

Быть Лучше: День #12




Ценность и предназначение


1. Осуществляется в любых жизненных ситуациях
2. Ваши ориентиры в сложное время
3. Источник смысла и наслаждения жизнью
4. Осознавание, действительно ли вы живете в соответствии со своими идеалами?



Упражнение на незаконченные слова

- Если моя жизнь станет на 5% сознательнее...
 - Я счастлив, когда...
 - Если моя жизнь станет на 5% счастливее...
 - Если я возьму на себя больше ответственности за исполнение моих желаний...
 - Если я буду готов сказать «да» только в том случае, когда я действительно хочу сказать «да», а не когда я хочу сказать «нет»...
 - Если я глубоко вдохну и позволю себе почувствовать, что же такое счастье...
 - – Я все лучше и лучше понимаю...
- 

Несколько простых вопросов

- * Какое впечатление о своей жизни вы хотите создать у окружающих?
 - * Что должна воплощать ваша жизнь в лучших своих проявлениях?
 - * Если бы кто-то произнес речь о вас на банкете в ходе церемонии вручения наград, что бы вы хотели услышать о себе?
 - * Если бы кто-нибудь выступал с речью на ваших похоронах, какие это были бы слова?
- 

Какие слова вызывают у вас отклик?

Целостность

Любовь

Мир

Рост

Радость

Здоровье

Твердость

Счастье

Удовольствие

(см. приложение к уроку)



Сократите список

Должно получиться не больше 5-7 ценностей

1. Группируйте ценности
2. Вычеркнутые слова не потеряны навсегда



Что они значат для вас? Определитесь

1. Дайте определения выписанным словам
2. При необходимости используйте словарь
3. Перепишите определения и расставьте в видных местах
4. Работайте с определениями



Домашнее задание

Для новичков:

- Завершить упражнения по определению ценностей и предназначения

Для продвинутых:

- Завершить упражнения по определению ценностей и предназначения
- Интегрировать работу с ценностями в еженедельный план