Автор: http://www.jlady.ru/
10.05.2012 08:52 -

Откройте ваши руки, чтобы изменить, но не отпустить свои ценности. (Далай-лама)

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника** **предлагает** **спектр** **услуг**

Перед нами ежедневно стоит необходимость решать какие-то задачи. Каждый день мы сталкиваемся с какими-то обстоятельствами, которые испытывают наше терпение и характер. В этой ситуации очень большое значение имеют наши жизненные ценности, которые служат маркерами и позволяют нам убедиться

, что
мы
движемся
по
нашему
пути
в
правильном
направлении
.
Когда
все
слова
и
действия
приведены
в
соответствие
с
нашими
ценностями
,
жизнь
кажется
нам
правильной
и
содержательной
, а
мы
сами
уверены
и
довольны
собой
.
Но
если
случается
так, что
наше
поведение
не
соответствует
внутренним
убеждениям

,
мы
очень
скоро
начинаем
ощущать
беспокойство
и
раздражение
,
которые
зарождаются
и
растут
внутри
нас. Это
неприятное
чувство
подсказывает
нам, что
не
все
благополучно
в
нашем
мире
.
Мало
того
, эти
ощущения
могут
стать
источником
беспокойства
и
несчастья
для нас. И
только
твердо
следуя
указаниям
нашей
совести
,
мы

можем
сохранить
чувство
собственного
достоинства
и
ощущать
себя
самодостаточными
и
счастливыми
.

Наши жизненные ценности – это наш внутренний компас, по которому мы должны сверять каждый свой шаг по жизненной дороге. Есть проблемы со здоровьем, деньгами, отношениями? Это потому, что наши внутренние модели мира не совпадают с тем, что есть на самом деле

.
Тяжело
принимать
любое
решение
? А это
потому
, что
мы
не
уверены
в том,
чего
мы
действительно
хотим
и что для нас
действительно
важно
.
Когда
у нас
есть
определенные
установки
, нам
легче
взвешивать
варианты
и
находить
правильное
решение
–
ведь
жизненные
ценности
человека
служат
ему
опорой
, и,
следуя
им
независимо
от

обстоятельств
,
мы
начинаем
жить
более
полноценной
и
продуктивной
жизнью
.

Что может стать главным для вас?

Очень важно определиться с тем, что является наиболее главным для вас, ведь жизн
енные
ценности
помогают
формировать
характер
и
контролировать
наши
поступки
,
желания
и
решения
.
Конечно
, у
разных
людей
внутренние
установки
разные
: для
одного
важнее
всего
то
, что
кажется
не

настолько
важным
для
другого
, а для
третьего
и
вообще
главный
ориентир
в
жизни
отличается
от
того
, что
важно
и для
первого
, и для
второго
. И все
же
мы
можем
перечислить
наиболее
часто
упоминающиеся
разными
людьми
критерии
,
имеющие
первостепенное
значение
в
их
жизни
и
должны
иметь
особое
значение
для
каждого

человека
.
Итак
,
какие
могут
быть
жизненные
ценности
?

- Любовь – это, наверное, вообще самое первое, что назовет практически каждая из нас. Это важная личностная ценность, которая заслуживает особого места в жизни каждого человека. И здесь речь идет не только о романтическом чувстве, потому что это не единственный вид

любви
,
которую
способен
испытывать
человек
. Так, как
вы
любите
своих
близких
и
друзей
,
вы
можете
любить
и
остальных
людей
.
Любовь
к
людям
рождает
сострадание
, а это еще
одно
, о чем
мы
должны
сказать
,
когда
перечисляем
основные
жизненные
ценности
.
Когда
мы
приходим
к
состраданию
,
мы

начинаем видеть в людях лучшее, в то время как они видят лучшее в нас.

- Понимание, в котором нуждается каждый человек. Как часто можно увидеть людей, которые держат в своем сердце гнев и обиду на других, в причинах поступков которых они не хотят разобраться. Гнев делает их слепыми и отдаляет от окружающих. Если же

вы
готовы
понять
и
принять
людей
и
обстоятельства
,
которые
вынуждают
их
поступать
так или
иначе
,
вы
получите
контроль
над
ситуацией
и
сможете
с
каждым
найти
общий
язык
.

- Уважение к людям – тоже очень важный критерий. Оно не только позволяет нам черпать вдохновение в лучших качествах окружающих, но и позволяет лучше увидеть и постараться исправить свои недостатки. Никто не совершенен; а уважение является единственным способом, с помощью которого мы можем замечать положительное в других и стремиться совершенствовать самих себя. И, как многие другие жизненные ценности, уважение имеет свойство отражаться от других людей к вам – чем с большим уважением вы относитесь к окружающим, тем большее уважение они проявляют к вам.

- Дисциплина, которую многие, к сожалению, путают с рутиной и стараются ее избегать. Рутина означает, что мы уныло делаем что-то весьма однообразное; дисциплина же – это когда человек действует даже с некоторой долей веселья, но главное, что его волнует, это полное выполнение своих обязанностей. Дисциплинированный и ответственный человек всегда будет уважать свое и чужое время, поэтому одной из его характерных черт можно назвать пунктуальность.
- Вера в других. Она может распространяться и на ваше отношение к самой себе. Это ваша решимость, которая способна поднять человека, если он упал. Его сомнение в

себе в трудную минуту может быть уничтожено вашей верой в него. И что интересно, эта вера заразительна – чем больше вы верите в других, тем больше крепнет ваша вера в себя.

- Благодарность. Когда вы тратите всего лишь секунду на то, чтобы сказать «спасибо», выразив свою признательность другому, вы зажигаете огромный огонь дружелюбия и ответной благодарности к вам этого человека. Именно благодарность помогает увидеть и ощутить то изобилие радости, на которое щедра наша жизнь.
- Прощение. Умение прощать освобождает нас от боли и гнева, которые заставляют нас «застревать» в прошлом. Когда вы прощаете, вы отпускаете обиду и двигаетесь вперед по своей жизни.
- Дружба. Друзья поддерживают нас, и они всегда готовы помочь советом, если мы их об этом просим. Друзья служат нам опорой в трудностях и всегда бывают рядом с нами в радости.
- Надежда. Это именно то топливо, которое греет нас, когда мы устали и не видим дорогу. Надежда убеждает нас, что иногда вопрос не в том, «сбудется ли», а в том, «когда» это будет.
- Оптимизм. Есть такое выражение: «Если тебе достался лимон – сделай из него лимонад!» Это очень ценное качество – уметь видеть хорошее даже там, где его очень трудно увидеть. У людей с таким качеством плохого в жизни всегда меньше, чем хорошего. Вернее, плохого и не бывает – потому что они умеют ему противостоять.

- Терпение – это ценность, которая создает лучшее состояние ума, более эффективное для принятия решений.
- Толерантность. Есть такие люди, с которыми нам порой не хочется иметь дела. Но вместо того, чтобы показывать им свое презрение, лучше проявить терпимость – это лучшая и достойная альтернатива.
- Честность. Это даже обсуждать не стоит. И не удивляйтесь, что этот критерий мы называем в самом конце – это потому, что честность является основой, на которой стоят все другие жизненные ценности, какие бы они у вас ни были. Честность состоит не только в том, чтобы признаться в своей ошибке на работе или рассказать супругу правду о том, куда вы потратили деньги с его карточки. Честность состоит в том, чтобы признаться себе, что вы не совершенны. Это единственный способ, с помощью которого вы сможете повлиять на свою жизнь, чтобы изменить ее к лучшему.

Как устанавливать и использовать свои основные приоритеты?

Есть очень эффективный способ определить свои ценности, и заключается он в следующем:

1. 1. Составьте список того, что кажется вам наиболее важным в вашей жизни – настолько важным, что вы не сможете быть счастливой без этого. Ваш первоначальный список может быть очень длинным – это не страшно, вы подкорректируете его позже.

2. 2. Пересмотрите свой список и спросите себя: это действительно то, без чего я не смогу жить счастливо? Без этого моя жизнь действительно будет казаться невыносимой? Если есть хоть какое-то сомнение – удалите это из вашего списка.

3. 3. Повторите этот процесс до тех пор, пока ваш список не сократится до шести – десяти значений. Вот теперь у вас есть список самых важных именно для вас жизненных ценностей. Опираясь на них, вы сможете идти по жизни, испытывая свою значимость и удовлетворение всем, что вы будете делать.

Ваши личные ценности состоят из всего того, что случилось в вашей жизни, и включают они в себя множество различных влияний: влияние ваших родителей и семьи, отношение к религии, ваше образование, художественные предпочтения, круг вашего общения и множество других факторов, от которых зависит жизненный опыт и сложившееся мировоззрение каждого человека. Эффективные люди всегда признают и учитывают это воздействие окружающей среды; они разрабатывают четкий, ясный и осмысленный «набор» убеждений и приоритетов. Как вы действуете дальше, если вы можете считать себя сложившимся человеком со стройной системой ценностей?

- Вы демонстрируете и моделируете свои приоритеты в личном и профессиональном поведении, при принятии важных решений и во время межличностного взаимодействия.
- Вы можете опираться на свои ценности в семье, строя отношения с мужем и воспитывая детей.
- Вы корректируете и устанавливаете жизненные цели, основанные на ваших главных личностных критериях.

Поэтому выберите именно те значения, которые действительно наиболее важны для вас, значения, которые определяют ваш характер. Они будут одним из самых мощных инструментов, доступным вам, с помощью которого вы сможете стать такой, какой вы сами хотите быть. Это инструмент достижения ваших целей и мечтаний, инструмент влияния на других людей и на окружающую вас действительность. Не упускайте свою возможность!