***Бланк «Ценности»***

Ниже вы видите перечень наиболее часто встречающихся ценностей. Позвольте себе немного пофантазировать и заполните бланк тем, что действительно важно для вас, что наполняет вас энергией и ощущением жизни. Список ценностей можно редактировать, убирать пункты, которые не являются для вас важными, и добавлять те, что имеют для вас смысл.

Во второй графе запишите, что для вас действительно важно в этих сферах и каким человеком вы бы хотели быть по отношению к своим ценностям (например, какой мамой вы хотели бы быть своим детям или каким профессионалом в своей сфере вы хотели бы быть?)

В графе «подкрепляющее поведение» запишите, какие действия, которые вы совершаете, приближают вас к вашим ценностям. Затем определите важность (по шкале от 1 до 10) для каждой отдельной ценности.

*Первая строка приведена в качестве примера заполнения бланка.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ценность** | **Что именно для меня важно? Каким человеком я хочу быть на этом пути? Какой жизнью я хочу жить?** | **Подкрепляющее поведение** | **Важность** |
| Здоровье | Заботливым и внимательным по отношению к себе и своему физическому состоянию, заниматься своим здоровьем, не игнорировать свою усталость и плохое самочувствие. | Ходить по 8 тысяч шагов в день, 2 раза в неделю заниматься спортом, планово посещать врачей. | 10 |
| Супружеские отношения/партнерство  |  |  |  |
| Дети |  |  |  |
| Семья (родительская) |  |  |  |
| Друзья, общение |  |  |  |
| Карьера, финансовое благополучие |  |  |  |
| Отдых |  |  |  |
| Саморазвитие, личностный рост |  |  |  |
| Образование |  |  |  |
| Общественная деятельность |  |  |  |
| Хобби, интересы |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |