

Окото на бика

Стъпка 1: Идентифицирайте своите ценности

Ценностите представляват най-съкровения Ви разбирания за това, какво означава **пълноценен и смислен живот**.

Ценностите са изцяло Ваши – следователно, няма „правилни“ и „грешни“ ценности.

1. Работа / Образование

Опишете своите ценности, касаещи работа, образование или доброволчески труд.

Примери за ценности в тази сфера са: да бъдете надежден(а), фокусиран(а), постоянен(а), дисциплиниран(а), съдействащ(а), съзидателен(а), фокусиран(а) върху себеусъвършенстване, даващ(а) най-доброто от себе си, пунктуален(а) и други.

Искам да се държа уважително с колегите си; да съм приветлива и да съдействам с тях, за да постигаме по-добри резултати като екип.

Искам да се развивам и усъвършенствам като професионалист. Искам да съм експерт в това, което върша и да се фокусирам върху израстването си и не толкова върху постигането на конкретни резултати.

2. Взаимоотношения

Що се отнася до взаимоотношенията, повечето хора ценят да бъдат надеждни, отговорни, с чувство за хумор, способни да прощават, приемащи, подкрепящи, състрадателни, кооперативни, чувствителни и др.

Опишете своите ценности във всяка една от посочените по-долу междуличностни роли.

Като партньор (напр. съпруг или съпруга): *Нямам приятел в момента, но ако имах, бих желала да съм грижовна, подкрепяща и забавляваща се с него. Да мога да го изслушвам внимателно, да се интересувам от него и да му показвам, че го обичам.*

Като член на семейството (брат/сестра; син/дъщеря; внук/внучка): *Искам да бъда по-внимателна с родителите си, когато разговарям с тях. Вместо да им отговарям соннато, когато не съм съгласна с позицията им, да ги изслушвам и по уважителен начин да изразявам мнението си. Искам да установявам по-често контакт с тях и да им засвидетелствам, че държа на тях и ме е грижа за тях.*

Като родител: - - - - -

Като приятел: *Искам да бъда добър слушател и да полагам усилия, за да разбера приятелите си. Искам да съм приемаща и подкрепяща. Да не съм груба или назидателна, а вместо това внимателна и спокойна с тях. Искам да проявявам чувство за хумор. Искам да може да се разчита на мен и да съм отговорна. Да държа на думата си.*

Други: - - - - -

3. Свободно време

Как бихте желали да прекарвате свободното си време в идеалния случай?

Забавление: *Искам по-често да ходя на театър и кино с приятелите си. Да продължавам да ходя на танци всяка седмица. Да играя настолни игри с компанията си редовно.*

Релаксация: *Искам да си вземам гореща вана редовно, както и да ходя на професионален масаж. Искам и последните 2 часа от деня ми да са посветени на релаксация – да си запаля лавандулова свещ, да слушам приятна музика, да чета книга.*

Съзидателни дейности: - - - - -

4. Здраве

Само когато човек се грижи за своето физическо, емоционално и социално здраве, може да живее съгласно ценностите си в другите три сфери.

Някои от по-често срещаните ценности в този житейски аспект са: умереност, кураж, хармония, вяра, устойчивост, състрадание и други.

Хранене: *Искам да ям по-малко шоколад и тестени изделия, и повече ядки и плодове. Искам да се храня по-бавно и съзнателно. Искам да ям най-късно 4-5 часа преди да си легна.*

Спорт: *Да ходя на танци всяка седмица, както и да си правя пилатес упражнения вкъщи поне веднъж на всеки два дни. Искам и да ходя по-често на планина.*

Житейски навици (вкл. сън и начини за редуциране на стреса): *Да не си гледам телефона преди лягане или пък да стоя с минути пред него, когато се събудя. Вместо това да чета книга вечер, а сутрин да ставам веднага от леглото си. Искам и да се движа повече, докато съм на работа. Да си правя по-чести почивки, в които да се раздвижвам – напр. стречинг, разходки и т.н.*

Духовни практики (напр. медитация, йога, молитви и др.): - - - - -

Третирайте записаните по-горе свои ценности като „окото на бика“ в графиката на тази страница. Окоето на бика представлява идеалният вариант, в който живеете живота си в пълно съгласие със своите ценности. Отбележете с „X“ къде се намирате във всяка една от четирите сфери **в този момент от живота си**.

