

Исследование жизненных территорий

Инструкция: Исследуйте различные области жизни, где ценности могут проявляться

Территория близких отношений

Каким человеком вы хотите быть в отношениях с семьей, близкими друзьями, романтическим партнером?

Территория профессиональной деятельности

Что для вас важно в профессиональной сфере?

Территория личного развития и образования

Как вы относитесь к собственному росту и обучению?

Территория отдыха и восстановления

Что важно для вас в способе отдыха и восстановления?

Территория заботы о себе

Как вы хотите относиться к своему телу, здоровью, внутреннему состоянию?

Территория вклада в мир

Как вы хотите влиять на мир вокруг себя?

Глава 7: Поиск личного Северного полюса | «Как перестать откладывать жизнь на потом» - Андрей Винтергрин | <https://vintergrin.by/deferred-life/>

Метод исследования через значимые моменты

Инструкция: Изучите моменты в прошлом, когда вы чувствовали себя наиболее живыми, аутентичными и удовлетворенными

Вспомните две ситуации, когда испытывали глубокое удовлетворение от происходящего. Не обязательно самые радостные моменты — иногда витальность возникает даже в трудных обстоятельствах.

Момент витальности №1

Ситуация:

Что вы делали:

Что было особенного в этом моменте:

Момент витальности №2

Ситуация:

Что вы делали:

Что было особенного в этом моменте:

Поиск общей нити

Что объединяет эти моменты?

Какие ценности проявляются в этих переживаниях?

Техника: "Если бы никто не судил"

Инструкция: Представьте, что вы живете в мире, где никто не может судить ваши выборы, где нет социального давления, где вы полностью свободны быть собой.

В таком мире:

Как бы вы проводили обычный день?

С кем бы общались и о чем разговаривали?

Какие проекты или активности захватывали бы ваше внимание?

На что тратили бы время и энергию?

Какие ценности проявляются в этих фантазиях?

Не спешите с ответами. Позвольте воображению рисовать картины, не подвергая их критике "это нереально" или "это не практично".

Глава 7: Поиск личного Северного полюса | «Как перестать откладывать жизнь на потом» - Андрей Винтергрин | <https://vintergrin.by/deferred-life/>

Различение истинных ценностей и социальных ожиданий

Инструкция: Для каждой предполагаемой ценности задайте себе эти вопросы

Ценность: _____

Откуда приходит чувство "это важно"?

- ☐ Из глубины груди (теплое и искреннее)
- ☐ Из головы (голоса "надо", "правильно")

Какое чувство возникает при воплощении этой ценности?

- ☐ Энергия и воодушевление
- ☐ Тяжесть обязательства

Что потеряете, если эта ценность исчезнет?

- ☐ Ощущение целостности и смысла
 - ☐ Одобрение определенных людей
-

Ценность: _____

Откуда приходит чувство "это важно"?

- ☐ Из глубины груди (теплое и искреннее)
- ☐ Из головы (голоса "надо", "правильно")

Какое чувство возникает при воплощении этой ценности?

- ☐ Энергия и воодушевление
- ☐ Тяжесть обязательства

Что потеряете, если эта ценность исчезнет?

- ☐ Ощущение целостности и смысла
 - ☐ Одобрение определенных людей
-

Ценность: _____

Откуда приходит чувство "это важно"?

- ☐ Из глубины груди (теплое и искреннее)
- ☐ Из головы (голоса "надо", "правильно")

Какое чувство возникает при воплощении этой ценности?

- ☐ Энергия и воодушевление
- ☐ Тяжесть обязательства

Что потеряете, если эта ценность исчезнет?

- ☐ Ощущение целостности и смысла
 - ☐ Одобрение определенных людей
-

Способ исследования ценностей через действие

Инструкция: В течение недели каждый день делайте что-то маленькое, что кажется вам значимым

День	Задание	Что сделали	Реакция
Пн	Помогите кому-то	_____	_____
Вт	Изучите что-то новое	_____	_____
Ср	Создайте что-то творческое	_____	_____
Чт	Позаботьтесь о здоровье	_____	_____
Пт	Время с близким человеком	_____	_____
Сб	Сделайте что-то для улучшения окружающего пространства	_____	_____
Вс	Посвятите время размышлениям	_____	_____

Анализ недели

Какие действия дали больше энергии?

После чего возникало ощущение "это настоящий я"?

Что хотелось повторить, а что ощущалось как обязанность?

Какие ценности проявились через эти эксперименты?

ДНЕВНИК (Глава 7)

День недели: _____ Дата: _____

Базовая структура наблюдений

Ситуация (что откладывал):

Телесные сигналы:

Мысли и внутренние правила:

Эмоции:

Что сделал или не сделал:

Навыки предыдущих глав

Дистанция от мыслей (с позиции наблюдателя):

Принятие дискомфорта:

Качество присутствия (новые детали в знакомых ситуациях):

Из какой позиции действовал: ☐ Рассказчик ☐ Поток ☐ Свидетель

Связь с ценностями (новый навык)

Как сегодняшние действия соотносились с тем, что для меня важно:

Моменты витальности и аутентичности:

Действия: дали энергию vs. отняли энергию:

Что хотелось повторить vs. что ощущалось как обязанность:
