

Точка выбора: как не пройти мимо своей профессии.

Ванюхина Оксана Валерьевна
Врач-психиатр , психотерапевт
Генеральный директор Центра ментального здоровья “Cerebrum”



Что эта фраза значит для Вас ?

Часто шаг в сторону ценностей напоминает управление океанским лайнером . Вам не нравится местоположение и погода, вы можете развернуться на месте, но вы можете повернуть штурвал , и со временем это сыграет огромное значение для направления судна.



ЦЕННОСТИ

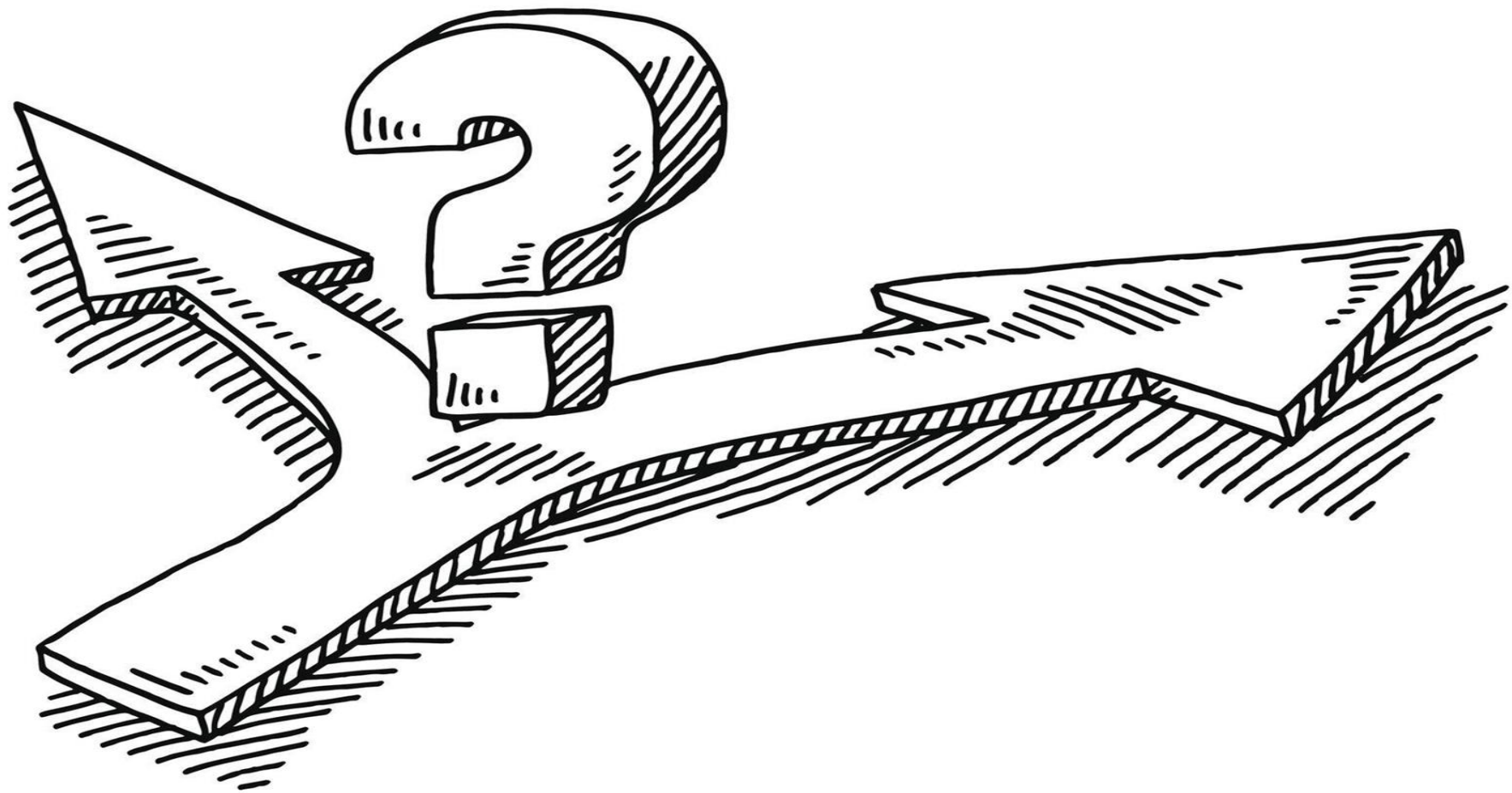
Ценности - это не то же самое , что желания и потребности .

Но осознание своих желаний и потребностей может "подсвечивать" путь к ценностям

Ценности - это наши маяки , которые нас ведут и к которым мы идем

Ценности , как отпечатки пальцев у каждого свои .





ТОЧКА ВЫБОРА

ДВИГАТЬСЯ К ЦЕННОСТЯМ
Вы отдаляетесь от того результата, которого хотите достичь; действуете неэффективно; не ведете себя как человек, которым хотите быть

ДВИГАТЬСЯ ОТ ЦЕННОСТЕЙ
Вы идете к результату, которого хотите достичь; действуете эффективно; ведете себя как человек, которым хотите быть

Тяжелые чувства
и мысли в ответ
на проблему



Ценности, по которым вы хотите жить, и навыки / сильные стороны, которые можно использовать

ТРУДНАЯ СИТУАЦИЯ



Куда бы ты не шёл , ты уже там

Чтобы понять , где Вы на самом деле
находитесь в своей жизни , необходимо
начинать оттуда , где вы находитесь , а не
оттуда , где Вы хотели бы оказаться

