

Задание. Определите свои ценности через «пиковые моменты времени»

Цель задания

Добавить в свои цели личную значимость для дальнейшего развития на ее основе мотивации.

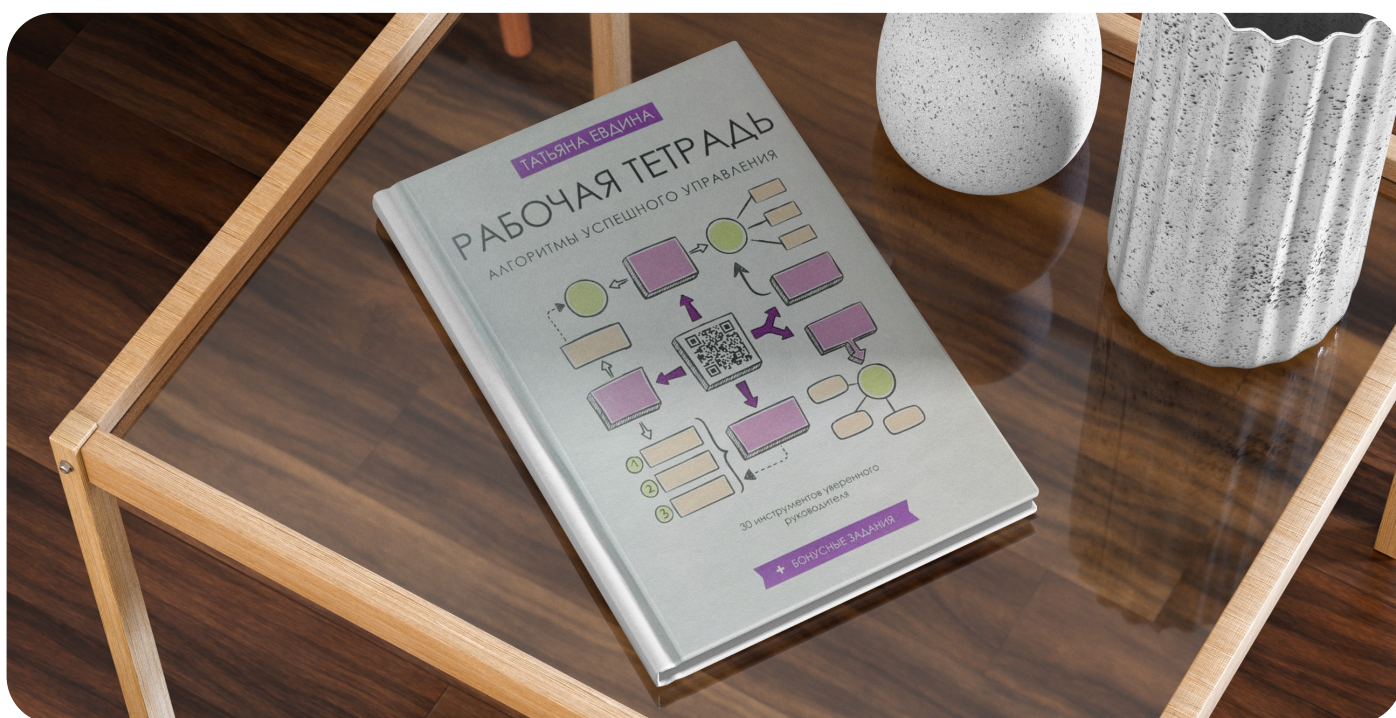
В чем суть метода «Пиковые моменты времени»?

Метод позволяет выявить в пережитых эмоционально-интенсивных состояниях основные жизненные ценности через диалог и исследование своих переживаний.

Упражнение. Исследуйте свои ценности

1. Выберите «пиковый» момент вашей жизни, который вам ярко запомнился и принес вам особое удовлетворение.
2. Сконцентрируйтесь на конкретном эпизоде, отбросив детали.
3. Прочувствуйте этот момент вновь.
4. Заполните данный чек-лист, последовательно и детально отвечая на вопросы. При заполнении двух последних строк таблицы, вы сформулируете ваши ценности.

Подготовлено на основе рабочей тетради
«Алгоритмы успешного управления» Татьяны Евдиной



Подготовлено на основе рабочей тетради «Алгоритмы успешного управления» Татьяны Евдиной

- 1** Что вы видели в пиковый момент? Какой был свет? Время суток? Время года? Какие объекты и цвета вас окружали? Что еще «попалось на глаза»?
- 2** Что вы слышали? Музыка, голоса, шумы? Если кто-то говорил, то какой был голос, тембр, темп речи, громкость? Что вы говорили, как вы себя слышали?
- 3** Что вы в пиковый момент ощущали? Возможно, тепло или какую-то поверхность? Какую текстуру? Какой запах, вкус?
- 4** Какие тогда были погодные условия? Какие люди, вещи, объекты вас окружали? Какое положение тела было?
- 5** Что важное произошло в тот момент? Какие возможности вам открылись? Как вы почувствовали это? Как вы почувствовали достижение? Какие чувства вы испытывали?
- 6** Какие ценности тогда сопутствовали вашей жизни? С какой из них соотносится тот момент? Какой стало больше?
- 7** Как еще эта ценность проявляется в вашей жизни? Что вы хотите сделать, чтобы этой ценности стало больше? Как вы хотите выражать эту ценность в повседневных вещах?

Важно!

Определение жизненных ценностей — процесс, который может занять много времени, потребует терпения и самоанализа. Однако это важный шаг на пути к личностному росту