# Как найти свою цель в жизни

*Как обрести направление, смысл и нужную мотивацию*

Однажды у меня была клиентка. Когда ее спросили о ее глубочайших ценностях, она долго молчала, прежде, чем, наконец, ответила: «Это самое страшное, о чем меня когда-либо спрашивали!» Помолчав еще немного, она добавила: «Я давно об этом не думала…» И расплакалась.

К сожалению, опыт этой женщины не является чем-то необычным. Легко увязнуть в наших повседневных делах и привычках, теряя при этом из виду самое главное. Подобно винтику в машине, мы можем функционировать внешне, когда на самом деле застряли, повторяя одни и те же привычные движения, неспособные измениться или даже увидеть возможность другого образа жизни.

Мы могли бы бездумно принять ценности и цели нашей семьи и друзей, никогда не осмеливаясь исследовать наши собственные из-за страха, что они могут отличаться от нашего культурного воспитания. Мы могли бы засомневаться в своей способности идти другим путем, потому что мы недостаточно умны, недостаточно уверены в себе, недостаточно красивы или просто... очередное недостаточно.

Есть много причин, по которым мы теряем контакт с собой. Но очевидно одно: все эти причины ведут к страданию. Потому что люди не машины, следующие запрограммированному сценарию, а дышащие существа, с жадным стремлением к обретению смысла и самоопределению. Без цели жизнь становится пустой и скучной, вот почему жизненные ценности занимают центральное место в моей работе с клиентами.

**Как жизненные ценности могут нам помочь**

Ценности - это определенные качества, а также действия. Например, такие как заботливый родитель, надежный друг, любящий, верный, честный и смелый. Они могут быть выражены глаголами и наречиями. Например, учить с состраданием и давать с благодарностью. Однако это не цели.

Цели конечны. Это наши достижения, и как только они достигнуты, с ними покончено. Ценности же являются устойчивыми, постоянными, неизменными проводниками в жизни. Вы не можете достичь ценности, её можно только проявить, действуя в соответствии с ней.

Ваши ценности не только говорят вам, где сосредоточить свои усилия и энергию, но и дают вам новый источник мотивации. Какую бы боль вам ни пришлось вынести на своем пути, ее гораздо легче переносить тогда, когда она служит вашим целям и ценностям. А действия в соответствии с глубочайшими желаниями вашего сердца приносят чувство удовлетворения и жизненной силы, с которыми не может сравниться никакое материальное богатство.

Какие ценности вы выберете, полностью зависит от вас. Однако, если вам неясно, что это за ценности и как их реализовать, вот несколько полезных приемов.

***1. Оцените свои жизненные сферы***

Следующее упражнение основано на анкете «ценная жизнь», составленной моим другом и коллегой Келли Джи Уилсоном (Kelly G. Wilson). Пожалуйста, взгляните на следующие

области жизни и оцените их важность по шкале от 1 до10 (1 = наименее важная и 10 = очень важная). Помните, это для вас и ни для кого другого. Нет правильного или неправильного ответа.
- Семья (кроме брака или воспитания детей)
- Брак / парные отношения / интимные отношения
- Воспитание
- Друзья / общественная жизнь
- Работа
- Образование / обучение
- Отдых/развлечения
- Духовность
- Гражданская позиция/общественная жизнь
- Уход за собой (диета, физические упражнения, сон)
- Вопросы окружающей среды
- Искусство, творческое самовыражение и эстетика

***2. Оцените свою последовательность и постоянство***

Следующим пунктом еще раз посмотрите на сферы своей жизни, но на этот раз оцените себя с точки зрения того, насколько ваши действия в последнее время соответствовали вашим ценностям в каждой из этих областей.
- Семья (кроме брака или воспитания детей)
- Брак / парные отношения / интимные отношения
- Воспитание
- Друзья / общественная жизнь
- Работа
- Образование / обучение
- Отдых/развлечения
- Духовность
- Гражданская позиция/общественная жизнь
- Уход за собой (диета, физические упражнения, сон)
- Вопросы окружающей среды
- Искусство, творческое самовыражение и эстетика

***3. Пропишите свои ценности***

Взгляните на свои ответы из предыдущего упражнения и определите области, которые имеют высокий балл важности (9 или 10) и низкий балл последовательности (6 или менее). Это проблемные области, и я предлагаю вам начать работу с одной из них. Возьмите лист бумаги и в течение 10 минут пропишите свои ценности по одному из выбранных вами пунктов. Не поленитесь и сделайте это! 10 минут – не так долго! Вы можете спросить себя: «Что меня волнует в этой области? Что я хочу сделать в этой сфере, которая меня беспокоит? Что я могу сделать, чтобы еще больше проявить эту ценность в своей жизни?»

Исследования показали, что прописывание ваших ценностей оказывает заметное влияние на ваше здоровье и поведение. Имейте в виду, что это только начало. Есть много способов глубже погрузиться в эту тему, чтобы жить более согласованно со своими

целями и ценностями. (Об этом можно подробнее узнать в книге автора статьи «Освобожденный ум» - *A Liberated Mind*.)
Жизнь в соответствии со своими ценностями - это не только знание того, что важно, но и то, как действовать в соответствии с этими принципами. Это не одноразовый выбор, а пожизненное совместное путешествие выбора и реализации. Снова и снова!

Оригинальная статья: Steven C. Hayes - How to Find Your Life Purpose, December 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Ключевые слова: психотерапия, смысл жизни, цель в жизни, целеполагание, жизненные ценности, работа с целью, жить в гармонии с собой, гармоничная жизнь, психологическое здоровье, экзистенциальный кризис

