

Ценности как опора для движения вперёд

Как принимать решения,
которые действительно вам
подходят

Спикер — психолог Настасья Соломина



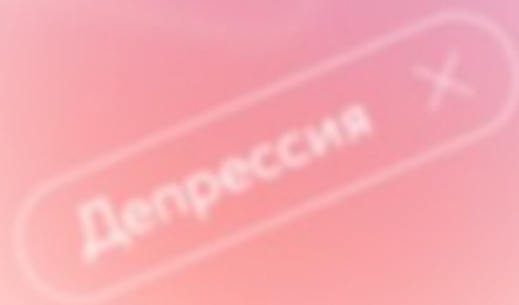
Эксперт

Настасья Соломина, **психолог**

- Работаю с вопросами эмоциональных трудностей (тревога, подавленность), адаптации в новых или стрессовых обстоятельствах, отношения к себе и др.
- В практике использую когнитивно-поведенческие (КПТ) и контекстуально-поведенческие (АСТ, СФТ) подходы.
- Перевела 8 книг о психологии и психотерапии
- Веду блог [@eto.nervnoe](https://www.instagram.com/eto.nervnoe) в Instagram

План вебинара

- что такое ценности и какие они бывают
- чем отличаются от долженствований и целей
- самозванство, выгорание, прокрастинация, трудоголизм и ценности
- ценности vs самокритика и избегание неприятного опыта
- выбор и принятие решения: жизнь в соответствии со своими ценностями
- 5 практик для применения в жизни



Навигация в мире ценностей

Что такое ценности?

«Свободно выбранные вербально сконструированные последствия длящихся, динамичных, развивающихся паттернов активности, которые определяют преобладающие подкрепляющие стимулы и включены в сам ценностно-ориентированный поведенческий паттерн».

Спасибо, теперь всё понятно

[Ссылка на источник](#)

Качества, которыми обладают ценности

- Мы сами выбираем и формулируем их
- Направления жизни, качества действий
- Они сами себе подкрепление
- Их нельзя реализовать, можно *реализовывать*
- Не про «раньше» или «потом», а про «здесь и сейчас»

«Ценности — это глаголы и наречия». С. Хэйес

Поэтому ценности не являются

Правилами. Они помогают сохранять гибкость в разных обстоятельствах

Поэтому ценности не являются

Правилами. Они помогают сохранять гибкость в разных обстоятельствах

Долженствованиями. Правильных и неправильных ответов нет, есть то, что делает нашу жизнь полной (даже если не нравится другим)

Поэтому ценности не являются

Правилами. Они помогают сохранять гибкость в разных обстоятельствах

Долженствованиями. Правильных и неправильных ответов нет, есть то, что делает нашу жизнь полной (даже если не нравится другим)

Целями. Зачем мне достижение цели?

Поэтому ценности не являются

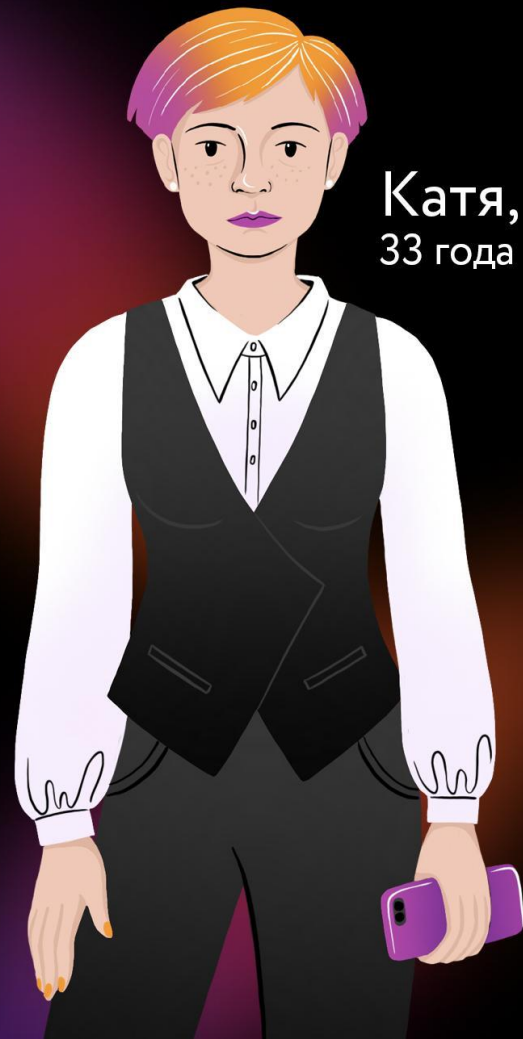
Правилами. Они помогают сохранять гибкость в разных обстоятельствах

Долженствованиями. Правильных и неправильных ответов нет, есть то, что делает нашу жизнь полной (даже если не нравится другим)

Целями. Зачем мне достижение цели?

Синонимом счастья. Делать то, что для нас важно и наполнено смыслом, можно даже в самых ужасных условиях

Катя,
33 года



История Кати,
которая очень
много работала

Разные сферы жизни: баланс и дисбаланс



Разные сферы жизни: баланс и дисбаланс



Возвращение к истокам

Мои желания и ценности на разных этапах (профессиональной) жизни

- 1) Почему я выбрал(а) этот путь?
- 2) Чего я ожидал(а) в начале этого пути?
- 3) Что было для меня важным в начале? Позже?
- 4) Какие качества мне хотелось воплотить или развить тогда?
- 5) Значимы ли для меня мои старые ценности сейчас?

Самозванство.
Прокрастинация.
Трудоголизм.
Выгорание

Зачем нужны ценности: компас, встроенный в мозг

Нет прямой зависимости «ценность → счастье», но в ходе эволюции у нас развились эмоции для того, чтобы мы могли понять, что для нас хорошо, а что плохо. А затем двигаться **К** тому, что хорошо, и **ОТ** того, что плохо

Так верить эмоциям или нет?

Потеря контакта с ценностями

Я — самозванка. Успехи и оценки должны перекрыть сомнение. «Зачем я это делаю» уходит на второй план

Потеря контакта с ценностями

Я — самозванка. Успехи и оценки должны перекрыть сомнение. «Зачем я это делаю» уходит на второй план

Я — прокрастинатор. Парализован отсутствием смысла.
Или: не умею о себе позаботиться

Потеря контакта с ценностями

Я — самозванка. Успехи и оценки должны перекрыть сомнение. «Зачем я это делаю» уходит на второй план

Я — прокрастинатор. Парализован отсутствием смысла.
Или: не умею о себе позаботиться

Я — трудоголик. Сужение фокуса внимания на значимости одной сферы. Цели вместо ценностей

Потеря контакта с ценностями

Я — самозванка. Успехи и оценки должны перекрыть сомнение. «Зачем я это делаю» уходит на второй план

Я — прокрастинатор. Парализован отсутствием смысла.
Или: не умею о себе позаботиться

Я — трудоголик. Сужение фокуса внимания на значимости одной сферы. Цели вместо ценностей

Я — перфекционистка. Для меня важно делать идеально

Потеря контакта с ценностями

Я — самозванка. Успехи и оценки должны перекрыть сомнение. «Зачем я это делаю» уходит на второй план

Я — прокрастинатор. Парализован отсутствием смысла.
Или: не умею о себе позаботиться

Я — трудоголик. Сужение фокуса внимания на значимости одной сферы. Цели вместо ценностей

Я — перфекционистка. Для меня важно делать идеально

Я — выгорела. Уже ничего не важно

ЖИЗНЬ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕННОСТЯМИ

Успехи и поражения. Я имею право ошибаться и терпеть неудачу.

Я готов(а) столкнуться со сложностями, потому что...

ЖИЗНЬ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕННОСТЯМИ

Успехи и поражения. Я имею право ошибаться и терпеть неудачу.

Я готов(а) столкнуться со сложностями, потому что...

Нагрузка и отдых. Контакт с собой и понимание своих потребностей. Осознавание долгосрочной перспективы, чтобы...

ЖИЗНЬ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕННОСТЯМИ

Успехи и поражения. Я имею право ошибаться и терпеть неудачу.
Я готов(а) столкнуться со сложностями, потому что...

Нагрузка и отдых. Контакт с собой и понимание своих
потребностей. Осознавание долгосрочной перспективы, чтобы...

Баланс сфер. Необходимое и достаточное разнообразие опыта.
Жизнь, наполненная [чем?]

ЖИЗНЬ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕННОСТЯМИ

Успехи и поражения. Я имею право ошибаться и терпеть неудачу.
Я готов(а) столкнуться со сложностями, потому что...

Нагрузка и отдых. Контакт с собой и понимание своих
потребностей. Осознавание долгосрочной перспективы, чтобы...

Баланс сфер. Необходимое и достаточное разнообразие опыта.
Жизнь, наполненная [чем?]

Реалистичные ожидания. «Для меня важно делать идеально» vs
«Что для меня важно делать?»

ЖИЗНЬ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕННОСТЯМИ

Успехи и поражения. Я имею право ошибаться и терпеть неудачу.
Я готов(а) столкнуться со сложностями, потому что...

Нагрузка и отдых. Контакт с собой и понимание своих
потребностей. Осознавание долгосрочной перспективы, чтобы...

Баланс сфер. Необходимое и достаточное разнообразие опыта.
Жизнь, наполненная [чем?]

Реалистичные ожидания. «Для меня важно делать идеально» vs
«Что мне важно делать?»

Восстановление. Если лампочка перегорела, не ломай
выключатель

Мила,
29 лет



История Милы
и потерянной
уверенности

Когда ценности не ясны

- 1) Паника: делать что угодно в надежде попасть в цель; суета как способ сбросить тревогу; сложно замедлиться
- 2) Апатия: бессмысленно пробовать, всё равно не угадаю; отключение негативных чувств приводит к отключению позитивных чувств

[Ссылка на источник](#)

Избегание внутреннего опыта и замкнутые круги

Никому не нравятся «негативные» эмоции. Но они нам необходимы. Только их нужно уметь проживать и интерпретировать

Избегание и игнорирование усталости, грусти, злости, страха, вины, стыда = потеря контакта с потребностями и ценностями = усталость, грусть, злость, страх, вина, стыд

Каким бывает избегание

Я — самозванка. Избегаю неудач, сложностей, оценок, взаимодействия, самопредъявления

Я — прокрастинатор. Избегаю выбора, решения, нагрузки, отдыха

Я — трудоголик. Избегаю того, что находится за пределами работы

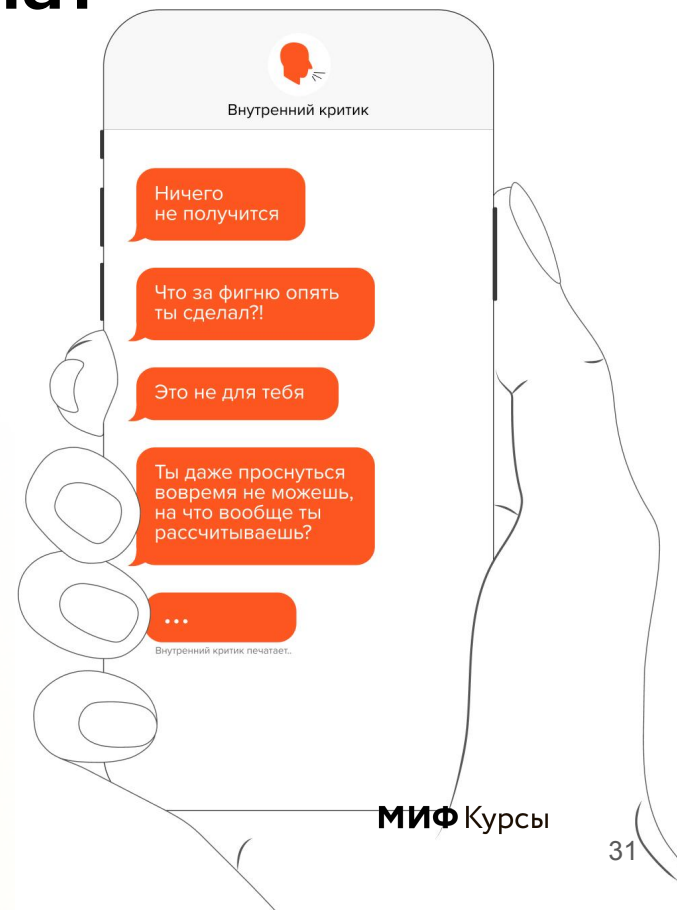
Я — перфекционистка. Избегаю неудач, оценок, критики

Я — выгорела. Избегаю вовлечённости, активности, изменений

Внутренний критик вошёл в чат

Самокритика и критичность к своим действиям
— не одно и то же

Внутренний критик уводит от ценностей:
чем сложнее мне идти по направлению **К**,
тем сложнее мне идти



Мотивы и побуждения

5 важных вопросов о том, продолжать или остановиться

Сформулируйте ситуацию, в которой стремитесь к изменениям

- 1) Почему вы стремитесь к изменениям?
- 2) Выделите 3 главные причины изменить это. Важно ли это для вас? Если да, то почему?
- 3) Что вы уже пробовали? Насколько это было эффективно?
- 4) Что вы могли бы предпринять, чтобы добиться желаемого?
- 5) Что вы готовы сделать уже сейчас?

Функции, выгоды и цена

Разбираем долгосрочные и краткосрочные последствия собственных действий

	Последствия: сразу		Последствия: потом	
	Приобретение	Цена	Приобретение	Цена
Делать X				
Не делать X				

Функции, выгоды и цена

Разбираем долгосрочные и краткосрочные последствия собственных действий

	Последствия: сразу		Последствия: потом	
	Приобретение	Цена	Приобретение	Цена
Взять заказ	<ul style="list-style-type: none"> ● +\$ ● опыт ● клиенты 	<ul style="list-style-type: none"> ● сон ● здоровье ● отпуск 	<ul style="list-style-type: none"> ● статус 	<ul style="list-style-type: none"> ● счастье ● семья
Отказаться от заказа	<ul style="list-style-type: none"> ● отдых 	<ul style="list-style-type: none"> ● стыдно ● подведу ● -\$ 	<ul style="list-style-type: none"> ● энергия на свой проект 	<ul style="list-style-type: none"> ● риск

Учимся выбирать осмысленно

Смелость рождается из страха, который удалось переступить. Сила рождается из слабости, которая не сдаётся. Правда рождается из отказа врать — себе и другим.

У каждого эти смелость, сила и правда свои: для одного они буквально про возможность выйти из дома или встать с кровати, а для другого — про активизм и готовность помогать.

Внутри преграды или снаружи — всё одно. Человек делает выбор, а выбор делает человека



Движение вперёд — это куда?

Притяжение. Кроме вас никто не знает, что делает вас счастливей, наполненней, живее

Намерение. Противоречивые стремления — это нормально. На их силу влияют ваши действия

Готовность. У любого решения есть своя цена. Платить приходится в любом случае. Мы выбираем, чем и за что

Стойкость. Путь очень редко оказывается прямым. Но зато он классный

Сергей,
36 лет



История Сергея,
который потерял
и нашёл

Принятие ограничений

Ни у кого нет гарантий. Контакт с ценностями — не контракт с миром на исполнение желаний. Это фундамент смысла

У всех есть слабости. Всесильных людей не бывает.

Принятие не предполагает отказ от развития

Плохое будет случаться. Нельзя подготовиться ко всему, но можно быть готовым к жизни

Хорошее тоже будет случаться. Контакт с ценностями поможет научиться это замечать и ценить

Ценности и поведение: готовность действовать

Теория — хорошо, практика — лучше

Что я готов(а) сделать?

Изменения = Ответ на вопрос «зачем?» + 100% готовность действовать
(пусть даже речь идёт о маленьких шагах)

Точка выбора — это любой момент времени, когда мы принимаем решение



«Ценностям мы не можем научиться —
ценности мы должны пережить»
В. Франкл



Самая(ый) счастливая(ый) я

Погружаемся в прошлое, чтобы лучше понять настоящее

Выделите на эту практику достаточно времени. Сделайте упражнение «Сканирование тела» (можно найти на Youtube)

Вспомните ситуации, когда были счастливы. Значимые и мимолётные. Недавние и из далёкого прошлого

Воспроизведите их в памяти в деталях. Постарайтесь вспомнить ощущение, опыт того состояния

Что было для вас важно в той ситуации? Что в ней сделало вас счастливыми?

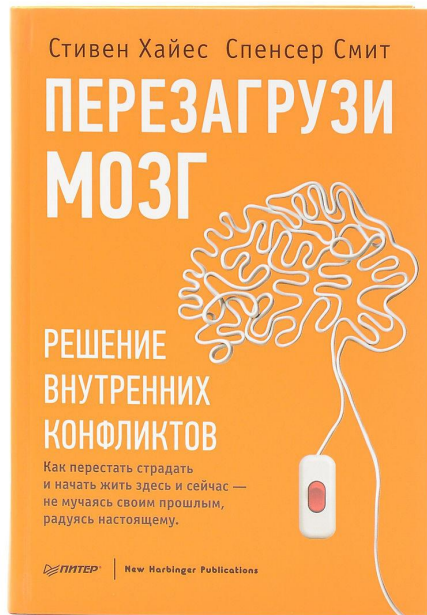
2 важных вопроса

И один дополнительный

1. Каким человеком (профессионалом) я хочу быть?
2. Какую жизнь я хочу прожить?

**Можно ли быть таким человеком и жить такой жизнью в состоянии выгорания?*

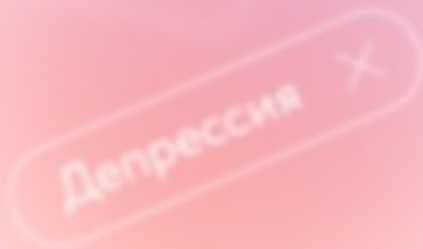
Рекомендации книг



- [«Перезагрузи мозг»](#)
Стивен Хайес и Спенсер Смит
- [«Ловушка счастья»](#)
Расс Хэррис
- Книги Виктора Франкла

Сегодня обсудили:

- что такое ценности и зачем они нам нужны
- чем ценности не являются
- как выражается потеря контакта с ценностями
- как этот контакт вернуть
- почему действия важнее размышлений



Вопросы

Вопросы

1. Можно показать слайд с цитатой, который перед 5 практикой?
2. Как различать правила и ценности? Как убрать правила, которые подменяют ценности?
3. Какие вопросы себе нужно задавать или какие варианты перебирать, чтобы понять, кем я хочу быть/стать
4. По Адлеру две основные потребности и у детей и у взрослых — 1) принадлежать к своей группе и 2) вносить свой вклад в группу (чувствовать себя полезным). Вы согласны или нужно что то еще добавить ?
5. Хотелось бы узнать мнение про конфликт ценностей. Наблюдаю, что у меня как у "отца" есть конфликты со мной "профессионалом"

Вопросы

6. А если о ценностях в двух словах по вашим ощущениям, как определение
7. В прошлом вебинаре мы обсуждали убеждения, мне не совсем понятно разница между ценностями и убеждениями.
8. Как понять что ты нашел свою истинную ценность? Какие критерии\внутреннее состояние?
9. Как в повседневной жизни выявить свои ценности? что нужно делать?
10. Что делать с конфликтом ценностей своих, и с конфликтом ценностей других - близких - людей?
11. Существует ли иерархия своих ценностей у человека? как определить, какая важнее?

Вопросы

12. Очень часто возникает конфликт ценностей, а с этими людьми необходимо жить и работать дальше. Есть ли какие-то техники «защиты», чтобы не выгорать из-за этих разногласий ценностей?
13. Простите за обескураживающий комментарий про вывод) Первая мысль по итогам услышанного. Мы послушали про ценности, про их важность (наверное), а в чем вывод? Важно жить со своими ценностями, иначе «выгораешь»? Если живешь не по ценностям, нужно найти тропинку, чтобы вернуться к ним?
14. Посоветуйте пожалуйста курсы для социальных тревожников? :)
15. Могут ли быть навязанные ценности?



That's all Folks!