

BEHAVIORALNA AKTYWIZACJA: DEPRESJA

SPIS KSIĄŻECZEK

1. Wstęp do BA dla Depresji
2. Monitorowanie aktywności i nastroju
3. Przewodnik: Plan aktywizacji
4. **Znalezienie kierunku: wartości, flow i mocne strony**
5. Unikanie i pułapki depresji
6. Rozwiązywanie Problemów
7. Nawyki myślenia
8. Kolejne kroki

**Mamy nadzieję, że ta książeczka okazała się przydatna, jeśli masz jakąś informację zwrotną, proszę napisz do nas.
info@emocje.pro**

Możesz również porozmawiać ze swoim terapeutą, albo napisać do autorów oryginału:
sptsadmin@slam.nhs.uk lub pocztą: SPTS, PO Box 53651, London SE5 5FD.

www.slam-iapt.nhs.uk

SOUTHWARK PSYCHOLOGICAL THERAPIES SERVICE

tłumaczenie: emocje.pro

Książeczka Czwarta

Znalezienie Kierunku: Wartości, Flow i mocne strony

4

Wprowadzenie	2-3
Wartości	4-19
Flow-Przepływ	20-23
Nasze Mocne Strony	24-27

SOUTHWARK PSYCHOLOGICAL THERAPIES SERVICE

Wprowadzenie

Prowadzenie życia, które jest dla nas interesujące i wartościowe skutecznie chroni nas przed popadnięciem w depresję. Ponowne zaangażowanie się w aktywności, które w jakiś sposób były dla nas ważne (może to być sport, muzyka, grono przyjaciół, uprawa ogródka, interesowanie się nauką, filmem, praca, kolekcjonowanie antyków itp.) jest jednym z ważnych sposobów na poprawę nastroju i w rezultacie wyjście z depresji. Jednym z powodów, dla którego łatwo jest utknąć na dobre w depresji jest to, że w pogorszonym nastroju nie odczuwamy łączności z rzeczami, które czynią nasze życie wartościowym w naszych oczach. To tak, jakbyśmy w ogóle zapomnieli, że one istnieją, albo przestaliśmy wierzyć, że mogą one uczynić nasze życie bardziej satysfakcjonującym i pełnym znaczenia. Wtedy trudno jest znaleźć motywację, aby robić rzeczy, które pozwolą nam poczuć się lepiej. To zrozumiałe, że ludzie wolą poczekać z zaangażowaniem w działanie do czasu, aż poczują się lepiej. Jednakże, badania naukowe pokazują, że czekanie aż poczujesz się lepiej przedłuża trwanie twojej depresji. Wygląda na to, że ważne jest aby rozpocząć działanie, choćby małe kroki, pomimo i wbrew niesprzyjającemu nastrojowi i samopoczuciu. Wtedy najczęściej po jakimś czasie zauważymy poprawę naszego nastroju. Ale chodzi o coś więcej niż tylko zadbanie o to, by być zajętym.

Spójrz teraz na swoją pracę nad wartościami i przepływem.
Znajdź przykład tego, co mógłbyś zrobić i co:

- jest w jakiś sposób wyzwaniem dla ciebie.
- jest ważne dla ciebie.

Zapisz wyzwanie w miejscu poniżej a potem zapisz jakie mocne strony swojego charakteru możesz wykorzystać:

Wyzwanie:

Moja Siła:

Użyj swoich mocnych stron

Przykład:

Małgosia chciałaby wrócić do regularnych ćwiczeń fizycznych. Oceniała wartość *zdrowie fizyczne i samopoczucie* na 9/10, a jego realizację na 4/10. Pamięta, jak brała udział w grupowych zajęciach i czerpała z tego sporo zadowolenia. Aczkolwiek Małgosia myśli, że straciła już dobrą kondycję i obawia się, że będzie radziła sobie gorzej od innych. Wstydzi się, że przytyła. Samo wyobrażanie sobie tego, co inni o niej pomyślą przynębia ją. Małgosia myśli, że rozpoczęcie aktywności będzie dla niej źródłem dodatkowego stresu i gorszego samopoczucia. Poza tym wieczorami czuje się zbyt zmęczona, żeby uczęszczać na gimnastykę. Gdyby to zrobiła, mogłaby być jeszcze bardziej zmęczona.

Wyzwanie:

Pójdźcie na zajęcia ruchowe jest w zgodzie z wartościami Małgosi, takimi jak dbanie o zdrowie i samopoczucie. Małgosia przewiduje, że będzie czuć się gruba, nieatrakcyjna: obawia się gorszej kondycji fizycznej, a także bycia ocenianą przez innych.

Użyte siły charakteru:

Małgosia użyje siły *Otwartości Umysłu* i dopuści możliwość, że zajęcia ruchowe jednak jej się spodobają. Małgosia użyje także *Cierpliwości*, ponieważ będzie musiała poczekać jakiś czas na rezultaty uczestnictwa w ćwiczeniach- lepszą kondycję i lepszą sylwetkę. Małgosia użyje *Życzliwości* i nie będzie oczekiwać od siebie perfekcji. Małgosia użyje *Odwagi*, żeby zrobić pierwszy krok i następne.

To ważne **CO** będziemy robić i w **JAKI** sposób podejdziemy do tych aktywności.

Ta książeczka ma ci pokazać, co będzie tutaj istotne i pomocne.

Poniższe wskazówki mają pomóc ci stworzyć dobrze skomponowany, najlepszy dla ciebie plan Twojej Aktywacji. Aby to zrobić musisz uwzględnić trzy aspekty:

1. Wartości: co naprawdę jest dla ciebie ważne

Ważne jest abyś zastanowił się jak chcesz aby wyglądało twoje życie, jaką osobą chcesz się stać i w jakim kierunku zmierzać.

2. Aktywności angażujące: znalezienie przepływu (flow)

Pomagają one odnaleźć w sobie chęć zaangażowania i dzięki temu polepszają samopoczucie i mogą wyciągnąć z depresji.

3. Budowanie na twoich mocnych stronach

Przemyśl swoje mocne strony i jak możesz ich użyć, by wyjść z depresji.

Wartości

Czym są wartości?

Wartości to wszystko co jest dla nas ważne, w odniesieniu do naszego życia. Nie można mylić ich z celami, które mogą być osiągnięte i „odhaczone” na liście. To z pewnością nie jest lista „powinności” lub rzeczy, które inni ludzie powiedzieli ci, że musisz robić. Nikt inny nie może ci powiedzieć, co jest dla ciebie ważne. Wartości pochodzą z twojego wewnętrznego przekonania. Życie w zgodzie z nimi nadaje twemu życiu sens i znaczenie. One pomagają ci poczuć szacunek do samego siebie. Ich realizacja będzie dla ciebie źródłem satysfakcji, nawet w czasie gdy będziesz doświadczal w życiu wielu trudności.

Spojrzenie na wartości:

Pomocne może tu być uważne przyjrzenie się temu, co naprawdę jest dla ciebie ważne. To nabiera jeszcze większego znaczenia jeśli mówimy o wychodzeniu z depresji, ponieważ depresja bardzo łatwo wytrąca ludzi z ich obranego wcześniej kierunku.

Wartości trochę przypominają drogowskazy. Bez drogowskazu nie wiesz, w którą stronę masz podążać, brakuje ci celu. Wartości dostarczają ci poczucia sensu, kierunku i znaczenia w życiu. Są tym, o co ci chodzi w życiu.

Miejsce na twoje własne przykłady:

Mocna Strona

Mocna Strona

Mocna Strona

Czerpanie z mocnych stron (sił charakteru)

Każdy ma jakieś mocne strony i potrzebujemy na nowo z nich zaczerpnąć przy wychodzeniu z depresji. Niektóre z naszych mocnych stron naprawdę mogą być pomocne. Są to:

Ciekawość Cierpliwość Życzliwość Poczucie humoru Determinacja Odwaga
Otwarty umysł

Wybierz jedną z tych sił, której kiedyś użyłeś, nieważne jak dawno to było, ani jak drobnej sprawy dotyczyła. Następnie zapisz parę szczegółów odnośnie tej sytuacji.

Przykład: Siła: i Cierpliwość

Kiedy moje dziecko rozsypało mąkę po całej kuchni byłam spokojna, wytłumaczyłam mu, że lepiej sypać mąkę do miski niż na podłogę.

Podaj swój przykład:

Mocna stronacierpliwość.

Kiedy zawiozłam tatę na badania do szpitala, bardzo się martwiłam, musieliśmy czekać w kolejce kilka godzin.
Narzekał i marudził, ale udało mi się zachować
cierpliwość- wiedziałam, że tego potrzebuje.

Mocna stronażyczliwość.

Moja sąsiadka zatrzasnęła od wewnątrz drzwi i nie mogła się dostać do mieszkania. Zrobiłam jej herbatę i pozwoliłam poczekać na swojego partnera u siebie w domu (mimo, że nie miałam na to ochoty).

Instrukcje

Poniżej pokażemy jak różne dziedziny życia mogą być przykładowo powiązane z osobistymi wartościami u niektórych osób. Przeczytaj podane przykłady i zastanów się jak to jest u ciebie. Co jest dla ciebie ważne? lub jeśli obecnie trudno jest znaleźć odpowiedź na to pytanie, bo nie czujesz łączności z żadnymi wartościami na tą chwilę, to pomyśl, co było dla ciebie ważne w przeszłości, zanim zachorowałeś na depresję?

W przyglądaniu się wartościom lepiej byłoby się skupić na tych, które dotyczą twojego zachowania, na które sam masz wpływ, niż raczej, jak byś chciał, żeby zachowywali się wobec ciebie inni ludzie. Np. jeśli byś się zastanawiał, jaka jest dla ciebie wartość ważna w relacji przyjacielskiej, mógłbyś np. stwierdzić, że cenisz przyjaciół, którzy są godni zaufania i na których możesz polegać. To jest ok., ale bardziej pomocne będzie włączyć do opisu rzeczy, które dotyczą twojego własnego zachowania, np. Chciałbym być godną zaufania osobą, na której moi przyjaciele mogą polegać. Możesz przyjąć to jako swoją wartość i pewien kierunek, niezależnie od zachowania wobec ciebie twoich przyjaciół. To jest ta część, którą możesz bardziej mieć pod kontrolą. Dzięki temu możesz mieć życie zgodne z wartościami w każdych okolicznościach.

ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Czy zdrowie i dobre samopoczucie są dla ciebie ważne? Jeśli tak, jak troszczysz się o swoje zdrowie? Co robisz? Co chciałbyś jeszcze zrobić, aby lepiej zadbać o swoje zdrowie?

SPOŁECZNOŚĆ

Czy bycie częścią społeczności jest dla ciebie ważne? To może być społeczność sąsiedzka, partia polityczna, grupa wolontariuszy itp. Jeśli tak, to jaki wkład mógłbyś wnieść w taką grupę?

DUCHOWOŚĆ

Czym jest dla ciebie duchowość? Może to być religijna wiara, albo osobista relacja z Bogiem, lub łączność z Naturą lub czymś większym niż ty sam (jakkolwiek to sam ujmujesz)? Jakie znaczenie chciałbyś nadać tej sferze Twojego życia?

CZAS WOLNY & ZABAWA

Czy czas przeznaczony na odpoczynek jest ważny dla ciebie? Czy uprawiasz jakieś sporty, rozwijasz zainteresowania, hobby? A może chciałbyś? Czy ważny jest dla ciebie czas na rozrywkę? Co robisz w wolnym czasie? Jakie rozrywki preferujesz?

BYCIE RODZICEM & DZIADKIEM ITP.

Jeśli jesteś rodzicem, dziadkiem, wujkiem, ciotką, chrześną, itp. Co jest ważne dla ciebie w tej roli, jak chcesz ją wypełniać?

MUZYKA, SZTUKA, KREATYWNOŚĆ

Czy muzyka, sztuka, pisanie, robienie czegoś kreatywnego jest dla ciebie ważne? Jaką rolę odgrywa to w twoim życiu?

Jak się wydostać ze spirali depresji

Aby wyjść z tego zamkniętego kręgu wystarczy zaangażować się w kilka aktywności, które prawdopodobnie umożliwią doświadczanie przepływu i zrobić to pomimo gorszego samopoczucia.

Małe kroki są OK!

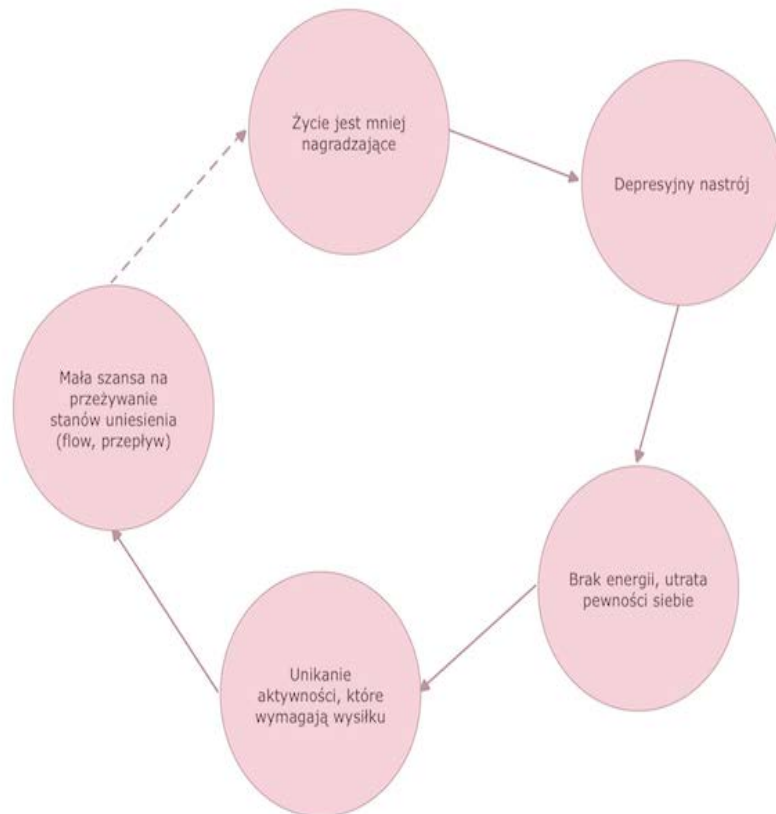
Po pierwsze przypomnij sobie czas, gdy doświadczałeś przepływu. To nic, że może to było dawno temu. Po prostu pomyśl o czasach, kiedy byłeś całkowicie pochłonięty tym co robisz. Opisz to::

Czy jest jakiś sposób, abyś znów mógł to zrobić? A może coś innego, podobnego? Zapisz te pomysły w Planie Aktywności.

Pomysły dla czynności, które dają ci doświadczenie przepływu::

Przepływ (flow) a depresja

Po części to brak satysfakcjonującego zaangażowania w jakieś działanie ułatwia pojawienie się depresji i podtrzymuje ją. Osoba cierpiąca z powodu depresji ma mniej energii, zmniejszoną motywację i chęć działania, dlatego angażowanie w aktywności sprawia jej trudności i jest dla niej wyzwaniem. Tutaj podaję diagram obrazujący jak brak zaangażowania uruchamia następne procesy tworząc spiralę depresji. Wygląda on mniej-więcej tak: Przygnębienie -mniej energii i chęci do działania-unikanie aktywności, które wymagają wysiłku-mniej satysfakcjonujące życie-jeszcze większe przygnębienie



PRZYJACIELE

Jakim przyjacielem dla innych chciałbyś być? Jak chciałbyś być zapamiętanym przez swoich przyjaciół? Co cenisz w przyjaźni?

RODZINA

Czy ważne są dla Ciebie role rodzinne? Rola brata/siostry, ojca/matki, syna/córki, babci/dziadka? Jeśli nie jesteś w żadnej z tych ról, czy chciałbyś być i dlaczego to jest dla Ciebie ważne?

PRACA

Jak ważna jest praca zawodowa w Twoim Życiu? Co w Twojej obecnej pracy daje Ci największą satysfakcję lub jest dla Ciebie ważne? Jeśli na ten moment nie pracujesz, czego oczekiwałbyś od przyszłej pracy?

RELACJE INTYMNE

Co jest dla Ciebie ważne w relacjach intymnych? Jakim rodzajem partnera chciałbyś być? Jeśli nie jesteś teraz w takiej relacji, jak chciałbyś zachowywać się w takiej relacji, gdy się pojawi?

EDUKACJA, NAUKA, WIEDZA

Czy uczenie się jest dla Ciebie ważne? Jeśli tak, to jakich rzeczy najbardziej lubisz się uczyć? Jaką rolę odgrywa ta dziedzina w Twoim Życiu?

Przykłady

Na kolejnych stronach możesz zapisać pomysły, na temat tego, co dla ciebie ważne, w tych obszarach życiowych.

Tutaj kilka przykładów:

Obszar:	kierunek związany z wartościami
Rodzice& dziadkowie Jeśli jesteś rodzicem, dziadkiem, wujkiem, ciotką, chrzestną, itp. Co jest ważne dla ciebie w tej roli, jak chcesz ją wypełniać?	Uwielbiam patrzeć jak moje wnuczki rosną. Chciałbym być dla nich dziadkiem, do którego zawsze będą mogły się zwrócić, kiedy będą miały problemy. Również chciałbym być dziadkiem, który gra z wnuczkami w różne gry i czyta im historie.
Zdrowie fizyczne i psychiczne Czy zdrowie i dobre samopoczucie są dla ciebie ważne? Jeśli tak, jak troszczysz się o swoje zdrowie? Co robisz? Co chciałbyś jeszcze robić, aby lepiej zadbać o swoje zdrowie?	Ważne dla mnie jest dbanie o skórę rąk, paznokcie, stopy. To pomaga mi się dobrze poczuć sama ze sobą. Dbanie o moje zęby jest równie ważne dla mnie, czyszczenie ich regularnie i chodzenie do dentysty. Chciałabym też uregulować swoje jedzenie i zdrowo się odżywiać, bo jedzenie śmieciowego jedzenia w nieregularnych odstępach czasowych i nadmiernych ilościach sprawia że czuję się źle ze sobą. Poczuję się znacznie lepiej jeśli będę się czuć zdrowo i będę wiedzieć że dbam o siebie i swoje zdrowie.

Wolny czas jest wyzwaniem!

Jakie aktywności pomogą ci doświadczyć Przepływu?

W tych aktywnościach będzie element wyzwania.

Wymagają one wysiłku, szczególnie we wczesnych fazach.

Wymagają również praktyki i umiejętności.

Różni ludzie doświadczą przepływu przez zaangażowanie w różne czynności, np.:

- Granie w rzutki w pełnej koncentracji.
- Tańczenie i bycie jednością z muzyką.
- Bycie zaabsorbowanym tworzeniem/projektowaniem czegoś.
- Granie na instrumencie muzycznym.
- Uczestniczenie w sporcie.

Przepływ Flow

Czym jest Przepływ? Flow?

Przepływ to uczucie totalnego zaangażowania w jakąś czynność, któremu towarzyszy pełne skupienie uwagi, tak że myśli, uczucia i pragnienia podążają razem w jednym kierunku, dając poczucie uskrzydlenia i harmonii.

To zupełnie coś innego, niż robienie rzeczy, gdy twój umysł błądzi gdzie indziej, uwaga jest rozproszona, może oceniasz, jak ci ta czynność wychodzi, lub myślisz, jak oceniają cię inni itp. Przepływ jest związany z poczuciem szczęścia i dobrostanu. Przepływ po raz pierwszy został opisany przez Csikszentmihalyi w jego badaniach nad szczęściem. Odkrył on, że ludzie najlepiej się czują, gdy w ciągu dnia robią coś, dzięki czemu doświadczają przepływu. Badacz ten badał poczucie szczęścia i przepływu w ciągu dnia, i okazało się, że ludzie częściej doświadczają tego stanu podczas pracy niż podczas spędzania wolnego czasu. Badacz ten stwierdził, że jeśli usiądziemy beczynnie lub robimy rzeczy, które nie są dla nas interesujące prawie na pewno skończymy z poczuciem niepokoju, zmęczenia, braku satysfakcji i energii.

Jakie problemy mogą się pojawić i sugestie jak sobie z nimi poradzić

Problem: Smutek

Czasami przyglądanie się temu co jest dla nas ważne może nam przypominać o bolesnych doświadczeniach jak np. rozpad związku, rozczarowania, niepowodzenia. Do pewnego momentu takie doświadczenia są częścią naszej ludzkiej kondycji. Czasami jednak uciekamy od związanych z nimi emocji poczucia winy i żalu. Blokowanie doświadczania uczuć może sprawić, że w dłuższej perspektywie zaczynamy popadać w depresyjny nastrój. Taka „powstrzymywana żałoba” nierzadko prowadzi do depresji. Jeśli zauważasz, że myślenie o wartościach sprawia, że czujesz smutek, zauważ, że odczuwanie smutku jest normalnym uczuciem i potwierdza ci, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.

Problem: Wewnętrzny krytyk

Przyglądanie się wartościom może być zaproszeniem dla „wewnętrznego krytyka, który zgani nas, że do tej pory słabo sobie radziliśmy. Nie słuchaj go, zamiast tego skup się na wybranej wartości, nie oceniając pod jej kątem swojej przeszłości.

Problem: Zbyt wiele „powinności”

Jeśli zauważyłeś, że to ćwiczenie prowadzi cię do odczuwania zbyt wielu „powinności” pomiń je i przejdź do części poświęconej przepływowi (ang. flow) i spróbuj powrócić do tego ćwiczenia za parę tygodni.

Obszar	kierunek związany z wartościami
1 Relacje intymne. Jakiego rodzaju partnerem chciałbyś być? Jeśli obecnie nie jesteś w takiej relacji, jak chciałbyś, żeby wyglądała taka relacja?	
2 Relacje rodzinne. Co jest ważne dla Ciebie w takich relacjach? Jak chciałbyś postępować jako brat, siostra, syn, ojciec, matka? Jeśli nie jesteś w kontakcie z niektórymi członkami rodziny, czy chciałbyś być i jak miałyby wyglądać te relacje?	
3 Zdrowie fizyczne i psychiczne Co jest dla Ciebie ważne w tym temacie? Jak mógłbyś zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie?	

Napisz teraz swój przykład:

Jakie kroki planujesz podjąć w związku ze swoimi wartościami?

.....

.....

Użyj wypełnionych ćwiczeń dotyczących wartości, zapisz pomysły, jakie masz w zeszycie Planu Aktywacji

Od wartości do działania- małe kroki

Najpierw wybierz jeden z obszarów wartości.

Możesz wybrać taki, w którym ostatnio nie realizowałeś w sposób zadowalający swoich wartości

Następnie, pomyśl o jednym, małym sposobie realizowania tej wartości w ciągu nadchodzącego tygodnia.

Bądź tak specyficzny, jak tylko możesz odnośnie tego, co zrobisz, kiedy i jak. Wyobraź sobie, że zaczniesz to robić, zauważ przeszkody, które zaczynają się pojawiać i pomyśl o sposobach, w jakie możesz te przeszkody ominąć. Jeśli przeszkody są nie do ominięcia, wybierz jakiś inny, alternatywny sposób realizowania tej wartości. Przykład:

Rodzina

Naprawdę cenię moją relację z kuzynką, ale ostatnio unikałam spotkania z nią, bo nie chciałam, by widziała mnie przygnębioną. Jednak zdecydowałam, że się z nią spotkam, pozostanę otwarta i szczerą w tej relacji. Jutro napiszę do niej wiadomość i zaproponuję spotkanie. Napiszę przepaszając, że się nie odzywałam i czy mogłybyśmy się spotkać. Napiszę wiadomość po śniadaniu. Nie przewiduję tutaj żadnych trudności. Trochę się boję jej niezadowolenia i wyrzutów, ale sytuacja między nami się nie poprawi, jeśli nie podejmę działania. Moja kuzynka jest ważniejsza dla mnie, niż mój strach. Dodatkowo nastawię sobie przypominać na telefonie na jutrzejszy poranek.

Obszar	kierunek związany z wartościami
4 Muzyka, sztuka, kreatywność Czy muzyka, sztuka, pisanie, robienie czegoś kreatywnego jest dla Ciebie ważne? Jaką rolę odgrywa to w Twoim życiu?	
5 Przyjaźń Jakim rodzajem przyjaciela chciałbyś być? Jak chciałbyś być zapamiętany przez swoich przyjaciół? Co cenisz w przyjaźni?	
6 Czas wolny i zabawa Czy masz jakieś ulubione sposoby spędzania wolnego czasu? Co robisz, aby dobrze spędzić wolny czas?	

Obszar	kierunek związany z wartościami
7 Duchowość Czym dla Ciebie jest duchowość? Może to jest wiara religijna lub osobista relacja z Bogiem, albo może to relacja z Naturą lub Niewidzialną Siłą? Jak ważna jest ta sfera w Twoim życiu i jak chciałbyś to realizować?	
8 Społeczność Czy bycie obywatelem, lub częścią jakiejś grupy społecznej jest dla Ciebie ważne? Czy chciałbyś się angażować w lokalną społeczność, wolontariat? Partię polityczną? Jaki rodzaj zaangażowania jest dla Ciebie ważny?	
9 Edukacja, nauka, wiedza czy nauka, studiowanie, podnoszenie swoich umiejętności jest dla Ciebie ważne? Co chciałbyś w tej dziedzinie zrobić?	

PRZYJACIELE

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

RODZINA

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

PRACA

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

INNE

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

RELACJE INTYMNE

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

EDUKACJA, NAUKA, WIEDZA

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

SPOŁECZNOŚĆ

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

DUCHOWOŚĆ

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

CZAS WOLNY I ZABAWA

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

RODZICIELSTWO, BYCIE DZIADKIEM

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

MUZYKA SZTUKA KREATYWNOŚĆ

WAŻNOŚĆ=
W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU=

Obszar	Kierunek związany z wartością
10 Bycie rodzicem, dziadkiem Jeśli jesteś rodzicem, dziadkiem, wujkiem, ciotką, chrzestną, itp. Co jest ważne dla Ciebie w tej roli, jak chcesz ją wypełniać?	
11 Praca Jak ważna jest dla Ciebie Twoja praca? Jakie aspekty Twojej pracy są dla Ciebie najbardziej satysfakcjonujące? Jakie aspekty są trudne? Jeśli nie pracujesz w tym momencie, jakie są twoje oczekiwania wobec przyszłej pracy?	
12 Inne Czy są jakieś wartości, które nie mieszczą się w żadnym z wymienionych wyżej obszarów?	

Refleksje nad wartościami

Czy odkryłeś coś nowego odnośnie swoich wartości, gdy robiłeś ostatnie ćwiczenie? Jeśli tak, zapisz to

Określenie ważności różnych dziedzin życia

Na stronie 16-17 jest miejsce, w którym możesz zapisać, jak ważne są dla Ciebie poszczególne wartości w obecnym momencie twojego życia. Możesz to oszacować na skali 10-stopniowej.

Przykład

Tomasz bardzo ceni bycie wspierającym bratem dla swojej młodszej siostry. Ważność tej wartości ocenia na 8/10. Swoją relację z żoną ocenia na 10/10, podobnie relację z dziećmi, 10/10. Praca jest ostatnio trochę mniej ważna dla niego, ocenia ją na 6/10.

Oceń, czy żyjesz ostatnio w zgodzie ze swoimi wartościami

Następnie oceń, jak realizowałeś ostatnio swoje poszczególne wartości. Pamiętaj, abyś nie był dla siebie zbyt surowy. Pamiętaj, że depresja wytrąca ludzi z „właściwych torów”.

Przykład:

Siostra Tomasza leżała ostatnio w szpitalu. Tomasz dzwonił do niej codziennie, ale ponieważ nie lubi szpitali, nie odwiedził jej. Tomasz uważa, że realizował swoją wartość (relacja z siostrą) na 5/10. Rodzina (w tym relacja z siostrą): Ważność 8/10. W jakim stopniu realizuję wartość w moim życiu: 5/10.

Dla Tomasza ważną wartością jest również jego zdrowie. Ocenia jego ważność na 7/10. Choć ostatnio zaczął zdrowszą dietę, wciąż nie może rzucić palenia. Swoją realizację tej wartości ocenia na 4/10.

Obok oceny, jak ważna jest dla ciebie każda wymieniona dziedzina wpisz, na ile realizowałeś tę wartość w swoim życiu ostatnio:

Przykład Tomka:

rodzina

WAŻNOŚĆ= 8/10

W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU= 5/10

zdrowie psychiczne i fizyczne

WAŻNOŚĆ= 7/10

W JAKIM STOPNIU REALIZUJĘ WARTOŚĆ W MOIM ŻYCIU= 4/10