Мои ценности:

1. Счастливая семейная жизнь
2. Дружба
3. Образование и познание

| Ситуация | Ощущения в теле | Эмоции | Мысли | Потребность | Что хотелось сделать и что в итоге сделали | Соотносится ли ваш выбор с вашими ключевыми ценностями? |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вечеринка в честь дня рождения близкого друга | Пульс учащен, напряжение в животе | Радость, воодушевление | "Как быстро время летит", "Как много замечательных моментов с этим другом", "Счастье видеть всех вместе" | Взаимодействие, общение, гармония | Хотелось провести больше времени со всеми гостями, поделиться воспоминаниями, поиграть в игры. В итоге участвовала в разговорах, посмеялась и вспомнила много хороших моментов | Да, дружба важна для меня, и это было время, проведенное с близким другом и другими друзьями |
| Первый день на новом курсе образования | Легкое напряжение в шеи, учащенное дыхание | Воодушевление, растерянность | "Надеюсь, что курс будет интересным", "Как много нового я узнаю", "Хочу вложить все свои усилия в обучение" | Новизна, поддержка, сотрудничество | Хотелось активно участвовать в занятии, задавать вопросы и узнавать новую информацию. В итоге, несмотря на желание, осталась в тени, не задала ни одного вопроса и не принимала активного участия в обсуждении, ограничившись простым слушанием лекции. | Нет, хотя образование и познание являются моими ключевыми ценностями, в данной ситуации я осталась в стороне |
| Переписка с близким членом семьи, который испытывает трудности | Тяжесть в груди, сдавленность в области горла | Грусть, тревога, беспомощность | "Как я могу помочь?", "Надеюсь, что все наладится" | Эмоциональная безопасность, внесение вклада | Хотелось выслушать, предложить поддержку если она нужны. В итоге провели длинный разговор, выслушала и предложила свою помощь | Да, счастливая семейная жизнь для меня важна, и я стараюсь поддерживать близких в трудные времена |

| Также важно ответить на рефлексивные вопросы:  1) Какой столбец было легче всего заполнить? С чем это связано?  Столбец "Что хотелось сделать и что в итоге сделали" было легче всего заполнить. Это связано с тем, что четко определить, что именно я хотела сделать в конкретной ситуации довольно просто. Я достаточно хорошо определяю свои цели и стараюсь следовать им.  2) Какой столбец было сложнее всего заполнять? С чем это связано?  Заполнение столбца "Эмоции" было сложнее всего для меня. Эмоции для меня иногда являются сложными и многогранными, и я часто испытываю трудности с их точным определением и выражением. Бывает очень сложно выразить их словами.  3) Как вы относитесь к действиям, которые вы совершили в ситуациях?  Отношусь к своим действиям с пониманием и осознанием. Я понимаю, что не всегда возможно действовать идеально в каждой ситуации, но важно стремиться к соблюдению своих ценностей и учиться на своих ошибках.  4) Какой вывод вы могли бы сделать после анализа 3 своих ситуаций?  После анализа я могу сделать вывод, что важно быть осознанным в плане своих эмоций и действий в различных ситуациях. Несмотря на то, что иногда я могу не полностью соответствовать своим ценностям, важно оставаться открытым для саморефлексии и постоянного развития.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |