



Знати і жити згідно з цінностями

Є багато речей, які можуть визначати у нашому житті нашу поведінку, які можуть скеровувати наші дії і визначати життєвий сценарій. Ми можемо мати багато ідей, мрій, всередині нас може співіснувати безліч різних мотивів, але водночас ми маємо лише одне життя – і нам так важливо врешті кожному для себе визначити, що у ньому є найголовнішим, що є його сенсом, його найбільшою правдою. Саме це ми називаємо цінностями. Цінності визначають, як ми хочемо жити, якою людиною бути, яким змістом наповнити сторінки своєї книги життя. І коли ми проходимо у житті крізь випробування – саме цінності дають нам силу пройти крізь них, саме вони визначають нашу відповідь на події – це те, що не можна втратити в жодних обставинах, що не може відібрати у нас жоден ворог.

Вказівки:

1. Нам важливо мати ясне усвідомлення наших цінностей. Цьому можуть допомогти ряд запитань, які можемо ставити собі у житті регулярно: що для мене у житті найважливіше? Що є сенсом мого життя? Яке життя я хочу прожити? Як я хочу його прожити? Який слід залишити? Якою людиною я хочу бути? Спробуйте записувати відповіді у щоденнику. Пробуйте повертатися до цих відповідей і цих запитань. Спробуйте переглядати на різних етапах життя, застосовувати до різних сфер життя, питаючи себе кожен раз, як сьогодні у цих обставинах я можу жити згідно своїх цінностей?
2. Інколи цінності не чути одразу – але важливо не поспішати, а глибоко слухати, в тиші слухати. Бо цінності – це не просто те, що раціонально обґрунтовано – цінності це насамперед те, на що «резонує» наше серце, що дає відчуття «музики», яка нас надихає, відчуття, що ви знайшли «свою зорю». Тож помічним може бути теж подумати, у які моменти життя ви справді відчували, що це і є Життя, що ви робите щось важливе, те, що справді маєте робити? Чи є люди, життя яких вам подобається, зворушує, надихає? Чи є мрії, якими «горить» серце?
3. Деколи може бути теж корисно подивитися на цінність життя з перспективи усвідомлення власної смертності: якщо уявити, що ви прожили гарне життя і озираетесь назад за мить до смерті – що би ви хотіли побачити, що було у вашому житті? Який слід ви б хотіли залишити у ньому? Які стосунки мати з людьми? Які плоди ви б хотіли, щоби принесло ваше життя? А якщо припустити, що вам залишилося б жити зовсім трішки – що би ви робили насамперед? Інколи ці питання можуть змінити спосіб сприйняття і допомогти бачити, відчувати найголовніше...
4. Інколи – відчуття цінностей приходить не одразу, а росте з життєвим досвідом. Тож справді важливо їх шукати, відкривати. Набагато краще усвідомлювати, що ти ще в пошуку свого сенсу життя, аніж просто перейняти загально прийняту модель та «жити як усі». Для багатьох людей відчуття цінностей може бути пов'язано з духовним досвідом, відчуттям того, що виходить за межі твого життя. Для багатьох – народитися у глибоких стосунках любові чи змістовній праці, з відчуття приналежності до більшого, з дотику до людського страждання чи до краси...
5. Коли у вас є відчуття цінностей – спробуйте описати і записати. Цінності – це завжди про те, як ви хочете жити – це дієслово або спосіб описати дію. Воно завжди незавершене – бо цінності це напрямок, а не точка на дорозі. Це те, як ви хочете жити, а не просто те, що ви хочете мати. Якою людиною бути, а не те, що має статися з вами. Саме тому – цінності це щось, що завжди є з вами, що від вас ніхто і ніколи не може відібрати. Саме тому, вони дають вам сили і натхнення пройти будь-які випробування. Саме на них тримається наша резиліентність. Але цінності є не просто для того, щоби їх знати. Вони як компас – для того, щоби згідно них жити – які б не були обставини, труднощі, обмеження – жити згідно того відчуття Правди, яке є в серці...

Примітки:

- Цінності об'єднують. Тому так важливо подорожувати крізь життя зі своїм «плем'ям» – тим, з яким у вас спільні цінності.
- Цінності як зорі – їх важливо тримати у полі зору, вони мають вказувати шлях, вони мають «звучати» – тому важливо не лише їх знайти, не менш важливо бути у зв'язку з ними, надихатися ними і згідно них творити нашу дорогу!

Коли ти чуєш Правду в собі – ти незборимий!

козацьке прислів'я



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ