Купить Дневник личных ценностей. Мое главное

СМЫСЛЫ В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ

Моё главное

Дневник личных ценностей

ЦентрМаг



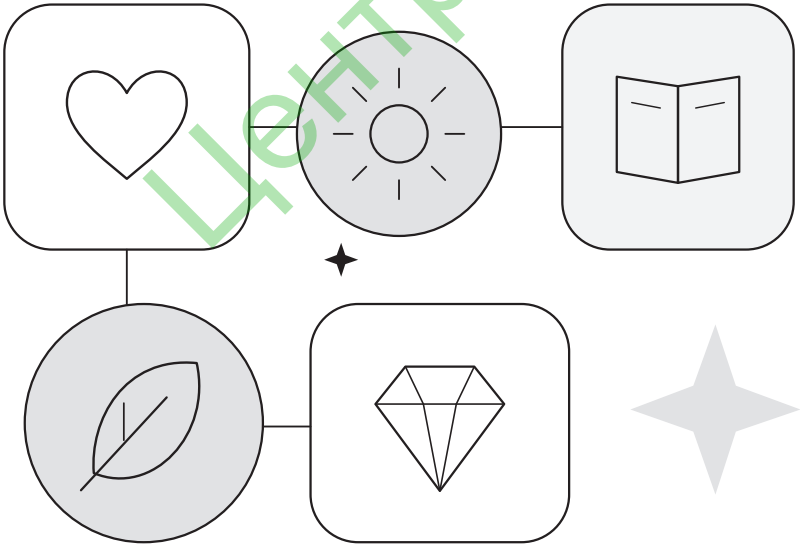
Замечать. Выбирать. Выражать в поступках.

ЦентрМаг

Моё главное

Дневник личных ценностей

ЦентрМаг



Этот дневник принадлежит

В своём ритме

Можно идти по порядку, выбирать отдельные темы и возвращаться к записям.

1

Замечать

Вспоминай реальные эпизоды: что в них было для тебя важным?

2

Называть

Подбирай свои слова и поясняй, что они означают именно для тебя.

3

Пробовать

Переводи выбранный смысл в конкретный посильный поступок.

4

Уточнять

Смотри, что получилось. Меняй действие, условия или формулировку.

ЦентрМаг

Необязательно заполнять каждую страницу.
Здесь можно искать свои формулировки и менять их.

Ценность, цель, шаг

Ценность задаёт качество действия; цель описывает результат; шаг — что сделать.

ЦЕННОСТЬ

Учиться с любопытством.

Как я хочу действовать снова и снова.

ЦЕЛЬ

Разобраться в одной новой теме.

Какой конкретный результат мне нужен.

ШАГ

Почитать десять минут и записать вопрос.

Что я могу сделать в ближайшее время.

ЦентрМаг

Моя ценность	Моя цель	Мой шаг

Слова для поиска

Обведи близкие слова. Можно выбрать несколько или написать свои.

Доброта	Честность	Близость
Любопытство	Свобода	Справедливость
Забота	Надёжность	Творчество
Смелость	Уважение	Юмор
Красота	Участие	Самостоятельность
Мастерство	Открытость	Щедрость
Бережность	Настойчивость	Развитие
Сотрудничество	Внимательность	Простота

- Мои собственные слова

ЦентрМаг

Мои живые примеры

Вспомни обычные моменты, когда происходящее казалось тебе осмысленным.

Что произошло	Что было важно	Мой поступок

ЦентрМаг

- Какая тема повторяется в этих эпизодах

Моё и привычное

Идея другого человека может стать своей. Проверь, подходит ли она тебе.

- Какие ожидания о правильной жизни я часто слышу

- Что из этого я выбираю по собственным причинам

- Что хочу переосмыслить или сформулировать иначе

ЦентрМаг

Мой акцент сейчас

Выбери несколько ориентиров для этого периода. Список можно уточнять.

Ценность	Почему важна мне сейчас	Как она может проявиться

- С чего мне хочется начать

ЦентрМаг



Карта внимания

Выбери тему, которой хочется уделить место. Заполнять все сферы не нужно.

Сфера	Что для меня важно	Чему хочу уделить место
Близость и общение		
Забота и бережность		
Дело и мастерство		
Свобода и выбор		
Любопытство и рост		
Участие и вклад		
Радость и красота		
Мой особый акцент		

ЦентрМаг

Темы можно проходить в своём порядке и переименовывать.

Близость и общение

Какое качество я хочу привносить в отношения?

- **Как я хочу строить общение**

- **Какие отношения сейчас требуют моего внимания**

ЦентрМаг

Например: слушать внимательно, говорить искренне, проявлять участие.

Пример — только подсказка. Можно выбрать свой смысл или другую тему.

Ценность моими словами

Выбери одно качество, которое хочется выражать в этой сфере.

- Моя ценность — слово или короткая фраза

- Что именно я вкладываю в это слово

- По каким моим поступкам это можно заметить

- С чем я не хочу путать эту ценность

ЦентрМаг

Из смысла в поступок

Выбери посильную пробу. Её размер можно менять.

- Что конкретно я хочу сделать

- Когда и в какой ситуации попробую

- Как этот поступок выражает выбранную ценность

Если времени и сил мало	Что поможет или кого попрошу

ЦентрМаг

В обычных днях

Записывай короткие наблюдения в удобном ритме. Пропуски допустимы.

Период: _____ Мой ориентир: _____

День	Ситуация и мой поступок	Какая ценность проявилась / что заметно
1 ___		
2 ___		
3 ___		
4 ___		
5 ___		
6 ___		
7 ___		

Можно записать действие, паузу, просьбу о помощи или новое наблюдение.

ЦентрМаг

Что я замечаю

Посмотри на записи с интересом к опыту, без оценки себя целиком.

- Где получилось выразить важное для меня

- Что помогало: люди, условия, мои действия

- Какие ограничения или трудности встретились

- Что я хочу сохранить или попробовать иначе

ЦентрМаг

Когда важно разное

Заполни эту страницу, если столкнулись два значимых для тебя приоритета.

С одной стороны, мне важно...	С другой стороны, мне важно...

- Какие условия и последствия нужно учесть

- Какой посильный вариант учитывает обе стороны

- Что выберу сейчас и к чему вернусь позже

ЦентрМаг

Вернуться к важному

Если проба не подошла, можно изменить действие и уточнить свой смысл.

1 Уменьшить

Какая версия действия сейчас доступна?

2 Изменить

Каким другим поступком выразить ту же ценность?

3 Уточнить

Эта ценность всё ещё моя? Как я назову её сейчас?

Мой следующий шаг: _____

ЦентрМаг

След этой недели

Сохрани эпизод, мысль, рисунок или фразу, в которой было что-то твоё.

- Место для находки

ЦентрМаг

- Почему я хочу это запомнить

- Что беру с собой дальше

Забота и бережность

Как выглядит забота, доступная мне в моих условиях?

- **Что для меня значит бережное отношение к себе**

- **Какие мои потребности сейчас особенно заметны**

ЦентрМаг

Например: замечать усталость, просить помощь, учитывать свои возможности.

Пример — только подсказка. Можно выбрать свой смысл или другую тему.

Ценность моими словами

Выбери одно качество, которое хочется выражать в этой сфере.

- Моя ценность — слово или короткая фраза

- Что именно я вкладываю в это слово

- По каким моим поступкам это можно заметить

- С чем я не хочу путать эту ценность

ЦентрМаг

Дело и мастерство

Как я хочу делать своё дело, помимо результата и оценки?

- **Какие качества я хочу привносить в работу или учёбу**

- **В каком деле мне хочется выразить эти качества**

ЦентрМаг

Например: делать добросовестно, учиться новому, сотрудничать.

Пример — только подсказка. Можно выбрать свой смысл или другую тему.

Ценность моими словами

Выбери одно качество, которое хочется выражать в этой сфере.

- Моя ценность — слово или короткая фраза

- Что именно я вкладываю в это слово

- По каким моим поступкам это можно заметить

- С чем я не хочу путать эту ценность

ЦентрМаг

Свобода и выбор

Где мне важно действовать по собственному выбору?

- **Что для меня значит самостоятельность**

- **Где есть пространство для моего решения**



Например: выбирать осмысленно, говорить о предпочтениях, отвечать за свой шаг.

Пример — только подсказка. Можно выбрать свой смысл или другую тему.

ЦентрМаг

Ценность моими словами

Выбери одно качество, которое хочется выражать в этой сфере.

- Моя ценность — слово или короткая фраза

- Что именно я вкладываю в это слово

- По каким моим поступкам это можно заметить

- С чем я не хочу путать эту ценность

ЦентрМаг

Любопытство и рост

Что мне интересно узнавать без требования немедленной пользы?

- **К чему меня тянет из интереса**

- **Как я хочу относиться к тому, чего пока не знаю**

ЦентрМаг



Например: задавать вопросы, пробовать, допускать разные точки зрения.

Пример — только подсказка. Можно выбрать свой смысл или другую тему.

Ценность моими словами

Выбери одно качество, которое хочется выражать в этой сфере.

- Моя ценность — слово или короткая фраза

- Что именно я вкладываю в это слово

- По каким моим поступкам это можно заметить

- С чем я не хочу путать эту ценность

ЦентрМаг

Участие и вклад

Какой посильный вклад мне хочется вносить?

- **Кому или чему мне хочется уделять участие**

- **Какой способ участия подходит моим возможностям**

ЦентрМаг



Например: делиться знаниями, помогать по договорённости, заботиться об общем.

Пример — только подсказка. Можно выбрать свой смысл или другую тему.

Ценность моими словами

Выбери одно качество, которое хочется выражать в этой сфере.

- Моя ценность — слово или короткая фраза

- Что именно я вкладываю в это слово

- По каким моим поступкам это можно заметить

- С чем я не хочу путать эту ценность

ЦентрМаг

Радость и красота

Для каких приятных моментов мне хочется находить место?

- **Что придаёт моей повседневности вкус**

- **Как я хочу замечать и создавать такие моменты**

ЦентрМаг

Например: быть открытым к игре, замечать красоту, творить без оценки.

Пример — только подсказка. Можно выбрать свой смысл или другую тему.

Ценность моими словами

Выбери одно качество, которое хочется выражать в этой сфере.

- Моя ценность — слово или короткая фраза

- Что именно я вкладываю в это слово

- По каким моим поступкам это можно заметить

- С чем я не хочу путать эту ценность

ЦентрМаг

Мой особый акцент

Какая важная для меня тема ещё не получила места?

- **Моя тема и почему она важна**

- **Как я хочу выражать это в своей жизни**

ЦентрМаг

Это место для твоей формулировки. Можно вернуться и к одной из прошлых тем.

Пример — только подсказка. Можно выбрать свой смысл или другую тему.

Ценность моими словами

Выбери одно качество, которое хочется выражать в этой сфере.

- Моя ценность — слово или короткая фраза

- Что именно я вкладываю в это слово

- По каким моим поступкам это можно заметить

- С чем я не хочу путать эту ценность

ЦентрМаг

Мозаика наблюдений

Собери слова и поступки, которые хочется сохранить после разных тем.

№	Тема	Мой важный смысл или поступок
1	Близость	
2	Бережность	
3	Мастерство	
4	Свой выбор	
5	Любопытство	
6	Участие	
7	Радость	
8	Моя тема	

Можно оставить пустыми те строки, к которым пока не хочется возвращаться.

ЦентрМаг

Что стало яснее

Посмотри на весь дневник: какие формулировки стали ближе к твоей жизни?

- Какие ценности повторяются в разных сферах

- Что оказалось важным неожиданно

- Какие слова хочется заменить своими

- Какой поступок лучше всего выражает моё главное

ЦентрМаг

Мои сочетания

Запиши, как тебе удаётся учитывать несколько важных сторон жизни.

Одна ценность	Другая ценность	Как они могут сочетаться

- Какое сочетание сейчас требует внимания

ЦентрМаг

Где нужно место

Посмотри на реальные возможности: время, силы, деньги, договорённости.

Что мне важно	Какое место есть сейчас	Что можно изменить

ЦентрМаг

- Одна посильная перемена в условиях

Мой набор опор

Собери то, что помогает выражать важное в повседневности.



Люди и договорённости



Место и условия



Фраза или напоминание

ЦентрМаг

Личные ориентиры

Напиши несколько простых фраз, к которым хочется возвращаться.

- **В обычной жизни мне важно...**

- **Я хочу выражать это через...**

- **Чтобы помнить об этом, я...**

ЦентрМаг

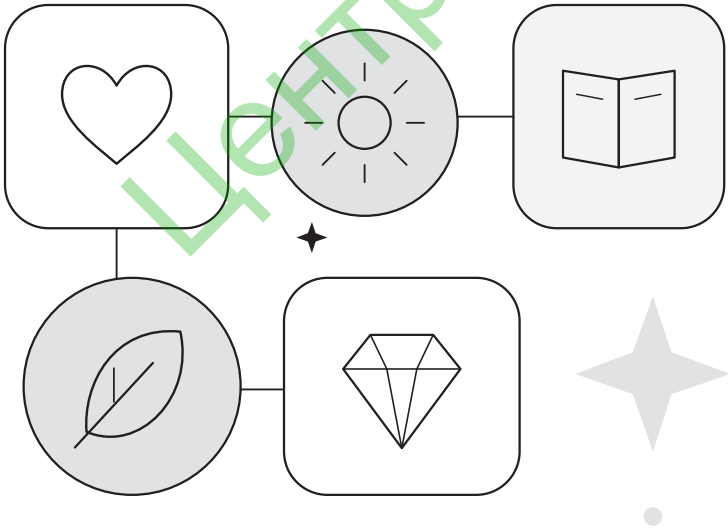
Письмо себе

Что хочется сказать себе о важном — без обещания всегда поступать идеально?

- **То, что я хочу помнить**

ЦентрМаг

Важное живёт в моих поступках.



ЦентрМаг

Один шаг, который я выбираю сейчас

ЦентрМаг

МОЁ ГЛАВНОЕ

Важное бывает разным.
И твоим.

ЦентрМаг



Заметить свой смысл.



Найти ему место.



Выразить поступком.

Твои слова. Твои наблюдения. Твой ритм.