# Цели и ценности

## **Цель:** осознать взаимосвязь своих ценностей со своими целями и

скоординировать свои цели согласно истинным ценностям.

# Инструкция:

1. Подумайте над своими целями, сформулируйте 5 целей и запишите их в каждой из ячейке с номером (1 ячейка = 1 цель) в колонке “Мои цели” (вертикальный столбик). Не задумывайтесь о последовательности.
2. Подумайте над своими ценностями и запишите 5 из них в каждой ячейке с номером (1 ячейка = 1 цель) в колонке “Мои ценности” (горизонтальная строка); Не задумывайтесь о последовательности.
3. Сопоставьте цели с ценностями, соединяя соответствующие друг другу ценности и цели линиями; одна цель может иметь связи с разными ценностями, так же одна цель может иметь связи с разными целями; может получиться что какие-то цели и ценности не будут иметь связей.
4. Проанализируйте полученный результат, используя форму ниже. Поразмыслите над этими результатами.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мои ключевые ценности** | **1.Друзья** | **2.Семья** | **3.Свобода** | **4.Любовь** | **5.Богатство** |
| **Мои цели** |
| 1.Поработать курьером в Питере |  |  | Yes |  | Yes |
| 2.Не попасть в армию |  |  | Yes |  |  |
| 3.Закрыть Креативные технологии |  |  | Yes |  |  |
| 4.Выйти замуж | Yes | Yes |  | Yes |  |
| 5.Прыгнуть без парашюта |  |  | Yes | Yes |  |

# Анализ результатов соотношения ключевых целей и ценностей:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос для анализа** | **Ответ** |
| 1. Какие ценности получили наибольшее количество связей с целями? | Свобода(не удивило) |
| 2. Какие цели получили наибольшее количество связей с ценностями? | Выйти замуж(не удивительно, семья это главное) |
| 3. Какие цели не имеют (или имеют минимальное количество) связей с ценностями? | Закрыть креативные технологии и не попасть в армию(тоже мало удивительного) |
| 4. Какие ценности не имеют (или имеют минимальное количество) связей с целями? | Друзья, Семья, Богатство(а это удивительно, потому что деньги решают все) |

**Упражнения “Поток”**

**Цель:** научиться достигать концентрации внимания, а также повышать мотивацию через получение удовольствия от процесса деятельности.

# Инструкция:

1. Выберите одно действие, которое Вам необходимо выполнять достаточно часто, но которое Вы выполняете с трудом или нехотя;
2. Проработайте это действие, используя следующий алгоритм - ниже.
3. Изменение отношения к вашей деятельности, следовательно и работа с алгоритмом, растянуты во времени и требуют постоянного возвращения к нему и преобразование деятельности.

Любое действие может приносить удовольствие если концентрироваться на

## процессе деятельности, используя следующий алгоритм:

1. Поставить главную цель и сформулировать промежуточные к ней;
2. Найти способ измерения собственного прогресса в рамках выбранной

## системы целей;

1. Сохранять предельную концентрацию на происходящем и более тонко дифференцировать требования к деятельности;
2. Совершенствовать умения, необходимые для взаимодействия с

## расширяющимися возможностями;

1. Повышать сложность задачи по мере того, как деятельность становится скучно

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Алгоритм потока** | **Пример потока** | **Мой поток** |
| Главная цель | Пробежать марафон через год | Прочитать книгу |
| 1.Промежуточные цели | 1. Изучить теоретические основы бега 2. Научиться бегать в правильной технике 10 минут с чередованием   1 минута бег и 2  ходьбы   1. Через месяц научиться бегать в правильной технике 10 минут без остановки 2. Каждый месяц увеличивать время бега на 5 минут | 1.Настроиться на работу  2.Сказать соседям молчать  3.Сделать чая  4.Взять книгу в руки.  5.Сесть или лечь читать |
| 2. Как я измерю прогресс? | 1. Придерживаюсь   сроков   1. Соблюдаю время бега 2. Бегаю каждый день 3. Слежу за техникой 4. Прислушиваюсь к своему здоровью и самочувствию | 1.Следить за временем прочтения 1 страницы  2.Следить за изменения |
| 3. Что мне помогает концентрироваться на задаче? | 1. Использовать таймер для контроля времени 2. Следить за дыханием 3. Получать удовольствие от процесса бега | 1.Чай и сигареты  2.Понимание что время не вечно |
| 4. Какие умения я совершенствую для расширяющихся возможностей? | 1. С наступлением холодов, научиться дышать носом, а не ртом 2. Комфортно увеличивать темп бега | 1.Скорочтение  2.Умение концентрироваться. |
| 5. Как я могу усложнить задачу, если она  перестанет меня мотивировать? | 1. Бегать по   пересечённой местности   1. Выбирать красивые и новые для себя маршруты 2. Увеличить дистанцию или поучаствовать в триатлоне | 1.При прочтении книги, порадую себя чем-нибудь дорогим. |