

## День 9. Ценности и убеждения: первопричина успеха или неудачи

Ценности – это эмоциональные состояния, которые, как мы уверены, основываясь на нашем жизненном опыте, нам очень важно либо испытать (двигаться в направлении к ним), либо избежать (двигаться в направлении от них).

Ценности, к которым мы стремимся, или ценности «удовольствия», это такие эмоции, как любовь, счастье, успех, безопасность, авантюризм. Они известны как конечные ценности. Очень важно проводить разграничение между ценностями-средствами, которые являются просто «транспортным средством» или «инструментами», и конечными ценностями, которые управляют всем нашим поведением.

1. Некоторые люди могут сказать, что больше всего ценят в своей жизни свои машины. Ну, совершенно верно, они могут ценить машину (т.е. она важна для них), но они ценят ее как *средство*, как способ получить то, на что они действительно нацелены. *Конечной* целью, которую преследует человек, который ценит машину, является чувство комфорта или чувство свободы или, возможно, в зависимости от типа машины, ощущение собственной силы, или веселье.

Аналогично, многие люди говорят, что они хотят денег. Но деньги это всего лишь средство достижения конечной цели. Они не хотят кусочков бумаги с портретами «усопших видных деятелей» на них. Они хотят того, что, как они думают, им принесут деньги. Для одних людей это безопасность или способность контролировать свою жизнь.

### **Пример иерархии ценностей:**

Любовь  
Здоровье  
Успех  
Свобода  
Близость  
Безопасность  
Авантюризм  
Власть  
Страсть  
Комфорт

Чувство выбора. Секрет жизни состоит в том, чтобы знать к чему вы в конечном итоге стремитесь, конечные ценности.

2. Весь процесс принятия решений это не что иное, как прояснение ценностей. Если вы знаете, что больше всего ценно для вас, чего вы действительно больше всего в жизни хотите, тогда вы обнаружите, что вы можете принимать решения намного эффективнее и быстрее.

Убеждение – это чувство уверенности в значении чего либо. Ваши убеждения определяют, чувствуете ли вы, что следуете своим ценностям или нет – они могут или ограничивать или освобождать вас.

Существует два основных типа убеждений:

1. Глобальные убеждения и обобщения: «Жизнь – это...», «Люди – это...», «Я – ...»
2. Правила и условия: «Если так, то – вот так»

## **ВАШЕ ЗАДАНИЕ:**

Тема ценностей очень важна, потому что наши ценности управляют всеми нашими решениями. Многие подумали бы, что даже попытка определить их собственные ценности – слишком объемная задача даже для тридцати дней, не говоря уже об одном дне. (Я, на самом деле, обучаю и провожу людей через этот процесс во время четырех дневного курса под названием «Свидание с судьбой»). Разумеется, если вы сделали это на девятый день этой программы и все еще делаете записи, вы – уникальная личность! Сказав это, я бы хотел представить вам алгоритм, состоящий из шести шагов, который потребует значительной части вашего времени и энергии, но я думаю, что и награда будет значительной.

Вы, возможно, захотите выполнить первые два пункта из шести сегодня и распределить оставшиеся задания на следующую неделю курса. Я

знаю, какого напряжения это может потребовать, но в мире всего несколько вещей, которые были бы более стоящими, чем абсолютное понимание того, что для вас важно. Итак, настройте себя на то, чтобы справиться с этим заданием сегодня, разбив его на выполнимые куски. И убедитесь, что наслаждаетесь процессом!

1. Задайте себе этот вопрос: «Что для меня важно в моей жизни?» Убедитесь, что вы записали те чувства, к которым вы стремитесь, состояния, которые вы цените больше всего – такие как любовь, страсть или счастье, в противовес ценностям-средствам, таким как деньги или деловой успех. Если вы думаете, что хотите денег или делового успеха, спросите себя, если бы у меня были эти дополнительные деньги, если бы у меня был этот деловой успех, что бы это, в конечном счете, мне дало? Как бы я себя при этом чувствовал? Эти чувства – реальные движущие силы вашей жизни, ваши ценности, к которым вы идете.
2. Перепишите ваши ценности, к которым вы стремитесь. В порядке их важности.
3. Составьте список всех негативных чувств или эмоций, во избежание которых вы сделаете все, что угодно. Для некоторых людей этот список может включать неприятие или фрустрацию, или потрясение, или одиночество. Выяснение того, чего вы хотите избежать, поможет вам больше понять о вашем движении. Нами не движет только получение того, что мы хотим. Нами также движет уход от тех чувств, которые мы связываем с самой сильной болью, наши «избегаемые ценности»
4. Перепишите ценности, которые вы хотите избежать в порядке важности, начиная с той, которую вы стремитесь избежать больше всего.
5. Что должно с вами произойти, чтобы вы испытали эти эмоции? Например, если успех – одна из ваших ценностей, что должно с

вами случиться, чтобы вы чувствовали себя успешным. (Например, некоторым людям чтобы почувствовать себя успешными, нужно иметь в банке миллион долларов. Для других, чтобы ощущать себя успешными, нужно просыпаться, смотреть вниз и видеть, что они над землей, потому что они верят, что каждый день над землей – это великий день!) Точно также и с ценностями, которых вы избегаете: что должно произойти, чтобы вы их почувствовали. (Некоторые люди, если один раз не достигают своей цели, ощущают это как провал. Для других провал невозможен. Их правило: «Я бы потерпел неудачу, только если бы я сдался. До тех пор, пока я пытаюсь, Я успешен.») Очень важно понимать те правила, которые у вас есть для плохого самочувствия, потому что часто нам слишком сложно заставить чувствовать себя хорошо и слишком легко чувствовать себя плохо.

6. Обнаружили ли вы какие-либо правила, которые ограничивают качество вашей жизни? Если так, какие правила вы хотите изменить сейчас, чтобы изменить вашу жизнь навсегда?

1. Что для меня важнее всего в жизни (ценности, к которым мы стремимся)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Примеры  
ценностей,  
к которым мы  
стремимся:**

Счастье  
Любовь  
Здоровье  
Успех  
Свобода  
Близость  
Безопасность  
Авантюризм  
Власть  
Страсть  
Комфорт

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Мои целевые ценности в порядке важности:

[illegible]

**Примеры  
иерархии  
целевых  
ценностей:**

1. Здоровье
2. Успех
3. Счастье
4. Любовь
5. Комфорт
6. Страсть
7. Близость
8. Безопасность
9. Авантюризм
10. Власть
11. Свобода

---

---

---

---

---

---

3. Чего я больше всего стараюсь избежать (мои антиценности):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Примеры  
избегаемых  
ценностей:**

Депрессия  
Скука  
Подавленность  
Гнев  
Беспокойство  
Фрустрация  
Обида  
Грусть  
Ревность  
Жалость к себе

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Мои избегаемые ценности в порядке важности:

**Примеры  
иерархии  
избегаемых  
ценностей:**

1. Гнев
2. Фрустрация
3. Скука
4. Обида
5. Ревность
6. Депрессия
7. Подавленность
8. Жалость к себе
9. Грусть
10. Беспокойство



5. Что должно произойти со мной для того, чтобы испытать каждую из этих эмоций (целевые и избегаемые ценности) :

**Примеры правил для целевых и избегаемых ценностей:**

«Я чувствую себя здоровым всякий раз, когда я хожу пешком хотя бы 15 минут в день»

«Я чувствую себя здоровым когда я забочусь о себя, делая массаж»

«Всякий раз, когда я ем фрукты, я чувствую себя здоровым»

«Я чувствую скуку, если и только если все мировые проблемы были бы решены»

«Я бы почувствовал скуку, если бы прервал все контакты с людьми и поселился бы в Антарктике».

6. Правила, которые я желаю изменить сейчас, чтобы навсегда улучшить свою жизнь:

**Примеры правил, которые должны быть изменены:**

«Я должен делать все всегда идеально для того, чтобы быть успешным».

«Я чувствую себя умным, только если мой IQ составляет 200 или выше».

«Для того, чтобы чувствовать себя любимым, мои дети должны слушаться меня 100% времени, не выражая недовольства»

«Чтобы быть здоровым, я всегда должен дышать только чистым, незагрязненным воздухом»

«Чтобы быть успешным, я должен написать 5 романов-бестселлеров, заработать 3 миллиона долларов и установить новый рекорд в беге на одну милю – все к 21 году»

«Я буду счастлив только тогда, когда выиграю национальную лотерею».

«Я пойму, что я успешен, если я никогда не буду совершать ни одной ошибки».

