

5 шагов, как сохранить свои ценности

1

Определите свои ценности

Составьте карту ваших личных корневых ценностей.

2

Ищите опору в том, что знакомо, привычно и понятно

Мир меняется не во всём. Есть вещи и люди, которые остаются неизменными, напоминая, что не всё хаотично. Эти мелочи помогают «заземлиться» и вернуть чувство опоры.

3

Делайте свою жизнь более упорядоченной

Составьте расписание и старайтесь его придерживаться. Даже базовый план помогает упорядочить жизнь, создавая больше ясности и предсказуемости, оставляя место для гибких задач «в моменте».

4

Учитесь осознавать и признавать эмоции

Не подавляйте эмоции — они рано или поздно вырвутся наружу. Фокусируясь на них, легче понять и контролировать их. Осознание и анализ эмоций помогают их контролировать и находить безопасные способы выражения, что ведет к лучшему пониманию себя.

5

Позвольте миру не оправдывать ваши ожидания

Принятие несовершенства мира и себя помогает справляться со страхами и переживаниями, вызванными несоответствием ожиданий и реальности.

PSYCHOLOGIES

100 основных ценностей

Ответственность	Открытие	Честность	Чувственность
Осознанность	Усердие	Интимность	Безмятежность
Гармония	Долг	Интуиция	Значимость
Красота	Образование	Доброта	Простота
Воодушевление	Эффективность	Лидерство	Искренность
Спокойствие	Эмпатия	Обучение	Духовность
Справедливость	Смелость	Любовь	Стабильность
Близость	Совершенство	Верность	Сила
Целеустремленность	Опыт	Внимательность	Структура
Сострадание	Исследование	Умеренность	Успех
Уверенность	Чистота	Мотивация	Поддержка
Связанность	Вера	Открытость	Сопереживание
Разумность	Гибкость	Оптимизм	Вдумчивость
Удовольствие	Свобода	Организация	Экономность
Сотрудничество	Бережливость	Оригинальность	Своевременность
Мужество	Веселость	Страсть	Доверие
Проницательность	Щедрость	Умиротворение	Понимание
Решительность	Благодарность	Убедительность	Уникальность
Определенность	Счастье	Профессионализм	Полезность
Надежность	Здоровье	Логика	Добродетель
Благородство	Правдивость	Устойчивость	Творчество
Дисциплинированность	Надежда	Уважение	Теплота
Личностный рост	Смирение	Жертвоприношение	Богатство
Экспертные знания	Юмор	Безопасность	Мудрость
Сосредоточенность	Разнообразие	Чувствительность	Достоинство

PSYCHOLOGIES