечным» общественным идеалам. Реальное значение происходящего измеряется тем, сколько сил и как часто Вы вкладываете в это (т.е. силой и количеством стресса).

Ценности основаны на базовых потребностях:

- в физической безопасности и комфорте (контакт, время);
- в любви (сексуальность, радостное отношение);
- в контроле (понимание, умение, доверие) или
- в смысле (вера/надежда, ценность, мечта)

Например, человек бездумно тратит деньги, чтобы испытать радость (любовь), подобную той, которую он чувствовал, когда его баловали родители. В этом случае, ценность расточительности - в получении радости (любовь).

Конфликт ценностей вызывает стресс: т.к. приходится предать как минимум одну из них. Например, принося радость (любовь), расточительность может вести к потере доверия (контроля): «если я растрочу все, мне не на что будет купить еду», а «если я сэкономлю, то не испытаю радость». Конфликт ценностей наиболее вероятен, если Вы не осознаете, что для Вас важнее.



Обратите внимание!

- Если целей мало/нет или они не осознаны, то трудно что-то решить, мотивация падает, возникают слабость, усталость, тяжесть и скука.
- Завышенные, нереальные и непоследовательные цели (например, «хочу создать семью через год, но ничего для этого не планирую/делаю ни сегодня ни в течение недели/месяца») ведут к разочарованию и тревоге.
- Слишком большое количество целей - причина перегрузок.
- Противоречивость задач - источник мучительных сомнений, непоследовательности, и разочарований.
- Если Вы не вкладываете силы и времени в то, что наметили, разочарование неизбежно.
- Если цели неравномерно учитывают четыре области баланса жизни (физическое состояние, отношения и радость, компетентность и достижения, смысл/ценности), это является причиной хронического стресса

ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА. Упражнение 4: Разобраться с целями и ценностями:

1 неделя: Проясняем цели. Запишите свои цели на сегодня/ на ближайшую неделю/ на месяц/ на год/ на пять лет/ до конца жизни. Дополняйте список в течение недели. Какие ценности стоят за каждой из Ваших целей?

2 неделя: Наблюдаем ценности. Понаблюдайте свои реакции и повседневное поведение (используйте таблицу самонаблюдения («Стресс серфер» №3): отмечайте все, что вызывает у Вас эмоции (приятные и не очень). *Запишите:* какие ценности (потребности) стоят за Вашими реакциями/поведением

3 неделя: Анализируем ценности. Запишите, пожалуйста: **1)** Распределите все свои ценности в 3 категории: Очень Важные; Важные; Прочие; **2)** Какие важные ценности не отражены в Ваших планах и поведении? **3)** В каких случаях Ваши действия/планы не соответствуют Вашим ценностям?

* Если ценности конфликтуют, решите, какая из них важнее для Вас, и как лучше воплотить ее в жизнь?

* Если, «важная» или «очень важная» ценность недостаточно используется Вами на практике, спланируйте, как Вы можете воплотить ее активно?

4 неделя: Корректируем планы. От каких целей и действий, основанных на «прочих» ценностях Вы откажетесь. Это безболезненно. Спланируйте, как Вы это сделаете (возможно, сначала придется выполнить взятые на себя обязательства или проинформировать людей, что Вы этого больше не делаете и т.д.).

* Скорректируйте свои планы так, чтобы они сбалансированно (физически, в отношениях, в действиях/поведении) и последовательно отражали все Ваши ценности.

* Решите, какие из этих планов приоритетны (будьте реалистичны - не беритесь за все сразу) и приступайте!

* Используйте выбранные приоритеты при принятии решений и планировании времени.