



## Прокачай качество своей жизни. Коучинг модель VALOR

Коуч-модель VALOR разработана для того, чтобы человек мог найти свой уникальный путь к счастью и успеху. Слово VALOR переводится «отвага» или «мужество», а расшифровка аббревиатуры выглядит следующим образом: V – vision – видение (в каком направлении хочу двигаться, что хочу изменить?) А – awareness – осознанность (кто я и где я сейчас?) L – love – любовь (что поможет мне достичь желаемого? что поддержит мою мотивацию?) О – obstacles – препятствия (с чем могу столкнуться?) R – results – результаты (как я узнаю, что на правильном пути / что достиг желаемого?)  
Поразмышляйте над каждым пунктом данного чек-листа, найди свои ответы. В итоге они помогут увидеть совершенно новый, удивительный путь к реализации ваших желаний

### 1. V – vision – видение (в каком направлении хочу двигаться, что хочу изменить?)

☐ 1.1 В каком направлении хочешь двигаться?

☐ 1.2 Чего хочешь достигнуть в жизни?

☐ 1.3 Что хочешь сделать?

☐ 1.4 Кем/каким хочешь быть?

☐ 1.5 Чего не хочешь в жизни?

☐ 1.6 Проверь четкость видения желаемого результата

*Этот этап в самостоятельной работе автор модели сравнивает с моментом, когда мы нажимаем на кнопку «Включить» в навигаторе. Включение происходит через формирование видения по изменениям. Последний вопрос очень часто помогает, если возникают трудности с ответами на предыдущие вопросы. Зачастую, нам проще*

*сформулировать то, чего нам не нравится, чего не хотим в жизни. Поэтому, после детального ответа на последний вопрос можно еще раз пройти по предыдущим вопросам примерно так: если это не нравится, то чего бы хотелось вместо него?*

## **2. А - awareness - осознанность (кто я и где я сейчас?)**

### ☐ **2.1** Что для тебя важно по жизни?

*Итак, благодаря первому этапу наш навигатор включен. Теперь важно определиться с тем, где мы находимся сейчас: какова наша стартовая точка. На этом этапе очень важно определиться с тем: что для нас действительно важно, каковы наши ценности, что нас вдохновляет и... в чем смысл нашей жизни! Звучит очень просто, но... проработка списка вопросов требует действительно осознанного вовлечения. И не факт, что ответить самостоятельно на вопросы из этого списка вам удастся за один присест.*

### ☐ **2.2** Здоровье важно? Что ты делаешь для его поддержания и укрепления?

### ☐ **2.3** Отношения с другими важны? Что ты делаешь для того, чтобы они тебя радовали?

### ☐ **2.4** Отношение к себе, с собой значимо? Сколько времени ты уделяешь себе, что делаешь, чтобы быть в ладу с собой?

### ☐ **2.5** Итак, что же для тебя на самом деле важнее всего по жизни?

### ☐ **2.6** А как бы на этот вопрос ответили люди из твоего близкого окружения? Что бы они сказали про твои ценности, основываясь на своих наблюдениях?

### ☐ **2.7** Проверь появилось ли четкое понимание своих приоритетных ценностей? Если нет, то пройди по этому дополнительному блоку вопросов.

*• «Что тебя вдохновляет в жизни?» • «О чем ты можешь часами говорить?» • «С кем ты можешь общаться, проводить время с удовольствием?» • «Какая музыка, книги*

### **3. L - love - любовь (что поможет мне достичь желаемого? что поддержит мою мотивацию?)**

- ☐ **3.1** Что поможет нам реализовать намеченное?
- ☐ **3.2** Что будет служить «топливом» во время нашего движения?
- ☐ **3.3** Куда, в каком направлении я все же двигаюсь?
- ☐ **3.4** Что я могу сделать для себя, для своей жизни, для своего окружения?
- ☐ **3.5** Что действительно может помочь мне двигаться в этом направлении?
- ☐ **3.6** Какие мои сильные стороны будут способствовать продвижению к намеченным целям?
- ☐ **3.7** Проверьте появилось ли понимание побудительных сил для изменений

*Фактически, этот этап – этап сверки между первым и вторым этапом. Очень часто после прояснения вопросов о том, кто я и что для меня важно (осознанность), возникает четкое представление о векторе движения, развития, изменений.*

### **4. O - obstacles - препятствия (с чем могу столкнуться?)**

- ☐ **4.1** Что не даёт вам достичь цели? Откуда вы знаете, что это именно оно?
- ☐ **4.2** Требуется ли вам изменить себя для достижения цели?
- ☐ **4.3** Что не даёт вам измениться?

- ☐ **4.4** Насколько вы доверяете себе в процессе?
- ☐ **4.5** Каковы риски в процессе достижения цели? Это реальные риски или самооправдание?
- ☐ **4.6** Делаете ли вы что-то прямо или косвенно для поддержания ситуации в её текущем виде?
- ☐ **4.7** Мешает ли вам кто-то? Как конкретно? С какой целью они это делают?
- ☐ **4.8** Каких ресурсов у вас нет? Способностей, навыков, информации?
- ☐ **4.9** Проверьте, понятны ли вам собственные ограничения и то, как их можно обойти?

## **5. R - results - результаты (как я узнаю, что на правильном пути / что достиг желаемого?)**

- ☐ **5.1** Каков будет результат твоих изменений? В чем, как он будет выражаться?
- ☐ **5.2** Какие действия ты можешь предпринять? Какое из этих действий может стать первым шагом?
- ☐ **5.3** По шкале от 1 до 10 как ты оцениваешь свою готовность сделать этот шаг?
- ☐ **5.4** Что/кто может помочь в реализации этого действия?
- ☐ **5.5** Что/кто может помочь в реализации этого действия?

- ☐ **5.6** Проверь свою готовность действовать, а так же понимание какими шагами и в какой последовательности прийти к нужному результату.

Это и многое другое быстрее и качественнее изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и бесплатным материалам

<https://taplink.cc/svlasov.ru>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?