

Опросник «Компас Ценностей».

Ценности наполняют смыслом нашу жизнь. Они важны для вас и побуждают заботиться об их реализации. Ценности индивидуальны для каждого и меняются с течением жизни.

Ценности отличны от целей. Они не могут быть «достигнуты», они не в будущем и не могут отсутствовать. Являясь внутренним компасом, они указывают направление движения. Отличие цели от ценности в том, что цель - это то, что достигают, а ценность реализуют, она уже есть в нас. Например, изучить что-то - это цель, а удовлетворять любопытство (БЫТЬ любопытным) с которым это достигается - ценность или похудеть - цель, получать удовольствие от физической активности - ценность.

Реализовывать ценности – это ДЕЛАТЬ то, что важно. Ниже вы увидите перечень наиболее часто встречающихся групп ценностей. Позвольте себе немного пофантазировать без оглядки на препятствия и заполнить бланк тем, что действительно важно и трогает Вас.

Семейные отношения

*Каких отношений со своей семьей Вы хотите?
Каким братом/сестрой/сыном/дочерью/дядей/внуком вы хотите быть?*

Физическое благополучие

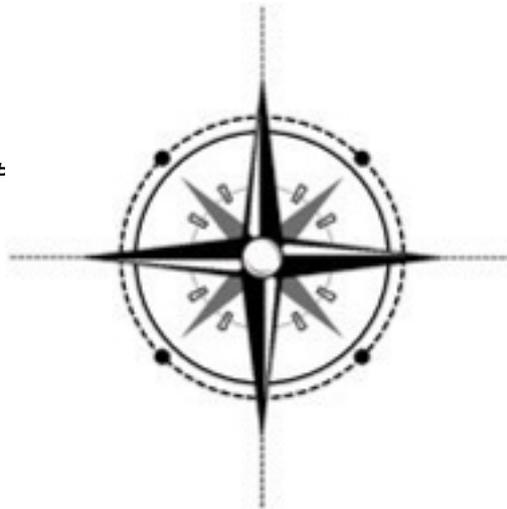
Говоря о Ваше здоровье, что наиболее важно для вас в этой области? Как Вы хотите выглядеть/чувствовать?

Брак / пара / интимные отношения

*Каким мужем/женой/партнером Вы хотите быть?
Частью каких отношений Вы хотите быть?*

Гражданин / общество

*Частью какой среды Вы хотите быть?
Какой вклад Вы хотите внести в общество?*



Родительство

*Каким родителем вы хотите быть?
Какие качества вы хотите чтобы замечал ваш ребенок?*

Духовные ценности

Каких отношений Вы хотите с Богом/Природой/Землей?

Дружба / социальные отношения

Каким другом Вы хотите быть? Какие отношения Вам важно развивать? Как Вы хотите обращаться с друзьями?

Отдых

Что приносит Вам удовольствие? Что Вас расслабляет? Когда Вы находитесь в наиболее игривом настроении?

Занятость

*Какая работа ценна для Вас?
Какие качества Вы хотите привнести как работник? Какого качества рабочие отношения Вы хотите построить?*

Образование / личностное развитие

*Какие зоны развития Вам важны?
Какие навыки Вы хотите развить?
О чем Вы хотите больше знать?*

Оценка ценностей.

Для каждого из этих областей сделайте краткие пометки, например “вести здоровый образ жизни и заботиться о теле” (физическое благополучие), или “быть добрым другом для тех, кто нуждается мне и наслаждаться совместностью с друзьями” (дружба). Проранжируйте от 0 до 10 важность каждой области (0=неважно).

Семейные отношения

Физическое благополучие

Брак/Пара/Интимные
отношения

Гражданин/Общество



Родительство

Духовные ценности

Дружба/Социальные отношения

Отдых

Занятость

Образование/Личностное развитие