

image not found or type unknown



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. Т.е 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 рявкнула и пообещала наказать, в 5й наорала. Т.е 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.

Жизненные ценности – достаточно емкое понятие, включающее в себя огромный список жизненных приоритетов людей. И каждый человек, руководствуясь своими целями в жизни, выбирает в этом списке важные для себя пунктики. Но все большое можно разделить на малые части. Жизненные ценности бывают двух видов: нравственные и материальные, Все остальные характеристики уже являются составными частями эти двух. Для кого-то в приоритете материальные ценности – карьера, деньги, достаток. Кто-то отдает предпочтение нравственной стороне саморазвития: духовный поиск себя или раскрытие своего предназначения. У некоторых основной жизненной ценностью являются семья и родные. Список можно продолжать бесконечно и выбор ценных пунктов из него для каждого человека, абсолютно, индивидуален.

От присутствия определенных ценностей в жизни человека зависит и качество самой жизни. Человек принимает любые решения, от маленьких до больших, только исходя из того, что для него ценно. Будь то выбор книги для прочтения или определение профессии и сферы деятельности, выбор фасона платья, костюма или избрание спутника жизни. На определение жизненных ценностей человеком также оказывают влияние и многие внешние факторы. Многое зависит от того, как воспитан человек, в какой стране он проживает. Условия жизни в стране, культура, традиции – все это играет важную роль в определении приоритетов для себя.

Современный мир диктует свои условия и, как мне кажется, многие люди отдают большее предпочтение материальным интересам. Мало кто будет искать работу именно для души, в основном все равняются на хороший заработок. И в погоне за соответствующий уровень жизни многие машут рукой на свое здоровье, или начинают уделять намного меньше внимания семье, родным и друзьям. А бывает

совсем наоборот, что человек уставший от гонки за материальным достатком, останавливается, оглядывается на прожитые годы и переосмысливает все для себя. Происходит переоценка ценностей, человек, в конце концов, понимает, что для него на самом деле важно и дорого в этой жизни.