

**Моё уважение**



# Ikigai

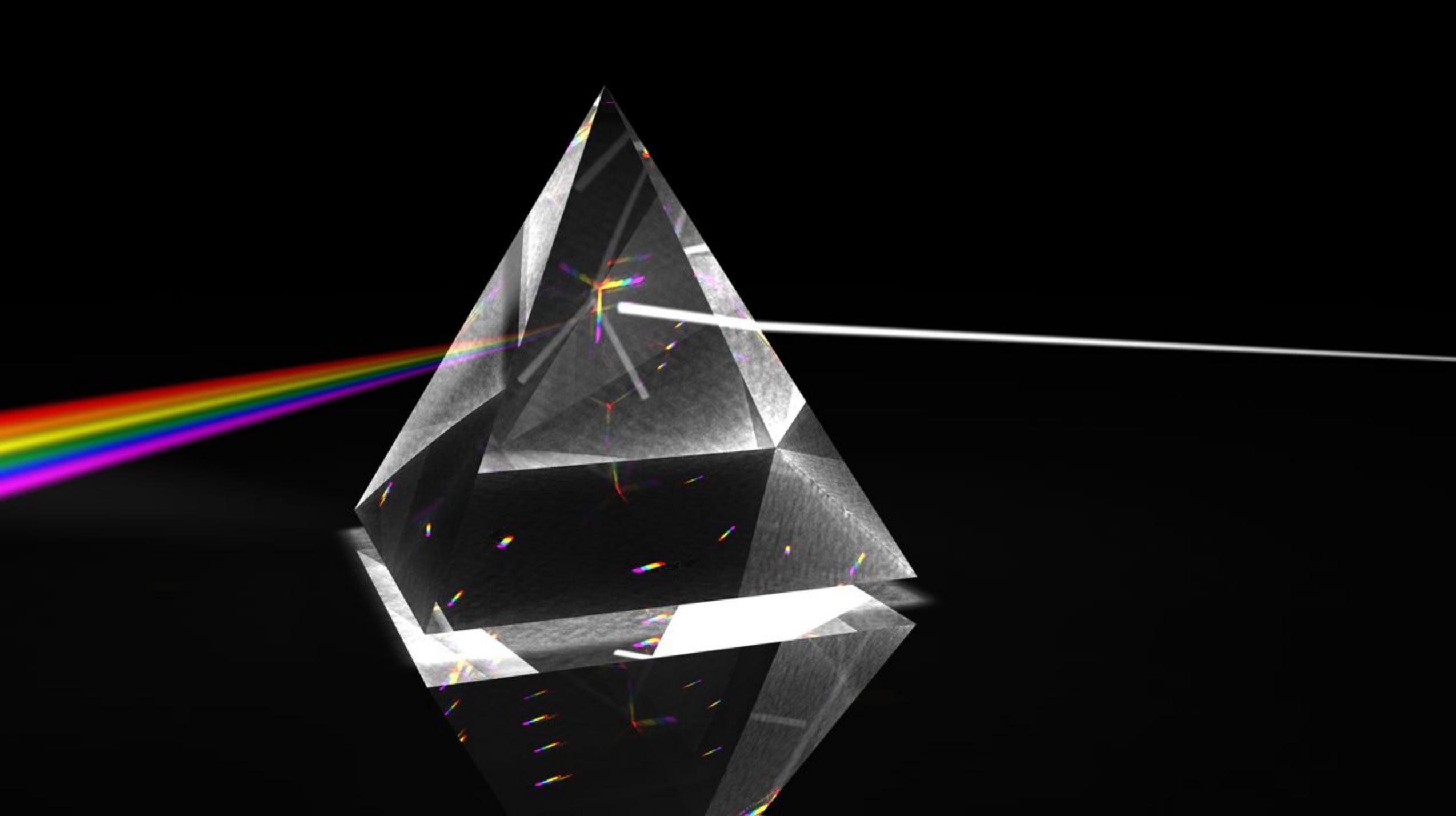
A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"

Японская концепция "Причина просыпаться по утрам" или "Смысл бытия"



## Треугольник развития.







# Выявление ценностей

1. Составь список вещей, которые наиболее важны для тебя в жизни;
2. Выдели 3–5 ситуаций, когда ты действительно чувствовали себя живым и увлеченным;
3. Подумай, что тебя восхищает в других людях, чтобы выявить свои ценности;
4. Используй перечень ценностей, чтобы решить, что для тебя важно (<http://www.grunin.org/info/articles/pol ezno/spisok-cennostej>);
5. Составь рейтинг из 10 основных ценностей, которые ты выбрал;



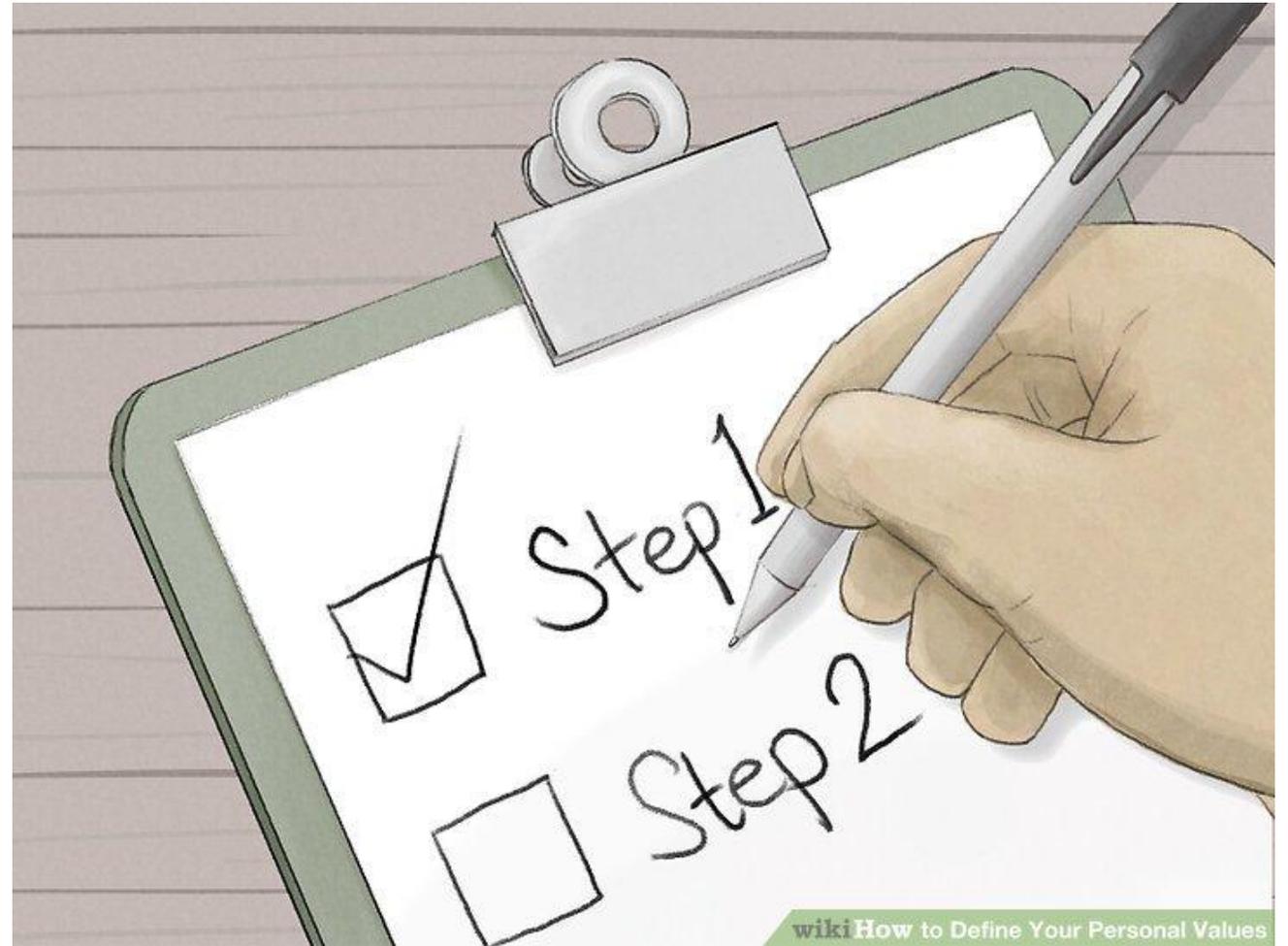
# Оценка ценностей

1. Оцени, как твоя жизнь соответствует каждой ценности по шкале от 1 до 10
2. Используя шкалу от 1 до 10, определи, соответствует ли твоя профессия каждой ценности
3. Поищите ценности, которые вы в данный момент не выражаете в жизни



# Включаем ценности в ЖИЗНЬ

1. Представь, как бы выглядела ваша идеальная жизнь.
2. Соотнести свои ценности с тем, чем ты занимаешься. Совпадает ли?
3. Составьте список действий, которые можно предпринять уже сегодня.





# ДЗ: Составить колесо успеха

