



# Вправа: Мої базові цінності

---

## Мета

Визначити речі, які важливі для вас, і які можуть допомогти вам залишатися мотивованими продовжувати курс.

## Інструкції

Дайте відповіді на запитання нижче і поміркуйте, як ваші відповіді можуть покращити вашу мотивацію до подолання безсоння.

---

## Що для вас справді важливо в житті?

Приклад: сім'я, здоров'я, друзі

## Які ваші щоденні дії свідчать про те, що ці речі важливі для вас?

Приклад: Щовечора я запитую свого партнера, як пройшов його/її день, і уважно слухаю відповідь.



## Яким життям ви хочете жити?

Приклад: Я хотів/ла б мати достатньо енергії після роботи, щоб погратися з дітьми на вулиці.

## Якою людиною ви хочете бути для своїх близьких і для себе?

Приклад: Надійною, такою, якій можна довіряти

## Як ви плануєте піклуватися про себе?

Приклад: Я маю намір привести себе у форму, почати їздити на велосипеді або ходити пішки на роботу.

## Що для вас настільки важливе, що заради цього ви готові терпіти стрес і тривогу?

Приклад: впевненість, що мої діти займаються тим, що їм справді подобається, підтримка друга в біді, обіди в колі сім'ї.