



## Активація цінностей: їм належить звучати!

Кожен з нас має певну систему цінностей – керівних принципів, що спрямовують наші дії і спосіб присутності у найважливіших сферах життя. Відповідно до цінностей ми робимо вибір, приймаємо прості повсякденні і складні життєві рішення, будуємо плани і здійснюємо вчинки. Цінності нас надихають. Вони є компасом нашого життя. І вони мають величезну енергію – але щоб ми змогли її перейняти, нам потрібно, щоби цінності – мов дзвін – «звучали», а ми відповідно – з ними резонували...

### Вказівки:

1. Передусім потребуємо усвідомлення наших ключових цінностей. Спробуйте подумати і прислухатися глибоко: «Якою людиною я хочу тут бути? В який спосіб діяти? Що є найважливішим у моєму житті? Що є його сенсом, його найглибшою Правдою?»
2. Тоді подумайте, що є «носіями» ваших цінностей, що змушує їх «звучати»? Ці носії – наче набір ваших «дзвонів» – вдаряючи у них, ви можете активувати свої цінності, змусити їх звучати – мов музику у просторі вашого серця. Це можуть бути надихаючі тексти, фото, малюнки, відео, історії, спогади, пісні, музика, національні і духовні символи, і звісно – люди, які їх розділяють, які живуть ними і т.д.
3. Подбайте, щоб у ритмі вашого життя було щоденне звернення до цінностей – свого роду традиція «бити у дзвін» – це важливо робити щонайменше вранці, починаючи і плануючи день, і ввечері його завершуючи. Знайдіть зручний спосіб. Зробіть це звичкою. Це свого роду щоденне «націлювання» і «налаштування», щоби бачити цінності мов зорі, що світять над нашим життям, і могли подорожувати за ними.
4. Потурбуйтеся теж про те, як тримати зв'язок з цінностями протягом дня: можливо надихаючий малюнок чи фото можуть бути у вас на робочому столі, можливо пісня у плейлісті, який слухаєте по дорозі на роботу, а можливо є коротка фраза, яка містить у собі енергію цінностей – і ви можете про себе тихо повторювати її в часі прогулянки. З музикою кожен крок даватиметься легше...
5. В часи випробувань, і не тільки буває, часом, що приходить зневіра чи відчай – відтак, це ознака того, що нам потрібно посилити зв'язок з цінностями, змусити звучати їх ще голосніше і «вдаряти у дзвін» частіше. І тоді нам може бути потрібно виділити на це більше часу і вибрати сильніші способи «активації» – для прикладу провести більше часу зі «своїм племенем», мати глибокі розмови «про найголовніше», дати собі час побути на самоті у тиші, переосмислити своє життя і свою подорож, звернутися до своїх «витоків» – духовних, національних, загальнолюдських...

### Примітки:

- Ми не завжди маємо вплив на обставини нашого життя. Інколи є ситуації, в яких ми майже нічого не можемо змінити. Але цінності – це не лише про зовнішню дію, це теж про те, якою людиною ми хочемо бути, як ми хочемо реагувати на ці обставини.
- Так важливо ділитися оцим звучанням наших цінностей один з одним – це об'єднує нас. А об'єднання у цінностях надихає – тоді вони разом, мов дзвони звучать неймовірною гучністю та гармонією! І тоді ми – нездоланні, непереможні!

**Щоби життя було Танцем, нам важливо чути Музику...**