

image not found or type unknown



Насколько разумно и правильно бы ни был разработан ваш план достижения целей, есть ситуации, когда жизнь может нарушить его, внося свои коррективы. У вас есть несколько способов, которые помогут выходить из ситуации, подброшенной судьбой, не пересматривая собственные ценности.

### *Поиск выхода из ситуации*

Вы практически всегда можете совладать с задачами, данными жизнью. Если главные ценности в жизни человека заключаются, к примеру, в создании семейного очага (рождении детей, заботе о пожилых родителях, проведении времени со второй половиной), но при этом время на близких сокращается за счет плотного рабочего графика, то можно постараться изменить ситуацию. Смена места работы, поиск должности с гибким графиком – неплохое решение проблемы, если главная цель жизни – построение крепких семейных отношений.

### *Воздействие на обстоятельства*

Вы можете стремиться к достижению гармонии между жизненными реалиями и своими желаниями. Если у вас на первом месте стоит здоровье, но нервная работа заставляет братья за пачку сигарет, попробуйте заменить курение жевательной резинкой или поговорить с начальством о внеплановом отпуске, во время которого можно прочесть литературу о том, как справиться с пагубной привычкой, а заодно и отдохнуть, набравшись сил.

### *Смириться с ситуацией, продиктованной жизнью*

Самый нежелательный вариант, который принесет вам в итоге недовольство собственной судьбой. Жизненные ценности и цели людей всегда подвергаются воздействию извне – тут важно суметь отстоять свое право голоса. Если у человека стоит в приоритете дружба, но на деле друг оказывается обычным завистником и сплетником, то бессмысленно всеми силами сохранять приятельские отношения. Когда меняется жизнь, меняются ценности, не терпите ощутимых неудобств и не идите на поводу у ситуаций, в которых вам дискомфортно. Прежде, чем начинать разбор острых ситуаций, которые вы планируете срочно привести в соответствие со своими целями и желаниями, возьмите за привычку анализировать то, что подкидывает жизнь. Возможно, в вашем списке ценностей какой-то пункт никак не

вяжется с нормами и правилами общества.

Постановка цели и работа над ней это очень важный аспект в жизни каждого человека. Целеполагание играет важную роль не только в жизни человека, но и в жизни организации. Проявляя решительность в постановке и реализации целей, которые связаны не только с нашей деятельностью, но и с нашими ценностями, достигаются более высокие показатели эффективности.

Огромная проблема многих людей в том, что они живут без цели. Но даже те люди, которые поставили себе цели, часто не могут их добиться. Здесь не важно, какие это цели, будь то отношения с партнёром, с ребёнком, бизнес, энный заработок, собака тут частенько зарыта в одном месте.

Проблема в неразрываемых шаблонах. Единожды выработанная система применяется всегда и ко всему. При этом мало кто признаёт, что система не работает. То есть, наличие проблемы признаётся, а косяк паттерна поведения нет.

Для примера возьмём ситуацию, где ребёнок не выполняет поручение мамы, допустим, помыть посуду. Мама сказала 1 раз, 2й, 3й, в 4й рывкнула и пообещала наказать, в 5й наорала. То есть, в шаблоне прописано повторять запрос, каждый раз увеличивая громкость. И так изо дня в день. Такая мама признаёт наличие проблемы в детско-родительских отношениях, но не думает, что сама делает что-то не то, не анализирует, что её действия не работают из раза в раз.

В любом деле полезно понимать конечную цель, подцели, свои ценности и проводить анализ выполненных действий и успешности последствий. Если вы видите, что стратегия не приводит вас к намеченной цели, меняйте стратегию.

Правильное определение жизненных ценностей очень важно для психологического здоровья и адекватной самооценки. Если человек принял чужие ценности в качестве ориентиров, думает, что это на самом деле важно в его жизни, он будет переживать внутренний конфликт. Он мало что будет делать в поддержку этих целей или использовать неверные стратегии, не приводящие к цели, следовательно, не добьётся успеха. От этого будет страдать его самооценка.

Если ценности вообще не определены, то человек будет жить в соответствии с чужими принципами и идеалами. Следовательно, будет чувствовать опустошенность, усталость, отсутствие ресурса, бесцельность и бесполезность жизни.

Когда человек чётко знает, чего хочет, что ему по-настоящему важно и ценно, он выбирает делать именно то, что приведёт его к успеху, счастью и наполненности. Такой человек умеет говорить нет тому, что его тормозит, не приносит пользы и забирает ресурсы, так же он фиксирует бесполезные стратегии и меняет их.

Вопрос приоритетов в жизни человека стоит очень остро. Однако многие не осознают, насколько приоритеты управляют нашим поведением.

Приоритеты мы расставляем, основываясь на своих ценностях, поэтому очень важно знать и понимать ваши ценности. И приоритеты, и ценности - вещи пластичные, они могут меняться с течением жизни. Почему же так важно их осознавать? Потому что человек всегда будет действовать согласно внутренним приоритетам, что бы при этом он не думал головой.

Давайте разбирать на примере:

«Я люблю есть шоколад, это для меня важнее кубиков пресса. Поэтому как бы я не хотела похудеть, пока мне важнее есть шоколад, я буду его есть на любой диете. И пока я это не признаю, это будет выглядеть как срыв с диеты, самобичевание, чувство вины и собственной несостоятельности».

Когда я признала, что шоколад мне важен, я ставлю новые приоритеты. Мне важны определённые параметры моего тела и моё здоровье (шоколад не забываем), значит я буду повышать активность, и, вместо того, чтоб лежать перед телевизором, я буду приседать перед телевизором.

Проанализировав свои действия, можно понять, как расставлены приоритеты. Сейчас все, кто говорит, что у него нет времени зарабатывать больше, ходить в тренажёрный зал, играть с детьми, но при этом смотрит сериалы и фильмы, читает детективы и фантастику, выкладывает ленту в инстаграмм и так далее, прочитайте этот текст ещё несколько раз. Можете сказать, что я не права, это всё неправда. Ещё раз прочтите, составьте фразы с "да, но", найдите себе оправдание. Прочтите опять, погрузитесь. Снова прочитайте, начинайте менять свою жизнь.