

В жизни много вариантов, как её прожить. Но важно понимать, что действительно имеет значение для тебя.

Этот буклет поможет тебе разобраться, что для тебя ценно, и как это помогает оставаться собой, даже когда вокруг предлагают сомнительные "развлечения".

Что тебя зажигает?

(находим свои ценности):

Твои ценности – это твой внутренний GPS. Они помогают понять, куда двигаться и что действительно важно. Это как твои личные правила игры.

Какие могут быть ценности? Вот лишь несколько примеров:

- **Здоровье:** Чувствовать себя энергичным и сильным.
- **Свобода:** Самому решать, что делать со своей жизнью.
- **Дружба:** Иметь рядом тех, кто поддержит в любой ситуации.
- **Развитие:** Учиться новому, становиться лучше.
- **Творчество:** Выразать себя, создавать что-то своё.
- **Приключения:** Открывать мир, пробовать новое.
- **Помощь другим:** Делать мир лучше, помогать тем, кто нуждается.
- **Семья:** Любовь и поддержка близких.

Задай себе вопросы:

Что для меня самое важное?
Что делает меня счастливым?

Как ПАВ "ломают" твои ценности:

- **Здоровье:** Разрушают организм, приводят к болезням и зависимости.
- **Свобода:** Делают тебя зависимым, лишают возможности выбора.
- **Дружба:** Могут испортить отношения с друзьями и близкими.
- **Развитие:** Ухудшают память и внимание, мешают учиться и расти.
- **Творчество:** Блокируют вдохновение и воображение.
- **Приключения:** Могут привести к опасным и непредсказуемым ситуациям.
- **Помощь другим:** Делают тебя эгоистичным и безразличным.
- **Семья:** Приводят к конфликтам и непониманию.



Подумай:

Стоит ли мимолетное удовольствие риска потерять всё, что для тебя важно?

Что делать, если предлагают попробовать?

(Как сказать "Нет", опираясь на ценности)

Когда тебе предлагают что-то, что противоречит твоим ценностям, помни: ты имеешь право сказать "НЕТ". Это твоя жизнь, и ты сам решаешь, как её прожить.

- Если для тебя важно здоровье:
Скажи: "Я занимаюсь спортом/слежу за своим здоровьем, мне это не нужно."
- Если для тебя важна свобода:
Скажи: "Я сам решаю, что мне делать, и не хочу ни от чего зависеть."
- Если для тебя важна дружба:
Скажи: "Не хочу, чтобы это повлияло на наши отношения."
- Если для тебя важно развитие:
Скажи: "У меня сейчас другие цели, я хочу учиться/развиваться."
- Если для тебя важно творчество:
Скажи: "Мне нужно быть в ясном уме, чтобы творить."
- Если для тебя важны приключения:
Скажи: "Мне интереснее пробовать что-то новое, чем тратить время на это."
- Если для тебя важна помощь другим:
Скажи: "Я хочу быть полезным другим, а не тратить время на ерунду."
- Если для тебя важна семья:
Скажи: "Я не хочу огорчать своих близких."