

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ: РАБОЧИЙ ЛИСТ 11 (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 17–18)

ПЕРЕХОД ОТ ЦЕННОСТЕЙ К КОНКРЕТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

ШАГ 1. ПЕРЕСТАНЬТЕ ИЗБЕГАТЬ. Оцените степень своего избегания в процессе работы над построением достойной жизни: в прошлом (___), сейчас (___) (0 — совершенно не избегал; 100 — старался даже не думать об этом). Отметьте причины избегания:

- безнадёжность;
- нежелание;
- слишком сложно;
- иное _____.

Примените свой навык по преодолению сложных эмоциональных ситуаций заблаговременно и составьте план, как перестать их избегать.

ШАГ 2. ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕННОСТИ, КОТОРЫЕ ДЛЯ ВАС ВАЖНЫ. Что для вас самое важное? Обратитесь к *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 18*. Составьте список из нескольких наиболее важных для вас ценностей.

ВАЖНЫЕ ДЛЯ МЕНЯ ЦЕННОСТИ: _____

ШАГ 3. ОПРЕДЕЛИТЕ ОДНУ ВАЖНУЮ ДЛЯ ВАС ЖИЗНЕННУЮ ЦЕННОСТЬ ИЛИ ПРИОРИТЕТ, НАД КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО НАЧАТЬ РАБОТАТЬ.

Долговременные цели зависят от ценностей и приоритетов мудрого разума. Какие ценности в вашей жизни требуют углубленной проработки сейчас?

Напишите две **наиболее важные** ценности в своей жизни, над которыми вам необходимо начать работать прямо сейчас.

ЦЕННОСТЬ: _____ Важность: ____ Приоритет: ____

ЦЕННОСТЬ: _____ Важность: ____ Приоритет: ____

Оцените важность каждой ценности для своей полноценной жизни (1 — маловажно; 100 — чрезвычайно важно). Затем оцените, насколько важно для вас начать работать над этой ценностью СЕЙЧАС: (1 — маловажно; 100 — чрезвычайно важно).

ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОЙ ВЫБОР. Пересмотрите свой список и оценки выше, а также ценность, которую вы выбрали и над которой вам необходимо начать работать сейчас. **ПРОВЕРЬТЕ ФАКТЫ.** Убедитесь, что ценности и приоритеты, которые вы выбрали и расставили, на самом деле — ВАШИ ценности и приоритеты, а не ценности окружающих или ценности, которые, как полагают окружающие, должны быть вашими; или ваши прежние ценности, которые вы усвоили, но в которые больше не верите. При необходимости переделайте список.

ВЫБЕРИТЕ ЦЕННОСТЬ, НАД КОТОРОЙ НЕОБХОДИМО НАЧАТЬ РАБОТАТЬ СЕЙЧАС. Отметьте ценность, которая для вас более всего важна или имеет наивысший приоритет и над которой необходимо начать работать прямо сейчас. (Если у вас имеется несколько приоритетных ценностей, над которыми необходимо начать работать прямо сейчас, заполните рабочие листы для каждой из них.)

ЦЕННОСТЬ, НАД КОТОРОЙ НЕОБХОДИМО НАЧАТЬ РАБОТАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС: _____

ШАГ 4. ОПРЕДЕЛИТЕ НЕСКОЛЬКО ЦЕЛЕЙ, СВЯЗАННЫХ С ЭТОЙ ЦЕННОСТЬЮ.

Составьте список из двух-трех **различных целей**, связанных с этой ценностью. Будьте конкретны. Что вы можете сделать, чтобы эта ценность стала частью вашей жизни? (Если вам

сложно придумать цели, проведите мозговой штурм и подберите как можно больше целей, которые могут быть связаны с этой ценностью, а затем наиболее подходящие из них.)

ЦЕЛЬ: _____

ЦЕЛЬ: _____

ЦЕЛЬ: _____

ШАГ 5. ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ЦЕЛЬ, НАД КОТОРОЙ НЕОБХОДИМО НАЧАТЬ РАБОТАТЬ СЕЙЧАС.

Выберите одну цель, над которой разумно начать работать *сейчас*. Если какой-то цели необходимо достигнуть до того, как начать работать над другими целями, выберите именно ее. Будьте конкретны. Если вы хотите начать работать над несколькими целями, заполните два рабочих листа.

Цель, над которой необходимо начать работать: _____

ШАГ 6. ОПРЕДЕЛИТЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЭТАПЫ НА ПУТИ К СВОЕЙ ЦЕЛИ.

Разбейте цель на несколько промежуточных этапов, которые вы можете выполнить. Каждый промежуточный этап является промежуточной целью на пути к главной цели. Составьте список этапов, которые помогут вам приблизиться к цели. Если вы не можете их придумать, примените мозговой штурм. Записывайте все, что приходит вам в голову.

Если вы почувствуете себя *переполненными чувствами* потому, что промежуточный этап кажется слишком сложным для вас, разбейте и его на меньшие этапы, которые вам по силам. При необходимости перепишите список таким образом, чтобы включить в него этапы в порядке их выполнения. Если вы почувствуете себя *переполненными чувствами* потому, что этапов слишком много, перестаньте их записывать и сосредоточьтесь на каком-либо одном из них.

Этап 1: _____

Этап 2: _____

Этап 3: _____

Этап 4: _____

ШАГ 7. ВЫБЕРИТЕ ОДИН ЭТАП, НАД КОТОРЫМ НАЧНЕТЕ РАБОТАТЬ СЕЙЧАС. Опишите, что вы сделали: _____

Опишите, что произошло после этого: _____

ПОМНИТЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАБОТИТЬСЯ ОБ ОТНОШЕНИЯХ

Заботиться об отношениях (группа А из *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 18*) и быть частью группы (группа Б из *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 18*) важно для всех людей. Если вы не выбрали ценность одной из этих групп, пересмотрите эти группы ценностей — быть может, одна из первых десяти ценностей важна для вас и над ней стоит работать. Если вы выбрали одну из этих ценностей, запишите ее, а затем, после работы над ней, заполните остальную часть рабочего листа. Опишите отношения или проблему, над которой вы хотите начать работать:

Над какой целью вы можете начать работать сейчас?

Какие промежуточные этапы помогут вам достичь цели?

Этап 1: _____

Этап 2: _____

Этап 3: _____

Этап 4: _____

ВЫБЕРИТЕ ОДИН ЭТАП, НАД КОТОРЫМ НАЧНЕТЕ РАБОТАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС. Опишите, что вы сделали: _____

Опишите, что произошло после этого: _____