

МАРИЯ

ГОРИНА



ЖИЗНЬ КАК ИГРА

КАК ПРОЙТИ САМЫЙ СЛОЖНЫЙ УРОВЕНЬ
И ОБОЙТИ ВСЕ ЛОВУШКИ НА ПУТИ
К СВОИМ ЦЕЛЯМ

Annotation

У страха глаза велики! А страшно бывает часто: мы боимся менять работу, город и людей вокруг себя, боимся ошибиться и откладываем желания на потом. Но что, если это «потом» никогда не наступит? Что, если действовать нужно здесь и сейчас? Решайтесь, ведь перед вами книга, писать которую вы будете сами! Последовательно отвечая на заданные в ней вопросы, переходя с одного уровня на другой, вы познакомитесь с предложенной бизнес-тренером и геймкоучем Марией Гориной концепцией жизни как игры, научитесь с успехом преодолевать все повседневные трудности и поймете, как достичь действительно важных для вас целей.

- [Мария Горина](#)
 -
 -
 - [Благодарности](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Введение](#)
 -
 - [О НЛП](#)
 - [Об изменениях](#)
 - [Логические уровни](#)
 - [SCORE](#)
 - [1. «Окружение»: Мне все время кто-то мешает!](#)
 -
 - [Мой начальник идиот](#)
 - [Завал на работе](#)
 - [Быт и семья меня отвлекают](#)
 - [Лень](#)
 - [Откуда у меня такой начальник?](#)
 - [Как я попал на эту работу?](#)
 - [Что привело к такой ситуации дома?](#)
 - [Как я здесь оказался?](#)
 - [Каким должен быть мой начальник?](#)
 - [Какой должна быть моя работа?](#)

- Какой должна быть ситуация дома?
- Каким я хочу быть?
- Что произойдет, когда у меня будет «идеальный» начальник?
- Что произойдет, когда у меня будет «идеальная» работа?
- Что произойдет, когда дома все будет так, как я хочу?
- Что произойдет со мной, когда я стану другим?
- Мой начальник – молодец!
- Работа-мечта, отзовись!
- Мой дом – моя крепость!
- Мне не лень, мне интересно!
- 2. «Поведение»: Что я делаю не так?
 -
 - Привычки
 - Стресс/тревога
 - Когда жизнь наладится?
 - Нехватка энергии – где взять силы?
 - Что сформировало мои привычки?
 - Почему я все время нервничаю?
 - Когда жизнь разладилась?
 - Куда подевались мои силы?
 - Какими должны стать мои привычки?
 - Как я хочу себя чувствовать?
 - Жизнь наладилась – это как?
 - Где брать силы?
 - Что произойдет, когда я буду действовать по-новому?
 - Как новое ощущение себя повлияет на мои действия?
 - Что будет, когда жизнь наладится?
 - Во что я буду вкладывать новые силы?
 - Привычка для чемпиона
 - Стресс? Нет, не слышали!
 - Жизнь – малина!
 - Откуда приходит сила?
- 3. «Способности»: Могу ли я? Хочу ли я?
 -
 - Делаю не то, что хочу
 - Как поймать мечту за хвост?

- Цели
- Успех
- Почему я не могу делать то, что хочу?
- Почему моя мечта остается мечтой?
- Почему мои цели не достигаются?
- Почему нет успеха?
- Я хочу? Я хочу... Я хочу!
- О чем я мечтаю?
- Каковы мои цели?
- В чем мой успех?
- Какие возможности передо мной откроются, когда я смогу делать то, что хочу?
- Что я смогу, когда моя мечта воплотится в жизнь?
- Что еще я смогу, когда достигну своих целей?
- Как я изменюсь, когда стану успешным?
- Талантливый человек талантлив во всем!
- Здравствуй, Вася! Я сбылся!
- В яблочко!
- Я все успел!
- 4. «Убеждения»: У меня все получится?!
 -
 - Приоритеты
 - Обиды мешают нормально реагировать
 - Поддержка и ограничения
 - Кто мой партнер?
 - Бардак в делах
 - И чего я обижаюсь?
 - Прошлые заслуги
 - Откуда взялись «костыли»?
 - Наводим порядок
 - Долой обиды!
 - Усиливаем поддержку
 - Сам себе партнер
 - Как новый порядок повлияет на меня и окружающих?
 - Что будет, если не обижаться?
 - Что дает поддержка?
 - Что дает независимость?

- С утра выпил – весь день свободен!
 - Пустая копилка
 - Нет никаких границ
 - В чем сила, брат?
 - 5. «Идентификация»: И кто ты после этого?
 - Автопортрет
 - Самооценка
 - Уверенность в себе
 - Роли, которые я играю
 - Кто меня нарисовал?
 - Кто меня так оценил?
 - Откуда берется неуверенность?
 - Кто писал этот сценарий?
 - Хочу стать «космонавтом»!
 - И сколько я по прайсу?
 - В чем я себе доверяю?
 - Мой спектакль, мне и главную роль!
 - Бонусы «космонавта»
 - Жизнь в новом свете
 - Я доверяю себе, мир доверяет мне
 - Кто придет на мой спектакль?
 - Взлет ракеты
 - Увеличительное стекло
 - Чудеса там, где в них верят
 - Карнавальные костюмы
 - 6. «Миссия»: Зачем это все?
 - 7. Моя игра – мои правила!
 - Послесловие
 -
-

Мария Горина

Жизнь как игра

***Как пройти самый сложный уровень и
обойти все ловушки на пути к своим
целям***

* * *

*Моим маме и папе. Вы подарили мне самую
интересную игру – Жизнь*

Благодарности

В феврале 1999 года я пришла на первую ступень курса «НЛП-Практик», будучи юной 15-летней девушкой, не до конца понимающей, как и зачем она оказалась на тренинге. Мне хватило одного вечера, чтобы понять, как это здорово, когда люди общаются друг с другом с удовольствием и используют техники НЛП, чтобы помочь друг другу освободиться от своих «заморочек» и стать лучше, сильнее, счастливее.

С тех пор было очень много тренингов пройдено и проведено. Была прожита целая жизнь, состоящая из невероятного количества встреч, открытий, людей, постоянного – ежесекундного – обучения, моделирования, конструирования, исследования и изменений. Это было прекрасное время, которое я всегда буду помнить!

Спасибо маме за то, что привела меня на этот первый тренинг и дала возможность идти своей дорогой, когда стало очевидно, что чужой я не пойду.

Спасибо Татьяне Мужижкой за то, что поддержала меня в моем начинании тогда, да и потом еще много раз и много в чем поддерживала.

Спасибо Андрею Кенигу, который время от времени как будто специально создавал для меня препятствия. Может, проверял на прочность, может, просто развлекался, а может, мне это все только казалось, потому что не всегда было легко, зато всегда было интересно!

Спасибо всем тренерам, у кого была возможность обучиться и с кем была возможность поработать. Спасибо всем, кто приходил учиться. Вы всегда наши учителя, и учите вы нас в режиме реального времени, когда совсем некогда раздумывать и нужно реагировать сразу.

И, наконец, спасибо самому НЛП в лице его создателей – Френка Пьюселика, Джона Гриндера и Ричарда Бендлера – за такой удобный и универсальный инструмент, позволяющий творить!

Предисловие

Каждый из нас чего-то хочет. Все хотят по-разному, но все хотят одного – чтобы жизнь стала лучше, яснее, интереснее и насыщеннее в плане положительных эмоций. Этим и займемся!

В этой книге я хочу показать, насколько легко и просто можно применять инструменты НЛП – нейролингвистического программирования – для решения повседневных задач. Мы рассмотрим вопросы карьерного продвижения, разрешения семейных ситуаций и самого человека со всей его прекрасной ленью, в которой скрываются наши главные ресурсы! Эти темы выбраны не случайно, а именно потому, что в той или иной степени с ними сталкивается каждый человек на протяжении всей своей жизни.

Сама книга сконструирована таким образом, чтобы провести вас по нескольким моделям НЛП, которые работают на достижение поставленных целей, помогая отмести все лишнее, усилить главное и найти, говоря НЛП, языком ресурсы, чтобы получить желаемое.

Чтобы получить максимум от прочтения этой книги, я рекомендую вам делать упражнения из глав в той последовательности, в которой они даны. Можете писать прямо на страницах в специально отведенных для этого местах или завести отдельный блокнот, если так удобнее, или играйте и читайте главы в той последовательности, в которой они вас больше интересуют.

Мне нравится НЛП за практичность, прозрачность и лаконичность техник. Мне нравится, когда человек понимает, что с ним происходит. Что он делает и к чему он идет. Я обещаю подробно объяснить, для чего нужен каждый шаг и к чему он приведет, чтобы решения давались вам с легкостью!

И еще... Отнеситесь к прочтению этой книги и к упражнениям как к игре! Мы все очень умные, конечно, но если ко всему относиться серьезно, то можно скоропостижно свихнуться. Помните, что с вами происходит, когда вы играете: вам интересно, вы не знаете, что будет дальше, вы открыты новому и с любопытством изучаете то, что происходит. Такое настроение для путешествия по этой книге подходит лучше всего!

В общем, я вам желаю получить удовольствие и отправляюсь в путешествие вместе с вами!

Введение

Зачем нам нужно НЛП?

О НЛП

К настоящему моменту НЛП заработало себе очень разную репутацию: от «волшебной таблетки», исцеляющей от всего, до инструмента жестких манипуляторов, которые добиваются своего любой ценой.

Ни тот ни другой варианты не являются однозначно верными. На самом деле НЛП – это язык описания мира и человека, процессов, которые происходят внутри и снаружи одного и второго, их взаимодействия. Если хотите, это такая специальная математика, которая призвана показать общее и различия, найти неизвестное и решить уравнение.

Ведь, с одной стороны, все люди в чем-то одинаковые. Ну, почти. Что, в принципе, очень даже хорошо. Опираясь на «общее», мы можем создавать продукты: еду, одежду, электронику, экскурсии, компьютеры и программное обеспечение, которые подходят большинству людей. Зная, что есть общие законы поведения, мы можем предугадывать поступки друг друга и групп людей.

Кроме того, есть закономерности и внутри самого человека. Есть вещи, которые мы делаем одинаково изо дня в день. Например, некоторые люди едят на завтрак одно и то же. Если вам утром надо на работу, то у вас, скорее всего, есть своя последовательность, например: открыть глаза, подумать «а может, сегодня не ходить?», закрыть глаза «всего на 5 минуток», открыть их снова, приложить усилие и все-таки встать с кровати, доползти до ванной, немного взбодриться, но не сильно, потому что еще же нужно сварить кофе в утреннем коматозе и как-то закинуть в себя бутерброд! Посмотреть на часы, ужаснуться, начать бегать по квартире в поисках подходящей одежды, телефона, ключей и пр. Постараться при этом никого не разбудить, надеть на себя все в нужной последовательности, допить кофе и выйти из дома.

Когда нам известны такие последовательности, мы можем их обобщать и заранее знать, сколько времени понадобится на то или иное. Даже если вы опаздываете, вы, как правило, знаете на сколько. А те, кто вас ждет, тоже знают, на сколько вы опаздываете, потому что не в первый раз с вами встречаются. Некоторые, зная это, даже приезжают попозже, чтобы потом не ждать.

То же самое касается и мышления. Людям свойственно размышлять и принимать решения по определенной «схеме». У каждого своя, и тем не менее она есть. Кому-то нужно подумать 3 дня, прежде чем давать ответ. Другому нужно прочесть предложение на бумаге, а третьему бумаги будут лишними, потому что ему надо услышать. А еще есть те, кто сразу знает, согласиться или нет. Им будто внутри что-то подсказывает.

В общем, знать закономерности своего и чужого поведения очень даже полезная штука. Это экономит время, позволяет действовать быстрее.

С другой стороны, все люди разные. Это привносит свою красоту. Это позволяет создавать уникальные изделия, проекты, мероприятия и пр.

Попросите 10 человек подумать о яблоке, а потом спросите, о каком яблоке они думали. Они вам скажут: о зеленом, о красном, о кислом, о сладком, о том, что на дереве, о том, что в магазине, на даче, в тарелке, целом или порезанном на дольки, ароматном и так далее. И это только о яблоке! Представляете, что будет, если спросить их о чем-то посерьезнее?!

Различий очень много, однако если вам удалось их заметить, считайте, вы подобрали ключ к решению.

Если человек изо дня в день делает одно и то же и у него ничего не получается, вероятно, имеет смысл сделать что-то иначе. Здесь мы и будем стараться выявить то, что можно поменять, чтобы изменить ситуацию. А ситуацию изменить можно всегда. Даже если вы уже все перепробовали, всегда есть что-то, что можно сделать по-другому. Выйти из ситуации, кстати, это тоже про различия. Особенно если вы находились в ситуации продолжительное время.

Как только мы начинаем описывать то, что с нами происходит изнутри и снаружи, сразу становится понятнее. Это как игра в шахматы. Сначала мы пытаемся выиграть, будучи фигурой на игровом поле, а потом становимся игроком, который видит все поле, всю систему элементов и может управлять фигурами. Но самое интересное начинается тогда, когда вы становитесь тем, кто придумывает саму игру. Вы можете создать любое игровое поле с любыми фигурками и задать правила игры, по которым будут играть участники. Более того, как автор своей игры, вы можете занимать

любую из ролей. Этим мы займемся в конце книги, когда изучим и опробуем на себе некоторые модели НЛП, которые позволят замечать общее и разное и приведут к созданию своего игрового поля в жизни.

Об изменениях

Изменения происходят постоянно, хотим мы того или нет. Иногда мы принимаем в них участие, а иногда что-то меняется само по себе, оставляя человека «за бортом». В принципе, и то и другое годится. Вопрос только в том, чего мы хотим.

Если человека все устраивает, то желательно оставить его в покое. И себя в том числе. У вас же бывает так, что, куда ни посмотри, везде все хорошо? Ну, хоть иногда? Я надеюсь! Дома порядок, на работе все ладится, с друзьями веселье – все вокруг будто шепчет: «У тебя все хорошо!» В таком случае желательно ничего не менять, а, наоборот, насладиться этим моментом! И если вам кто-то скажет, что вы не правы в своем наслаждении, гоните такого советчика! Откуда ему знать, что вам нужно?

Сегодня так популярно говорить, что нужно выходить из зоны комфорта! Мне в таких случаях всегда хочется спросить, а был ли человек в этой зоне. Знает ли он, что такое комфорт по-настоящему? Да, я понимаю, что словосочетание «зона комфорта» есть вполне устоявшийся термин и если нужны изменения, то оттуда лучше выйти. То есть выйти за пределы привычных условий, рамок и так далее. Но прежде чем выходить, может, туда все-таки зайти? Может, все-таки определить для себя, что такое комфорт?

Когда людей спрашиваешь, чего они хотят, как правило, они говорят «хочу, чтобы вот этого не было» или «хочу, чтоб не так». А как? Мы настолько сфокусированы на проблемах и неудобствах, что забываем спросить себя «а как мне будет хорошо?» или «что для меня удобно?». Ответы на эти вопросы невероятно полезны, так как изменения – это о том, чтобы из точки А попасть в точку Б, где точка А – это «что не так», а точка Б – это «как я хочу». Видите, вполне себе математическая задачка!

Так вот, если вы чувствуете, что пора что-то менять, если вы чего-то хотите, но никак не можете получить, если и так все здорово, но вам что-то подсказывает, что можно/пора двигаться дальше, тогда меняйтесь на здоровье! Некоторые еще затевают изменения, чтобы взбодриться. Скучно им становится, знаете ли. Потом, правда, бегают

по друзьям и выясняют, а что, собственно, пошло не так, не заметив, как сами заварили эту кашу.

Когда каша уже заварена, нужно понимать, что придется немного «поработать», усилие приложить, так сказать. Если вы хотите разобраться. Если вы хотите измениться. Может показаться, что это очень тяжело, но если у вас есть хороший инструмент, НЛП к примеру, то все будет гораздо проще. С другой стороны, это тоже такая своего рода проверка – а правда ли вы хотите того, о чем заявляете? Может оказаться, что не очень. Тут главное – вовремя понять, надо или нет, чтобы не делать лишнего.

Иногда бывает страшно совершить шаг и сделать то, чего не делал раньше. Что-то отпустить, от чего-то отказаться. Пугает обычно неизвестность. Живете вы своей жизнью, и даже если она вас не очень устраивает, вы знаете, в чем именно. Вы знаете, каких неприятностей ждать. Вы знаете, как все будет происходить. Это стабильность, и это очень удобно! Изменения – это всегда противоположность стабильности. Это кризис, конфликт и суматоха. Но это условие, которое необходимо принять, так как без «разрушения» старого невозможно построить новое.

Нужно быть смелым, чтобы жить так, как хочется вам, а не вашим советчикам, кем бы они ни были. Главное, помните – это просто игра. А в игре, как водится, можно и пошалить!

Если вы осмелились и намерены поиграть, не экономьте на себе. Я имею в виду время. Дайте себе возможность увидеть, что происходит, проанализировать, прочувствовать, разложить все по полочкам, понять, как должно быть и зачем, составить план действий и отправиться в путь.

После такой серьезной подготовки в пути будет уже легко! А вот для того, чтобы к нему подготовиться, нам понадобятся модели НЛП.

О моделях

Моделей в НЛП есть некоторое количество. Для наших с вами целей лучше всего подойдут те, с помощью которых возможно описать как самих себя, так и тех, кто и что нас окружает. Кроме того,

понадобятся модели, которые позволяют «работать» с целями, понимать, что именно нужно и как это получить.

Логические уровни

В НЛП существует модель нейрологических уровней, созданная Робертом Дилтсом. Она достаточно системно описывает как самого человека, так и его цель. Даже скорее позволяет увидеть взаимосвязь одного и другого, найти ограничения и ресурсы, которые нужно учесть, чтобы получить желаемое. Модель настолько хороша, что на ее основе была создана НЛП-техника – «Интеграция логических уровней». Если захотите, ее можно сделать после прочтения книги, а пока для наших целей самой модели нам будет вполне достаточно.

Итак, модель выглядит как пирамида из 6 уровней, каждый из которых рассматривает определенный аспект цели и человека в целом. Уровни выстроены в определенной последовательности, и в этом есть своя логика. Считается, что нужно начать с низа пирамиды и постепенно двигаться вверх, отвечая себе на разные вопросы.



Как следует из названия, здесь мы рассматриваем все, что нас окружает. Все, что отвечает на вопросы: кто? что? где? когда? То есть это люди, вещи, место и время.

Люди. У нас есть семья, друзья, коллеги, знакомые, соседи и так далее. Так или иначе они влияют на нашу жизнь. А мы на их. Одни нас поддерживают и на наши начинания отвечают: «Давай! Ты все сможешь!», а другие говорят: «Ну, что ты там опять придумал? Да зачем тебе это надо? Что тебе на месте не сидится?» Кого из них слушать и слушать ли вообще, выбирать вам.

Вещи. Вещей у нас очень много. Они у нас появились с какой-то целью: кто-то подарил, чтобы показать свои чувства к нам. Мы купили, потому что было важно что-то запомнить или что-то узнать или создать условия для чего-то. Каждая вещь служит определенное время. Время вы определяете сами. Попробуйте посмотреть вокруг и понять, что из ваших вещей вам нужно, а что уже отслужило. Вы удивитесь, как много лишнего мы храним!

Место. Каждое место имеет свое назначение: дом для уюта, офис для работы, парк для отдыха и так далее. Какое место вам необходимо и для чего? И как места, в которых вы бываете, влияют на вашу жизнь? Пробыте ли вы новое? Путешествуете ли?

Время. Некоторые события в нашей жизни не происходят, потому что не пришло еще время для них. Звучит очень пафосно, я вас понимаю! Но если пафос отбросить, вспомните, что было у вас вовремя, а что нет. Что вам очень хотелось, чтобы произошло, а потом вы понимали, что не случилось – и хорошо? Время – еще один интересный аспект на уровне «Окружение». Точнее скажем – своевременность.

Уровень «Поведение»

На этом уровне рассматривается деятельность человека. Что вы делаете в принципе? Что вы делаете для достижения цели? Какое ваше поведение вам помогает двигаться вперед, а какое мешает?

Когда мы делаем что-то изо дня в день, мы не замечаем деталей, делаем все на автомате. А если немного притормозить и обратить внимание на это? Может, какое-то поведение уже не актуально? Может, какие-то действия можно прекратить, а другие, наоборот, начать? Это очень полезная практика.

Что вы делаете для других: для семьи, для коллег, для друзей? А что вы делаете для себя? Что нужно вам?

Нас с детства воспитывают так, что о себе мы беспокоимся в последнюю очередь. А что, если эта последняя очередь так далека, что она никогда не настанет? Как узнать, что пора обратить внимание на себя и сделать что-то для себя? Может, сейчас?!

Уровень «Способности»

Способности – это про ваши навыки, которые вы уже используете или еще нет, и те, которые вы могли бы в себе развить для достижения ваших целей.

Здесь мы подробно обратим внимание на навыки и умения, на то, что вы можете делать. Фактически, на ваши таланты. Каждый человек талантлив в чем-то, но не каждый знает, в чем именно. И самое главное – как применить ваши таланты к тем целям, которые вы перед собой ставите?

Даже если вам кажется, что ваши таланты незначительны, это не так. Например, если вы феерично собираете пазлы из большого количества кусочков, то скорее всего, вы умеете одновременно видеть как детали, так и всю систему целиком. Этот навык пригодится администратору любого уровня.

Можете начинать думать про то, что вы умеете и что вам по-настоящему нравится делать. А дальше мы придумаем, как это применить.

Уровень «Убеждения и ценности»

На этом уровне мы будем собирать все, что для вас важно и во что вы верите. Все, что отвечает на вопросы «почему» и «зачем». Это важно понимать, чтобы уметь четко обосновать свою позицию не в формате «потому что мне так хочется», а предметно.

Почему кому-то важно приходить вовремя? Почему какую-то работу нужно делать хорошо, а где-то можно схалтурить? Зачем помогать другим? Почему я забочусь о себе в последнюю очередь?

Наши убеждения и ценности сформировались не вчера, а за всю нашу жизнь. Была череда событий, которая побудила нас уверовать в то, что для нас важно до сих пор. Хитрость заключается в том, что то, что случилось в прошлом, там же и осталось.

Что из того, во что вы верите и за что вы, давайте признаемся, держитесь, уже отслужило свое, как вещи из уровня «Окружение»? Ведь «важное» тоже может нас как поддерживать, так и ограничивать. Тут вообще страшно подумать даже, что что-то, что человеку кажется важным, придется отпустить! Ужас-ужас! Но если вы вдруг поймете, что оно вам мешает, будет уже не так страшно, правда?!

Тут еще одна хитрость имеется. Поскольку мы в это все играем, то можно притвориться, что то, что было важно, уже на самом деле не очень, и проверить, так ли это в действительности. Если так, то чего держаться? А если нет, опять хорошо!

Уровень «Идентичность»

Этот уровень поможет определить себя, предварительно рассмотрев себя с разных сторон и в разных ролях, чтобы точно понимать, какие роли и в каком контексте будут наиболее актуальны.

Вопрос «Кто я?» мало кто себе задает, и мало кто знает ответ. Мы не привыкли к такому вопросу, хотя он на многие вещи проливает свет.

Каждый день мы играем разные роли: сына или дочери, жены или мужа, отца или матери, сотрудника или руководителя, специалиста в своей сфере и дилетанта в чужой отрасли, человека творческого или абсолютного прагматика. Кроме того, эти роли могут сочетаться внутри одного человека. По сложившейся традиции, какие-то из них нам только в помощь, а с какими-то уже можно расстаться, так как они свое отыграли.

Некоторые, приходя с работы домой, продолжают раздавать указания. А кто-то, придя на работу, продолжает играть роль «умницы дочки», когда это совсем неуместно.

Нам с вами предстоит выяснить, кем вы являетесь и кем вы хотите стать согласно вашим целям. А также понять, как все эти грани смогут уживаться внутри, продвигая вас к решению поставленной задачи.

Уровень «Миссия»

Когда мы ответим на все предыдущие вопросы, будет интересно узнать, для чего мы, собственно, это все затеваем. На уровне «Миссия» самый главный вопрос – это «Ради чего большего я это делаю?».

Ну, вот представьте, что вы уже со всех сторон молодцы, во всем разобрались и все свои цели достигли. Что теперь? Ради какой большей

цели вы это все делали? Какой следующий шаг? Если хотите, это такой специальный уровень про смысл жизни. Не вообще, а вашей в частности.

Вы себя часто спрашиваете: «А зачем я живу?» Для большинства людей это очень неудобный вопрос, потому что он влечет за собой серьезные размышления на заданную тему, а вместе с тем и ответственность, как бы опять это пафосно ни прозвучало, за свою жизнь.

А ответственность – это вообще про что? Ну, например, про то, чтобы перестать обвинять других в своих неудачах, решить, какой вы хотите, чтобы стала ваша жизнь, и сделать ее таковой. Казалось бы, делов-то!

На мой взгляд, ответственность – это самое прекрасное, что есть у человека! В рассматриваемом контексте, разумеется. Знаете почему? Потому что с ответственностью приходит свобода! Когда вы отвечаете за свои слова, поступки, желания и мечты, это значит, что вы можете их обосновать, прежде всего самому себе, и что вы делаете ровно то, что хотите!

Человек становится счастливым тогда, когда он играет в свою игру!

Все те ограничения, что мы найдем на каждом из логических уровней, фактически создают «шумы и помехи» внутри нас. Для того чтобы слышать себя, нужна тишина. Все мы слышали много раз, что человек состоит из того, что он ест. Однако он также состоит из того, что он видит, слышит, чувствует, думает и делает. Будьте внимательны к тому, что вы в себя кладете!

SCORE

Эта модель так же была разработана Робертом Дилтсом и отлично помогает не только в описании опыта человека, но и непосредственно в постановке и реализации целей.



Сама аббревиатура SCORE состоит из начальных букв ключевых точек в целеполагании.

Symptom, то есть «симптом» по-русски. То, что с нами происходит сейчас, какова ситуация, что хорошо, а что не очень.

Еще более по-русски – это точка настоящего, где мы исследуем – какова ситуация на данный момент. Помните, я говорила про математику? Вот это как раз точка А, где мы выясняем, а что, собственно, не так.

Часто бывает, что люди стремятся что-то изменить, не обращая внимания на то, что именно нужно поменять. Вот и получается, что бурная деятельность есть, а результата нет. Есть, конечно, экстремалы, которые занимаются изменениями ради изменений, но это не наш случай.

Кроме того, важно понимать, что мы меняем, чтобы не изменить того, что желательно сохранить, потому что и так хорошо работает. Ну и, как вы помните, если в точке настоящего вас все устраивает, то и менять ничего не нужно.

Cause, то есть «причина» по-русски. То есть все, что предшествовало текущей ситуации, что ее сформировало: ситуации, слова, люди, события.

Та ситуация, в которой вы сейчас находитесь, не случилась вдруг. Ей предшествовала цепочка событий и принятых решений. Полезно

узнать, «как вы дошли до жизни такой», как вам удалось оказаться там, где вы есть.

Иногда даже прослеживаются целые закономерности, из которых тоже можно узнать многое о себе. Вы наверняка знаете людей, которые из раза в раз оказываются в схожих, а то и в абсолютно одинаковых ситуациях. Пора выяснить, что к чему, и разорвать этот замкнутый порочный круг!

Outcome, он же «результат». Чего я хочу и куда я иду? Как именно должна быть устроена моя жизнь?

В нашей с вами НЛП-математике это точка Б, где мы обозначаем, к чему хотим прийти. Если этот момент упустить, то можно бесконечно долго идти к результату, но не прийти к нему никогда. Почему? Потому что если вы вышли из дома, но у вас нет пункта назначения, то вы либо не идете никуда, либо идете куда глаза глядят, то есть везде. Как показывает практика, это не самый выигрышный вариант.

В точке «результата» мы будем подробно выяснять, что, собственно, нужно. В деталях. Здесь они так же будут важны, как и при выявлении полезного и лишнего на логических уровнях, поскольку чем точнее мы прицелимся, тем точнее попадем.

Resource, он же «ресурс». Люди, действия, сторонние организации – все, что может помочь достичь цели.

Как правило, это не что-то одно, а целое множество полезностей, которые встречаются, кстати, на всех логических уровнях. Все, что может помочь в достижении результата, мы будем искать и находить в этой точке.

Ресурсы могут быть как в прошлом, например опыт, старые знакомые, прочитанные книги и так далее, как в настоящем, например коллеги по работе, друзья или увлечения, так и в будущем, например мероприятия, которые вы планируете посетить, откуда появятся новые знания, контакты и идеи.

Effect, по-нашему точка «эффект». Повышение на работе, больше времени на отдых, радость в глазах окружающих. Это то, что произойдет после того, как вы достигнете цели. Фактически это результат результата.

Все наши действия и принятые решения к чему-то приводят. Здесь важно посмотреть, что вы получите, кроме того, во что целитесь. Какие круги по воде даст ваш результат. Какие новые возможности у вас

появятся и не лишитесь ли вы чего важного, если все пойдет так, как вы запланируете.

Буквы в аббревиатуре SCORE расположены таким образом, чтобы в итоге в переводе с английского получилось слово «счет». Такая вот игра слов. Однако в работе над целями мы расположим эти точки в порядке «Симптомы» – «Причины» – «Результат» – «Эффект» – «Ресурсы», то есть немного последовательность изменим, чтобы информация, которую мы соберем, выстроилась в логичную цепочку и дальнейший план действий.

Ну, хорошо. С моделями мы немного разобрались, но вам наверняка хотелось бы знать, как их применять на практике. Давайте не будем откладывать, а перевернем страницу и приступим!

1. «Окружение»: Мне все время кто-то мешает!



В этой главе мы рассмотрим уровень «Окружение», чтобы лучше понять себя и других. «Что здесь?» и «Кто здесь?» – наши основные вопросы для исследования.

В нашем окружении очень много всего. Люди, которые приходят и уходят. Ситуации, которые сменяются одна за другой или из раза в раз повторяются. А еще куча родственников, которым все время что-то надо. И даже если им надо срочно о вас позаботиться, это все равно отнимает время и в некоторых случаях силы. Потому что вы особо-то и не просили о себе заботиться, но им очень надо, поэтому будьте добры, все отложите и отдайтесь фактически на растерзание. Ну, и самое прекрасное, что есть у человека, – лень! У нее много имен: прокрастинация, недостаток мотивации и даже усталость! О последней мы поговорим чуть позже, а пока разберемся со всем остальным.

Вообще, позиция «мне все время кто-то мешает» очень удобная. С одной стороны, да, бывают ситуации, когда все разом навалилось

и кажется, что мешает абсолютно все и выхода нет. С другой стороны, это прекрасное объяснение тому, почему мы чего-то не делаем: начальник не хочет нас слушать, на работе все считают, что без нас никак и будет лучше, если все сделаем именно мы, дома всем от нас что-то нужно, а сами мы устали и хотим на ручки.

«Давай поживем позже, я сейчас на работе...»

© *Кто-то из Интернета*

Самый главный вопрос – где в этом всем вы сами? До тех пор, пока мы не найдем сами себя и не поймем, что и зачем мы делаем, нам будет «все время кто-то мешать»! А когда найдем, тогда уже расставим цели и приоритеты, поймем, кто нам нужен и так далее.

«Симптомы»: люди, которые меня окружают

Как вы помните из описания модели SCORE, начать нужно с «Симптомов», текущей ситуации, с того, что происходит именно сейчас, в настоящем времени, что вас не устраивает. Сейчас самое время оторваться на всю катушку и пожаловаться самому себе! В данном случае «жалоба» – это не про то, что «я нытик», а про то, что условная проблема нуждается в обозначении. Не стесняйтесь! Во-первых, кроме вас, об этом никто не узнает, а во-вторых, чем лучше вы себе нажалуетесь, тем лучше удастся навести порядок!

В существующем мире невозможно избежать общения с другими людьми. Можно избежать общения с кем-то или на какое-то время, но совсем ни с кем не разговаривать не получится, да и не нужно это. И даже если вы получаете истинное удовольствие от общения, когда его становится слишком много, оно начинает отвлекать. Поэтому имеет смысл разделять, какое общение нужно для каких целей. И обязательно выделять время на общение с собой.

В этом разделе мы разберемся с тем, что нас не устраивает с точки зрения нашего окружения, поймем, каким оно должно быть и как его таковым сделать.

Мой начальник идиот

Как правило, проблемы с начальниками у всех одинаковые. Они опаздывают или не приходят на встречу вовсе. Они не подходят к телефону, когда нужны вам больше всего, и не перезванивают. Они не слушают ваши идеи, хотя сами о них просили, потому что им виднее, как правильно поступить.

Из подслушанных разговоров:

- У нас совещание начинается через пять минут.
- Да-да, сейчас иду, спасибо.
- Совещание началось.
- Бегу.
- Совещание началось десять минут назад.
- Да-да, буду через минуту.
- Уже двадцать минут от совещания прошло. Может, перенесем?
- Нет, совещание будет. Иду.

Через час от назначенного времени совещание все-таки началось. Кабинет начальника находится в пяти метрах от комнаты для совещаний. На возмущенные возгласы сотрудников, мол, почему опять все так затягивается, был дан ответ:

- Понимаете, мои опоздания – это проявление заботы о сотрудниках.
- ???
- Когда я замечаю, что опаздываю, я начинаю торопиться и таким образом забочусь о вас.

Абсолютно реальная ситуация. Ни слова вымысла. Компания успешно работает на рынке уже более пятнадцати лет.

Еще одна подслушанная история:

- Мы тебе звоним весь день! Ты чего не берешь трубку? У нас тут горит все!*
- С сегодняшнего дня мы будем работать по-другому!*
- По какому по-другому? У нас по проекту куча дел! Вот информация, которую ты просил!*
- Я прочитал статью про одну компанию, там у сотрудников совсем другой график и правила. Они такие космические вещи делают! Сейчас я вам все расскажу!*
- Ты каждый день статьи читаешь про «космос». Мы каждый день будем по новым правилам работать?*
- Да.*

Компания существует около десяти лет. Все десять лет вот так.

Еще один диалог, и перейдем к делу:

- Накидай примерный план продвижения по новому продукту.*
- Продукт превратился в линейку продуктов. Из линейки у нас пока только один, но остальные можно достаточно быстро разработать. План продвижения вот.*
- Нет, это все не то, мы так делать не будем. Вы вообще меня не так поняли.*

Прошло три года...

- У нас был план продвижения. Дайте посмотреть.*
- Вот, пожалуйста. Но он был отвергнут.*
- А чего его отвергли? Хороший план. Действуйте по нему.*

Компания существует на рынке более двадцати лет и считается одним из лидеров в отрасли.

Давайте предположим, что вся наша жизнь – это система элементов, которые каким-то образом между собой связаны. Любая система будет хорошо работать тогда, когда каждый из элементов находится на своем месте, выполняет свою функцию и ему удобно. Соответственно, если вам кто-то или что-то мешает, это значит, что

система работает некорректно. Зато мы можем ее проанализировать и настроить нужным образом.

Возьмем за эталон хорошо работающей системы швейцарские часы. Работают много лет, всегда точны, каждая шестеренка на своем месте. Сложно представить себе ситуацию, когда какая-то деталь этих часов вдруг сказала: «Да ну вас, не хочу сегодня работать». Все детали дополняют друг друга и образуют собой единый организм. Это то, что мы с вами будем создавать по мере продвижения по этой книге.

Примеров можно привести очень много. Чтобы понять, как поступить в вашей конкретной ситуации, нужно определить точку А. Помните, мы играем в игру «сначала пожаловаться, потом решить».

Запишите ниже 3–5 вещей, которые вас раздражают в вашем начальнике больше всего. Если найдется больше пунктов, пишите все, что есть: _____

Прекрасно! Сделайте в этом месте закладку, чтобы при случае можно было легко вернуться к этим пунктам. Сейчас разберем еще несколько ситуаций и будем выяснять «ну почему все не так?».

Завал на работе

Завал на работе— штука тоже неоднозначная. Иногда действительно приходится все откладывать и спасать ситуацию, а иногда нужно отложить все и спасти себя.

Любой аврал, как и любая ситуация вообще, это приглашение. Вы можете принять его или отклонить. Разумеется, у любого решения есть свои последствия, о которых желательно подумать до того, как решение принять, и тем не менее.

Чем больше погружаешься в решение очень срочных задач, тем быстрее забываешь, зачем ты вообще за них взялся. Пытаешься все сделать поскорее и в итоге засыпаешь на работе под грудой бумаг. А жить когда?..

Помните, как в том анекдоте:

– Скажи, Джульетта, но когда же я смогу тебя увидеть вновь?

– Не знаю, на работе завал, меня начальницей отдела сделали. А по выходным сон и спортзал.

Кроме того, интересно узнать, какие из предложенных вам задач входят в вашу зону ответственности, а какие вам поручили просто потому, что больше никому. Или решили, что у вас есть на это время.

Знаете, есть такие специальные рестораны, в которых работают специальные официанты, которые смотрят на вас так, будто вы мешаете им работать. Можно полчаса просидеть за столиком в ожидании меню или заказа. А персонал такой измученный весь и смотрит на вас волком. Знаете почему? Потому что весь день на ногах, работа скучная, платят мало, чаевых не оставляют и еще эти посетители вечно всем недовольны!

Их можно понять, но видите ли, в чем дело, когда они подписали контракт, они сделали выбор. Они добровольно согласились работать именно в этом месте, именно с этими людьми, именно за такую зарплату и решать именно такие задачи. И жаловаться на свою

ситуацию кому-то просто нет смысла. Это их выбор. Они, правда, всегда могут передумать и устроиться на другую работу.

А чем мы хуже официантов? Решительно ничем! Поэтому тот завал на работе, который мы регулярно разгребаем, это исключительно наших рук дело. Это результат тех решений, которые мы приняли. Приглашений, на которые мы дали свое согласие.

Вы можете тут возразить, мол, я ни за что не отвечаю. Мне что говорят, то я и делаю. Я не могу отказаться, потому что, если я откажусь, меня уволят и я останусь без работы! Ну да, такое может произойти. Тогда вы наконец-то сможете найти дело по душе. А то, что вы ни за что не отвечаете, это неправда, потому что вы сами согласились тут работать.

Ну, хорошо, поскольку в этой части книги мы играем в игру «сначала пожаловаться, потом решить», вспомните все, что накопело, и запишите ниже 3–5 (а если есть больше, то пишите все) рабочих дел, которые попадают в зону вашей ответственности:

Запишите ниже 3–5 (а если есть больше, то пишите все) рабочих дел, которые НЕ попадают в зону вашей ответственности и их можно либо делегировать, либо передать тем, кто ими должен заниматься:

Супер! Сделайте в этом месте закладку, чтобы при случае можно было легко вернуться к этим пунктам. А пока давайте посмотрим на ситуацию дома...

Быт и семья меня отвлекают

В механизме швейцарских часов нашей жизни семья, как правило, является одной из главных шестеренок. Безусловно, если вдруг случится неприятность, каждый нормальный человек все бросит и помчится на помощь. Но все остальное, что не является вопросом жизни, вполне можно согласовать/перенести/запланировать и так далее.

Из подслушанных разговоров:

- Дочь, у меня к тебе очень важный вопрос!*
- Mam, я на совещании, давай перезвоню через 30 минут.*
- Да, хорошо, только скажи, ты не помнишь, куда я дела свое пальто, синее такое, которое купила 7 лет назад?*

Это как раз тот самый случай, когда и правда ничего ужасного не случится, если вы перезвоните позже. За 30 минут пальто само никуда не денется и будет там, где его забыли 7 лет назад.

Если вам заранее известно, что звонки обычно такого характера, то очевидно, что во время совещания лучше не подходить к телефону. Сэкономите нервы и себе, и окружающим. Вполне справедливо можно задать вопрос, мол, а как же нервы мамы или любого другого родственника с подобными просьбами. Ответ простой – они никуда не денутся. Когда вы перезвоните, можно, правда, нарваться на бурю негодования, но с этим тоже можно справиться. Вам ведь сколько лет? Правильно, давно уже перевалило за 5! Можете сами решить, что надеть, с кем дружить и когда вам с точки зрения вашей системы и вашего комфорта лучше подойти к телефону.

Понимаете, до тех пор, пока вы не создадите комфортные условия жизни для себя, вы вряд ли сможете безболезненно помочь другим. Можно убится об нужды других и стать в своих и их глазах героем, но какой ценой? Не есть, не спать, не жить, не любить? Дороговато, не находите?

Изменение системы взаимодействия с кем бы то ни было всегда проходит через кризис. Чтобы построить новое, нужно сломать старое. Поэтому да, какое-то время вся система будет находиться

в напряжении, и это нормально, так как необходимо выстроить новые шаблоны взаимодействия.

Еще одна беда в этом контексте – это быт. Помыть посуду и полы, навести порядок, оплатить счета, купить еды, выгулять собаку, ребенка, мужа. На все это нужно время! А если вы уже устали от работы и поиска чужого пальто, которое вы даже не помните, как выглядит, то вам, мягко говоря, не до этого.

Здесь тоже придется некоторые вещи поменять, чтобы наладить систему, чтобы времени на все хватало и еще немного оставалось на себя.

Поскольку мы продолжаем игру «сначала пожаловаться, потом решить», запишите ниже 3–5 семейно-бытовых ситуаций или типов ситуаций, которые вас больше всего отвлекают. Если получится больше 5, пишите все, что есть.

Поздравляю! Мы на шаг ближе к завершению диагностики нашего окружения. Осталась самая сладкая тема – лень!

Лень

Лень, она ведь откуда берется? Оттуда, что нам очень неохота что-то делать. А если вы стремительно устали, то лень распространяется на все дела, кроме как поваляться на диване и погрызть чего-нибудь вредного за просмотром сериала. Хотя особо талантливым ленивцам лениво и это.

– У тебя бывают приступы лени?

– У меня бывают приступы активности, а лень у меня постоянно.

На самом деле лень – это очень хороший индикатор нескольких вещей:

1. Усталости.
2. Того, что вы делаете совсем не то, что нужно.
3. Того, что вы забыли позаботиться о себе.
4. Того, что вам 5 лет.

Если вы устали, то надо отдохнуть. Это логично, но почему-то не приходит в голову вовремя. Обычно приходит тогда, когда уже нервы на пределе, дела горят, а здоровье хромает. Это очень серьезный вопрос. Довести себя до состояния такой усталости, что лень абсолютно все, это не героизм. Это глупость. И это очень дорого.

Поэтому давайте скажем, что лень – это искусство отдыхать заранее. Что это значит? Это значит, что желательно научиться отслеживать, когда и как усталость к вам подбирается, и начать отдыхать до того, как рванет.

Если это происходит в течение дня, то мир точно не рухнет, если вы возьмете перерыв на 10–15 минут, оставите телефон в покое и выйдете на улицу подышать, поглазеть, помолчать, погулять. Очень освежает, знаете ли. Вы, конечно, можете возразить, мол, какие 10–15 минут, у нас аврал! Но если вовремя не дать себе возможность восстановиться, можно психануть, и аврал разгребать будет некому. Это только ваша ответственность – поддерживать себя в состоянии бодрости и работоспособности. Вы должны это только себе, потому что вы у себя одни. А авралов можно организовать хоть сто. Делов-то!

«Не откладывайте на завтра то, что можно вообще не делать!»

© *Кто-то из Интернета*

Если вы делаете совсем те то, что нужно. Это значит, что ваш организм всегда знает, чем сейчас заняться: отдохнуть или поработать, пойти в кино или заняться работой по дому, нарисовать картину или написать отчет. Если научиться слушать себя, то все дела будут в радость. Для этого достаточно время от времени задавать себе вопрос: «А чего я хочу прямо сейчас?» Только не надо психовать и при любом удобном случае говорить «я хочу на ручки»! Иногда и 5 минут тишины достаточно, чтобы воспрянуть духом и принять все правильные решения. У вас получится!

Если вы забыли позаботиться о себе, то впору спросить, а как вы вообще это делаете. Ванна с волшебными пузырьками, прогулка по набережной, встреча с друзьями, любимое хобби? Что вас расслабляет и заряжает? Об этом мы подробно поговорим в конце книги, а пока просто обращайтесь на это внимание.

Если вам 5 лет, то вы вправе упасть на пол и требовать, чтобы все стало по-вашему. Таких людей вы наверняка встречали. Достаточно бесполезное занятие, потому что вокруг одни сплошные взрослые, у которых куча своих дел и на истерики они внимания не обращают. Но если вы слышали про «внутреннего ребенка», то отведите его в зоопарк, на море или что он там хочет. С ребенком тоже можно договориться. Но если пообещали, то обязательно сделайте.

Завершим диагностику еще одним списком того, что впоследствии превратим в ресурсы. Отметьте 3–5 дел, которыми вам совсем не хочется заниматься, и в скобках укажите, индикатором чего они являются. Если получится больше, тоже хорошо. Интересно посмотреть на статистику.

«Причины»: как я оказался в такой ситуации?

Следуя модели SCORE, дальше мы рассматриваем причины сложившихся обстоятельств, чтобы разобраться, какие наши действия и события привели нас к тому, что мы сейчас имеем.

Причины, по которым мы оказываемся в той или иной ситуации, это следствие решений, которые мы принимаем. Все то, что мы делаем сегодня, завтра станет причиной текущего положения дел.

Типичные последовательности:

«Закончились деньги – устроился на любую работу – все вокруг бесит – мамочка, роди меня обратно!»

«Не заметил, как задержался на работе, – регулярно работаешь сверхурочно, – выслушиваешь выговор за то, что попросил законный выходной, – забыл, как выглядят друзья, – доктор, что со мной не так?»

«Не объяснил домашним, что устал, – поругался со всеми – дома бардак – спишь на диване».

Для того чтобы изменить ситуацию, желательно узнать, как мы в нее попали. А если вдруг окажется, что это уже какой-то по счету раз, вообще шикарно! Это значит, что можно поменять что-то кардинально!

Откуда у меня такой начальник?

Начальник, он вообще кто? Это фигура старше вас по званию. Вероятно, значимый для вас человек. Он оценивает вашу работу, поэтому приходится соответствовать. Интересно было бы узнать, как мы выбираем тех, с кем работаем. И даже если пример про «устроился на любую работу» про вас, то это тоже ценная информация. Сейчас мы во всем предметно разберемся!

Итак, вооружитесь ручкой и запишите всех начальников, с которыми вам доводилось работать.

Выберите из них тех, общение с которыми вам давалось с большим трудом. Прямо обведите кружочком номера в списке выше, чтобы наверняка!

В чем заключалась сложность общения с ними? На какие большие мозоли они вам наступали? Что не давали делать и как себя проявлять? В чем вас ограничивали? Или как иначе они возмущали ваше спокойствие?

Вспомните значимых для вас людей: школьных учителей, преподавателей из университета, особо любящих присоветовать чего-нибудь друзей, родителей и так далее. С кем из них общение было сложным и похожим на сложности с начальником по эмоциям, которые они в вас вызывали? По действиям, которые вы совершали или, наоборот, не могли сделать? Ниже запишите по такому принципу:

- 1. Вася не давал и слова вставить!*
- 2. Оля все время меня перебивает!*
- 3. Петр Михалыч покрикивал.*
- 4. Папа никогда не хвалил.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Не волнуйтесь, мы обязательно придумаем, как это все исправить!
Сейчас пока отметьте для себя ключевые моменты.

Как я попал на эту работу?

Как мы выбираем, на какую работу устроиться? Что для нас важно в том, какую работу работать? График, должность, обязанности, отрасль, удаленность от дома, коллектив, деньги, возможность творить? А может, ключевое – не ходить в офис, а вести проектную деятельность? Нравится ли вам то, чем вы занимаетесь?

Вспомните все работы и занимаемые вами должности:

Выделите из списка те, где вам не очень-то нравилось, и запишите, почему вы пошли туда работать: _____

Проверьте остальные, где вам было хорошо, и запишите, как вы попали туда: _____

Нас опять интересуют закономерности. Могло получиться, что неудачные случаи происходили тогда, когда вы устраивались на работу по знакомству. А когда вам все нравилось, то вы сами находили компанию, с которой сотрудничали. Однако могло быть и наоборот. Какие факторы оказались для вас существенными?

Что привело к такой ситуации дома?

Сколько раз вы откладывали все свои дела и брались за чужие? Что с вами происходит, когда кто-то просит вас о помощи?

«Бесит, когда надо вылезать из теплой постельки, потому что глупый мир без меня не справится!»

© Кто-то из Интернета

Не хочется вас расстраивать, но они и сами там разберутся. Честное слово! Даже если вы без предупреждения уедете на неделю. Но мы этого не делаем, потому что:

«Ну, это же моя семья!»

«Кто же о них позаботится?»

«Пыль уже третью неделю лежит!»

Семья ваша, есть такое смелое предположение, вас любит и, вероятнее всего, хочет, чтобы вы были счастливы. Позаботиться они и сами о себе смогут какое-то время. Вы же не нанимались в горничные, правда? А пыль и четвертую неделю полежит, если вы осмелитесь дать ей такую возможность! Ничего с ней не случится.

Итак, посмотрите на список ситуаций, которые вас отвлекают, и запишите, что их спровоцировало: _____

Как я здесь оказался?

Мы уже выяснили, что лень является индикатором усталости, отсутствия отдыха и так далее. Но как нам удалось загнать себя так, чтобы лениться? Какие решения были приняты, что привели к такой ситуации?

«Я еще немного поработаю и обязательно уеду в отпуск!»

«Мне кажется, я могу еще что-то сделать. Отдохнем позже, сейчас лучше еще три встречи провести».

«У нас аврал? Отлично! Отдых для слабаков! На пенсии поспим!»

Для трудоголиков или тех, у кого талант спасать ситуацию, забывая о себе, это то же самое, что «с понедельника я начинаю новую жизнь», как говорят те, кто хочет похудеть или заняться спортом. Это все пустые обещания и, как правило, вранье, о котором всем известно.

Посмотрите на список дел, которыми вам совсем не хочется заниматься, и вспомните, о чем вы думали, когда соглашались с тем, что их нужно сделать: _____

В следующий раз, когда подумаете о чем-то из того, что вы сейчас написали, проверьте, правда ли оно соответствует действительности. Получите ли вы нужный результат или загоните себя окончательно?

«Результат»: с кем я хочу жить, работать, отдыхать и так далее?

Как было обозначено в начале книги, в точке «Результат» модели SCORE нам будет важно выяснить, чего мы, собственно, хотим. Чем конкретнее мы обозначим свою цель, тем понятнее будет, как ее достичь и какими ресурсами воспользоваться.

С точки зрения НЛП в данном случае под конкретикой понимается несколько аспектов:

- **Точная формулировка**

В этом пункте будет важно сформулировать задачу положительно. Вместо «пусть он больше так не делает» мы напишем «хочу конструктивного диалога». Это важно с точки зрения фокусировки внимания человека. Когда мы используем частицу «не» в своей цели, мы обрекаем себя на то, чтобы постоянно оборачиваться назад и проверять, отвалилось это «не» или все еще на месте. Кроме того, это будет провоцировать старые шаблоны поведения, а нам это невыгодно. Когда же мы формулируем цель позитивно, мы обозначаем вектор направления движения, смотрим вперед и выстраиваем путь.

• **Масштаб**

«Мир во всем мире» – это прекрасная цель, но в этой части будет важно выяснить, о каком конкретно мире идет речь. Как правило, когда люди говорят такими обобщениями, это отражение их собственного, значительно меньшего по масштабу мира, который они хотели бы изменить. И если задать несколько вопросов, то окажется, что «мир во всем мире» означает «хочу, чтобы дома царили любовь и спокойствие». Это тоже обобщение, но гораздо меньшего масштаба.

• **Сенсорность**

У человека есть три канала восприятия: визуальный, аудиальный и кинестетический, то есть чувственный. Безусловно, когда человек обозначает цель, он как-то себе это представляет. Возможно, хочет услышать какие-то важные слова по достижении цели и чувствовать себя определенным образом. Именно этот аспект рассматривает все эти вещи и дает сенсорную конкретику, которая приближает нас к результату. Этот пункт так же важен, как и общее понимание того, куда мы движемся, так как если мы не знаем критериев достижения цели, то можем всю жизнь продолжать эту цель достигать, не заметив, как прошли отметку еще несколько лет назад.

• **Контекст**

Как правило, наши цели контекстно зависимы, и здесь будет важно определить, в каком контексте они должны осуществиться. Представьте, что вы захотели, чтобы ваш начальник вдруг стал с вами приветливее. Когда речь идет о рабочем контексте, это вполне адекватно и наверняка мотивирует выполнять свою работу лучше и

с большим интересом. Как известно, доброе слово и кошке приятно. Но если он захочет стать приветливее и в других контекстах, скорее всего, это будет напряжно, потому что у вас и так уже есть семья и друзья.

Есть еще пара аспектов, с которыми мы разберемся в разделах «Эффекты» и «Ресурсы», а пока займемся этими вопросами, рассматривая каждую из текущих ситуаций на уровне «Окружение». Это как игра в пазлы, где есть множество кусочков, которые нужно собрать в единую картину.

Каким должен быть мой начальник?

Начнем с того, что, по-хорошему, никто никому ничего не должен. Однако если придерживаться одной из основополагающих идей НЛП о том, что смысл любой коммуникации заключается в обратной связи, то мы можем многие вещи осознать и изменить.

Как изменить текущую ситуацию, вы узнаете из раздела «Ресурсы», а пока что нам нужно понять нашу точку Б, то есть каким именно вы хотите, чтобы стал ваш начальник, а точнее, коммуникация с ним. Для этого воспользуемся аспектами, описанными выше, и запишем все максимально подробно.

Итак, **точная формулировка**. Запишите 3–5 пунктов о том, как вы хотели бы, чтобы проходило ваше общение. Приветливо, доброжелательно, вовремя, спокойно, интересно? Выбирайте из примеров или пишите свои варианты: _____

Масштаб. Этот пункт необходимо заполнить в том случае, если ваши цели слишком глобальны, то есть описаны достаточно общими словами. Посмотрите на то, что вы написали выше, и убедитесь, что выбран соответствующий масштаб обобщений, то есть задачи сформулированы достаточно предметно. Если захотите в них что-то изменить и сформулировать более конкретно, запишите новую версию здесь: _____

Теперь рассмотрим аспект **сенсорного описания результата**. То есть интересно узнать, что вы будете видеть, слышать и чувствовать, когда произойдет то, что вы указали выше. Например, обсуждения будут проходить в рамках отведенного на них времени. Или в беседе вам будут давать возможность высказать все свои идеи. Или ваш собеседник будет смотреть не в телефон, а на вас, кивать и поддерживать. И, как следствие, вы будете чувствовать себя легко и спокойно. Запишите ваши варианты критериев того, что ваша цель в данном контексте реализуется: _____

Обозначим **контекст** этих изменений. Предположим заранее, что контекст рабочий и других нам не надо. Тогда внутри работы у нас есть: планерки и совещания, личные беседы, командировки, командные выезды и корпоративные мероприятия, совместные встречи

с клиентами и так далее. Запишите те, что вас интересуют в первую очередь: _____

Какой должна быть моя работа?

Очевидно, мы хотим, чтобы работа приносила не только деньги, но и удовольствие. Или как минимум отнимала меньше сил и нервов. Вариантов у нас два: можем сменить работу или реорганизовать текущую деятельность. Для этого пройдемся по уже известным нам аспектам в поисках подробностей.

Точная формулировка. Здесь нам следует записать, какой вы видите работу своей мечты: это новое место или то, что есть сейчас? Каков коллектив, график и зарплата? Какая сфера деятельности, обязанности и возможности? Ответьте ниже на эти вопросы и добавьте свои варианты.

Масштаб, как и в предыдущей теме, здесь нам понадобится в случае, если формулировки оказались слишком общими. Если вы написали, что работа должна быть классной, очевидно, нужно уточнить, о каком именно классе идет речь. То есть как вы узнаете, что работа и правда классная? Проверьте список выше и детализируйте, если есть необходимость.

Сенсорность. Здесь нас по-прежнему интересует то, что вы увидите, услышите и почувствуете, когда работа станет такой, как вам мечталось. Каковы критерии? Как будете выглядеть вы и окружающие, включая рабочее место, офис в целом и так далее? Какие разговоры и как вы будете вести? Что вы хотели бы чувствовать, работая там и так, как вам хочется?

Контекст. В данном случае контекстом может выступать конкретная компания, город или страна. Мечтать, как говорится, не вредно. Побольше намечтайте – побольше получите. Запишите ниже ваши представления о том, где, когда и с кем вы хотели бы находиться в результате обретения лучшей работы или изменений на текущей должности.

Какой должна быть ситуация дома?

Бардак дома – это то же самое, что и завал на работе, только дома. То есть здесь также применима метафора со швейцарскими часами. Вполне можно отладить систему и прийти к ситуации налаженного взаимодействия.

Точная формулировка. Какой вы видите коммуникацию с домашними, родственниками и друзьями? Чтобы они считались с вашим мнением и желаниями? Чтобы поддерживали вас вместо критики? Чтобы у вас была возможность полчаса в день побыть одному? Запишите, как вы видите идеальную ситуацию в этом отношении:

Масштаб. Детализируйте на случай, если получилось сильно обобщенно. Например, если написали «хочу, чтобы меня любили», уточните, как именно. То есть какие действия со стороны близких скажут вам о том, что они вас любят? А то, знаете ли, тут столько вариантов, иногда крайне противоположных, что лучше конкретизировать.

Сенсорность. Как вы узнаете, что ваша ситуация дома изменилась? Может, поменяется пространство? Может, станет тише или, наоборот, будут часто приходиться гости и вас развлекать? Как вы будете себя чувствовать, когда дома все станет так, как вам мечталось?

Контекст в данном случае тоже может быть разнообразным: хотите жить в той же квартире, районе, городе, стране? Хотите, чтобы вам звонили утром, вечером или только в выходные? Хотите, чтобы звонили самые близкие, а вот тети Глаши, пожалуйста, не надо? Имеете право, между прочим. Запишите ниже ваши варианты:

Каким я хочу быть?

Застревая в проблемах, нашего внимания обычно не хватает на то, чтобы посмотреть за их пределы. Как правило, все заканчивается словами «опять у меня все не как у всех» или «ну почему одним все, а другим ничего?», и хорошо, если проскакивает мысль «они вон веселятся, а я что?». Давайте разовьем последнюю мысль и помечтаем!

Точная формулировка. Представьте, что вам не лень. Неважно что, просто у вас достаточно сил, есть интерес к жизни и вам всего хочется. Как бы вы себя почувствовали тогда и чем бы стали заниматься?

Масштаб. Если какой-то из пунктов попадает в категорию «я бы стал счастливым и путешествовал бы повсюду», уточните, что для вас счастье и в какие именно страны вы бы отправились в первую очередь.

Сенсорность. Когда вы станете таким, как намечтали, как узнаете, что вы уже супермен? Как лично вы будете выглядеть? О чем и как будете говорить? Как будете чувствовать себя?

Контекст. Где вся эта радость должна с вами произойти? Как скоро и кого бы вы хотели видеть рядом с собой?

«Эффекты»: как изменится моя «среда обитания»?

Еще один важный аспект целеполагания с точки зрения НЛП – это эффекты, которые повлечет за собой результат, и их «экологичность». То есть у всех наших действий есть последствия, и в этой точке модели мы как раз можем исследовать их.

Помните фильм «Эффект бабочки»? Если не помните, посмотрите. Основная идея в том, что каждое наше действие оказывает влияние на нас и окружающих. Мы об этом говорили чуть выше, рассуждая на тему принятия решений.

Например, если вы поставили цель «заработать миллион», то лучше заранее понимать, что вы с ним потом будете делать, с какими людьми вы познакомитесь, а с какими придется расстаться, так как одни вас будут поддерживать, а другие завидовать и всячески вас останавливать на достигнутом.

С другой стороны, людям кажется, что, когда они заработают «кучу денег», они вдруг переседают в хорошую машину и укатят на моря, будут лежать под пальмой и почесывать пузико. Это предположение несколько спорное, так как практика показывает, что, чтобы это произошло, нужно заработать несколько «куч денег», потому что количество дел тоже будет расти и их тоже надо будет как-то организовывать. Кроме того, вас может настолько, в хорошем смысле слова, увлечь ваше занятие, приносящее миллионы, что вам будет не до пальм.

Безусловно, сложно просчитать все наперед, да и не нужно это, поскольку жизнь живая и каждый день происходят события, которые влияют на то, каким будет наше будущее. Однако основные моменты можно предположить с точки зрения двух аспектов:

- Как это повлияет на меня?
- Как это повлияет на других?

Что произойдет, когда у меня будет «идеальный» начальник?

Пройдитесь по всем вашим записям из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины» и «Результат») и представьте, что все уже произошло, мечта ваша сбылась, начальник ваш душа или вы сами стали себе начальником, да и вообще все очень здорово! А теперь оглянитесь вокруг и ответьте на два вопроса:

- Как новая ситуация с начальством повлияет на меня? Что изменится в моем окружении и как изменится моя жизнь в целом?

- Как новая ситуация с начальством повлияет на других? Как изменятся мои отношения с сотрудниками, друзьями, родственниками? Какие старые возможности уйдут и какие новые возможности появятся?

Что произойдет, когда у меня будет «идеальная» работа?

Теперь сделаем то же самое с работой. Пройдитесь по всем вашим записям из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины» и «Результат») и представьте, что наконец-то вы работаете в идеальном месте, о котором всегда мечтали. При этом неважно, идет ли речь о новой работе или вам каким-то чудесным образом удалось отладить механизм там, где вы работаете сейчас. Важно, что вас все устраивает. Давайте предположим, какими последствиями это может для вас обернуться.

- Как новая обстановка на работе повлияет на меня? Что изменится в моем окружении и как изменится моя жизнь в целом?

- Как новая обстановка на работе повлияет на других? Как изменятся мои отношения с сотрудниками, друзьями, родственниками? Какие старые возможности уйдут и какие новые возможности появятся?

Что произойдет, когда дома все будет так, как я хочу?

Посмотрим на эффекты в задачке про дом. Пройдитесь по всем вашим записям из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины» и «Результат») и представьте, что все сбылось: отношения со всеми такие, как вы задумывали, у вас есть время и на постирать, и на погулять. Какой теперь станет ваша жизнь?

- Как изменения в отношениях с родственниками во взглядах на домашние дела повлияют на меня? Что изменится в моем окружении и как изменится моя жизнь в целом?

- Как изменения в отношениях с родственниками во взглядах на домашние дела повлияют на других? Как изменятся мои отношения с друзьями и близкими? Какие старые возможности уйдут и какие новые возможности появятся?

Что произойдет со мной, когда я стану другим?

Предположим, что-то случилось и вы перестали лениться. И не потому, что вы сами себя построили и велели срочно все доделать, а потому, что пересмотрели все свои дела («Симптомы», «Причины» и «Результат») и отделили важное, нужное и желанное от всего остального. Что теперь с вами будет? На что вы будете тратить время? Хотя тут уже будет уместнее сказать не «тратить», а «инвестировать» в.

- Как изменения в делах повлияют на меня? Что изменится в моем окружении и как изменится моя жизнь в целом?

- Как изменения в делах повлияют на других? Как изменятся мои отношения с сотрудниками, друзьями и близкими? Какие старые возможности уйдут и какие новые возможности появятся?

«Ресурсы»: что у меня есть и что еще мне нужно, чтобы жить так, как я хочу?

В этой части мы рассмотрим точку «Ресурсы», в которой проведем инвентаризацию того, чем мы владеем, и составим список того, что нам пригодится для решения наших задач.

Еще один существенный фактор для НЛП-практиков и тех, кому удастся достигать своих целей, – это подконтрольность ситуации. И слово «контроль» здесь раскрывается в самом полезном своем значении.

Этот аспект подразумевает, что мы сами можем повлиять на ситуацию. Что есть шаги, которые мы можем совершить самостоятельно. Очевидно, не все цели могут быть реализованы одним человеком. Чем крупнее задача, тем больше людей вовлечено в ее решение. Однако это не значит, что если вы ничего не можете сделать сами, то дело нужно отложить. Основной вопрос, на который отвечает НЛП, это вопрос «как?». То есть все, что нужно будет сделать, это

придумать, как получить результат: каких людей привлечь, какие процессы запустить, как измениться самому, чтобы смочь повлиять на ситуацию.

Действительно, если постоянно делать одно и то же, то и получать мы будем одинаковый результат. Скорее всего, если он нам не нравится, то раздражение и недовольство будут только нарастать. Нам же нужно обратное, поэтому имеет смысл поиграть в игру «а что будет, если?».

Например, что будет, если уйти с работы? Что будет, если не устраиваться на любую работу, а постучаться в дверь компании, которая вас вдохновляет? Конечно, может случиться так, что вам там не откроют... А вдруг откроют все-таки?! И самое интересное в этом то, что вы не узнаете, откроют или нет, до тех пор, пока не постучитесь!

Хорошо, еще пример. Допустим, у вас прекрасная семья, но есть в ней один родственник, с которым вам ну никак не удастся найти общий язык. И так всю жизнь! Наверняка вы что-то пробуете, но скорее всего, похожие вещи. А поскольку оттуда нет той реакции, на которую вы рассчитываете, вы расстраиваетесь или раздражаетесь и бросаете попытку.

А что будет, если сделать что-то, чего этот родственник ну никак не ожидает? Если на него все орут, то можно ему улыбнуться. Представляете, как он удивится?! Если его все уговаривают присоединиться, можно сказать, что он взрослый человек и сам в состоянии решить, что ему делать. Он наверняка и сам так думает, но ему и в голову не приходило, что у него есть единомышленники. Почему? Потому что его по жизни все уговаривают, а значит, не думают, что он и сам может решить. Представляете, насколько вы вырастаете в его глазах в этот момент?!

Теперь про лень. А что будет, если вы разочек сделаете то, чего вам больше всего хочется? Съедите ночью кусочек шоколадки без упрека, а с удовольствием? От одного кусочка ничего плохого с вами не случится. А что будет, если вы возьмете выходной и прыгнете с тарзанкой? Это, конечно, не по правилам совсем, но если вы уже год не были в отпуске, можете себе позволить.

Улавливаете, в чем игра?! Это такое особенное состояние – компот из любопытства и азарта, смелости и неизвестности, открытости и увлеченности, желания узнать, а что, собственно, будет, если сделать вот так...

Совсем не обязательно экспериментировать во всех контекстах одновременно и по любому поводу. Скорее наоборот – пробовать шаг за шагом, играя, в самом наилучшем значении этого слова, наблюдая за тем, как что-то постепенно меняется.

Итак, надо бы разобраться, какие у нас есть ресурсы для реализации всех наших победных планов.

Если нужно, пробегитесь еще раз по всем вашим записям («Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты»), посмотрите, что запланировали и к чему хотите прийти.

Не исключено, что некоторые пункты будут повторяться или окажутся очень похожими. Это нормально. Все-таки они все взяты из одной головы и, скорее всего, указывают на ключевые точки для изменений. Если вам будет удобнее, проанализируйте и запишите актуальный на данный момент список задач.

Теперь ответим еще на несколько вопросов, чтобы узнать, как все-таки получить результат:

Мой начальник – молодец!

То, что вам понадобится, чтобы решить задачи из раздела про начальство:

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Работа-мечта, отзовись!

То, что вам понадобится, чтобы решить задачи из раздела про работу:

- Что я могу сделать сам?

• Кто мне может помочь?

-
- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

-
- Где это взять?
-

Мой дом – моя крепость!

То, что вам понадобится, чтобы решить задачи из раздела про быт и семью:

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Мне не лень, мне интересно!

То, что вам понадобится, чтобы решить задачи из раздела про лень:

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Ну вот, мы осилили первую главу, первый логический уровень пирамиды и получили первые результаты. Можете себя похвалить! Очень даже заслуженно! Теперь, когда все разложено по полочкам, остается финальный штрих. В конце каждой главы у нас есть «страница полезных открытий». Это такое специальное место в книге, где вы можете записать мысли и идеи, которые оказали на вас наибольшее влияние, которые что-то изменили в вас, вашем мышлении и взгляде на жизнь. Пометьте их здесь и поглядывайте на них время от времени, когда понадобится дополнительная поддержка!

Страница полезных открытий

2. «Поведение»: Что я делаю не так?



Переходим к уровню «Поведение», чтобы узнать, что мы делаем «так», а что «не очень» и можно ли как-то изменить свое поведение, чтобы все стало «так».

Человек так устроен, что в самый сложный и ответственный момент ему кажется, что он что-то делает не так. Иногда это правда. Иногда это только кажется. Прежде чем бросаться что-то срочно менять, желательно разобраться в том, а что, собственно, не так. Помните, из точки А в точку Б.

В этой главе мы будем разбираться, какое наше поведение мешает, а какое помогает добраться до результата. Заодно, кстати, выясним, каких результатов нам бы хотелось с точки зрения действий.

Сама фраза «что я делаю не так?» может быть использована двояко, как и «мне все время кто-то мешает». Вы наверняка знаете людей, которые все время жалуются и говорят, что, мол, они никудашные и все не так делают. А раз они со всех сторон не правы, то с них и взятки гладки. Можно даже не стараться и не пробовать, все равно получится не так. Еще одна очень удобная позиция, не находите?

Нам с вами в этом смысле очень повезло, потому что, во-первых, нам уже никто не мешает, а во-вторых, мы сейчас разберемся с тем, что

мы делаем хорошо, а что стоит поменять, чтобы жизнь заиграла новыми красками!

«Симптомы»: я так живу

Следуя модели SCORE, мы начинаем с «Симптомов», то есть выясняем текущее положение дел, чтобы понимать, откуда и куда мы пойдем.

Несмотря на все общее, что есть в людях, каждый человек по-своему уникален. Это значит, что есть вещи, которые нам нравится делать по-своему. Можно пытаться подстраиваться под других, пытаться соответствовать и вписываться в чужую жизнь, но если вы знаете про себя, что вам удобно что-то делать на свой манер и это работает, то имеет смысл это сохранить. Всем, как известно, не угодишь.

Например, в обществе принято считать, что нельзя увольняться с работы до тех пор, пока вы не найдете новую, где вас уже ждут. Логично? Очень! И с точки зрения здравого смысла было бы очень правильно поступить именно так. Но как быть, если за годы жизни вы заметили, что для вас это не работает? Как быть, если вы относитесь к тем людям, которым надо сначала все бросить и только потом, придя в себя, осмотреться по сторонам, понять, чего хочется дальше, и только после этого заняться новым делом? В этом случае, как правило, даже если человек пытается поступить разумно, то есть как в первом варианте, работа ему все равно не находится. А как только «плюет» на условности, то все получается как надо.

Для того чтобы все шестеренки работали должным образом, нам необходимо их изучить, понять, как они функционируют и взаимодействуют между собой. Это значит, что нам нужно понять, какие действия и стратегии нас приводят к результату, а какие, наоборот, тормозят.

Привычки

Привычка формируется в результате многократного повторения. Этимологически это слово связано со словами «учить», «навык» и «обычай». То есть это нечто, что мы делаем из раза в раз одинаково, и то, что приводит нас к одному и тому же результату.

Есть люди, которые записывают дела в ежедневник. Другие пользуются приложениями в телефоне, а третьи пишут на клочках бумаги, которые разбросаны по всему рабочему месту. Кто из них прав? Конечно, все! И если кто-то говорит, что один из вариантов удобнее и вам срочно нужно начать пользоваться именно им, не факт, что это будет работать.

Сын программиста спрашивает у папы:

– Пап, а почему солнце каждый день восходит на востоке и заходит на западе?

– Ты это откуда взял?

– Ну, я уже неделю наблюдаю, и каждый день одно и то же!

– Точно? Вот прямо восходит на востоке и заходит на западе?

– Да!

– Сынок, пока система работает, не лезь в нее руками!

Но если у вас есть привычки, которые каждый раз приводят не к тому результату, который вы запланировали, то имеет смысл их все же поменять.

– Почему ты так горько плачешь?

– Потому что я иначе не могу!

Иногда одного осознания таких своих привычек бывает достаточно для того, чтобы их изменить. Итак, запишите ниже, какие у вас вообще есть привычки. Хорошие, плохие, любые. Просто вспомните то, что вы каждый раз делаете одинаково, потому что иначе

не можете, потому что так привыкли, потому что просто всегда так делаете. Они могут касаться любого контекста, то есть жизни в принципе.

Прекрасно! Теперь отметьте те привычки, результатом которых вы довольны, одним цветом, а те, которые хотели бы заменить, другим.

Чуть позже мы выясним, откуда они взялись и как их превратить в ресурс, а пока рассмотрим еще несколько вопросов.

Стресс/тревога

Стресс и тревога являются неотъемлемой частью нашей жизни. Даже люди, которые могут назвать себя по-настоящему счастливыми, бывают им подвержены. И это абсолютно нормально, потому что это естественно – беспокоиться о близких, стараться сделать работу вовремя и испытывать трепет перед неизвестным.

Фактически эти состояния сигнализируют нам о том, что нужно обратить внимание на какие-то вещи. Иногда это обоснованно, иногда это беспокойство «на всякий случай». Опять же, потому что мы так привыкли или потому что в некоторых ситуациях полагается волноваться.

Самое главное, что нам здесь будет нужно понять, это как поступать с такими сигналами. Если человеку нравится поддаваться эмоциям и драматизировать все на свете, это его право и мы не можем ему это запретить. Но если это не поддерживает, а мешает, то какой смысл? Привлечь к себе внимание? Для этого есть более приятные способы.

Абрам ворочается в постели и никак не может уснуть.

Сара спрашивает:

– Что случилось, Абрам?

– Я задолжал Мойше 50 рублей и завтра должен вернуть, но денег у меня нет.

Сара открывает окно и кричит:

– Мойша, мой Абрам должен тебе 50 рублей, так он сказал, что он их не отдаст!

Закрывает окно и говорит Абраму:

– Спи, пускай теперь он мучается.

А еще вы наверняка замечали, что есть люди, которые сами создают себе стрессовые ситуации, чтобы жизнь кипела и бурлила! Они просто не могут без этого. Им тогда всегда есть о чем поговорить, чем заняться и чем оправдать свои поступки.

- Когда у меня стресс, я начинаю пить.*
- Но ты все время пьешь!*
- У меня тяжелая жизнь!*

Кроме того, поддаваться стрессу или нет, мы тоже выбираем сами. Это такая игра в «Я самый больной в мире Карлсон!». Так здорово, когда все вокруг суетятся, делают что-то, спасают! Ну и варенье, конечно!

В общем, давайте выясним, что нас беспокоит, и разберемся уже с этим. Потому что варенье съесть можно и просто так. Начнем, как водится, с точки отсчета и определим то, что заставляет нас тревожиться и вызывает стресс. Запишите 3–5 типовых ситуаций – поводов для стресса, в которых вы не можете себе отказать:

Когда жизнь наладится?

Жизнь каждого из нас есть динамическая система элементов, которые стремятся к балансу. Если баланс не находится, тому есть 2 причины:

- мы не туда смотрим,
- мы не синхронизированы с миром.

Что значит «мы не туда смотрим»? Каждый день преподносит нам разные ситуации, обстоятельства, людей, подарки, препятствия и пр. На все произошедшее можно посмотреть как на неудачу или же как на возможность.

Вы наверняка знаете людей, которые постоянно все критикуют, во всем ищут подвох и вечно всем недовольны. Это как раз те, кто на все смотрит как на неудачу. У них это настолько мастерски получается, что даже в хорошем они видят плохое.

Помните, как в том анекдоте:

- Ну какой же ты дурак!
- Это чего это я дурак?
- Да потому, что ты даже на конкурсе дураков занял бы второе место!
- Но почему???
- Да потому, что ты дурак!

Другие же во всем видят прекрасное и возможности. Даже в тех случаях, когда что-то пошло не так, как было запланировано.

Из подслушанных разговоров:

- Вот ведь, приехали в кафе, хотели вкусно позавтракать, а оно закрыто...
- Уррра! Мы же можем заехать в магазин за едой и позавтракать в парке!

Эти ситуации происходят с нами каждый день, и только мы выбираем, на чем фокусировать наше внимание. А дальше это превращается в навык, в привычку, и количество того, на что мы выбрали обращать внимание, нарастает как снежный ком.

Первый вариант хорош для того, чтобы выявлять препятствия, а второй – чтобы находить им применение, использовать в качестве ресурсов.

Хорошо, а что тогда значит, что мы не синхронизированы с миром? Это такая, может быть, не очень понятная и вроде бы волшебная формулировка, однако те, кто с миром заодно, у тех обычно все складывается самым лучшим образом, светофор всегда зеленый, двери открываются сами, такси приезжает вовремя, люди сами звонят и предлагают всякое. Такое ощущение, что все идет как по нотам.

Это состояние синхрона есть следствие игры в «что я могу с этим сделать? Как я могу это применить?». Отвечая на эти вопросы каждый раз при встрече с препятствием, вы начнете обучать себя навыку переводить свое внимание с ограничения на возможность. Таким образом ваш мозг привыкнет смотреть «туда» и быть вместе с миром заодно.

Давайте разбираться подробнее с тем, где сейчас гармонии нет, чтобы после обозначить цели и найти для них ресурсы. Запишите ниже 3–5 аспектов вашей жизни, которые, на ваш взгляд, разладились:

Нехватка энергии – где взять силы?

Силы уходят, когда мы занимаемся не тем, чем надо. Когда мы связываемся не с теми людьми. А может быть, люди те, но сейчас не время с ними быть, потому что все, что должно было быть сделано, уже готово и пора разойтись. Другой вариант – время общения или работы с ними еще не пришло.

Опять же попробуем повернуть ситуацию в другую сторону. Если занятие какими-то делами или общение с какими-то людьми для вас энергозатратны, вы устаете или болеете, то как вы можете это остановить? Мы выбираем разговаривать с кем-то, чтобы что? Мы выбираем определенное поведение, чтобы что? И формат ответа «Ну, потому что так получилось, мне предложили, я не смог отказаться – и так далее» нам абсолютно не подходит, потому что отвечает на вопрос «Почему?», а не «Зачем?».

Если друг, коллега, родственник не отвечает на звонок моментально или не перезванивает через 5 минут, можно начать думать, что мы для них не важны, что они специально тянут, что они вообще занимаются неизвестно чем, чего приличные люди себе позволить не могут! Все, собственно. В этот момент силы улечиваются, потому что мы себя накручиваем с присущим нам талантом! Потом, правда, оказывается, что они были на встрече и не имели возможности прерваться на разговор. Или были за рулем и не могли говорить. Или мало ли что еще происходило у них в тот момент. Но человек уже измучен, обиделся, разозлился и пр. С точки зрения сохранения энергии такое поведение не выгодно никому.

По этому поводу есть еще один шикарный анекдот, когда Винни-Пух и Пятачок идут по лесу в полной тишине. Тут Винни-Пух вдруг разворачивается и изо всех сил бьет Пятачка.

– Винни, Винни, за что? – спрашивает Пятачок.

– А че ты идешь и всякую ерунду про меня думаешь? – отвечает Пух.

Предположим, что мы живем один раз. А даже если и несколько – зачем заниматься тем, от чего мы устаем? Зачем общаться с тем, от кого мы боеем? Почему не получать удовольствие каждый день, занимаясь тем, что нам по-настоящему интересно, и быть с теми, с кем мы улыбаемся?

Запишите ниже 3–5 действий, которые отнимают у вас силы, а после мы разберемся, как с этим быть:

«Причины»: как я дошел до жизни такой?

Идем по заранее намеченному плану, по модели и выясняем причины всех этих обстоятельств, чтобы впоследствии более точно подобрать «Ресурсы» для решения наших вопросов.

Как вы помните из первой главы, причины – это решения, которые мы приняли вчера. Какие привычки у нас сформировались? Что нам казалось не терпящим отлагательств, что привело к тревоге и стрессу сейчас? Что нам казалось важным в прошлом, что привело в итоге к разладу жизни в настоящем? И на что ушли все наши силы?

Нет абсолютно никакой необходимости корить себя за прошлые решения, потому что на тот момент они, скорее всего, были актуальными и верными. Но жизнь, как известно, меняется, и то, что было правильно вчера, сегодня может требовать пересмотра, так как ситуация уже изменилась.

К слову сказать, винить себя вообще не обязательно. То есть это еще одна не особо выгодная позиция. Что толку от того, что вы себя в чем-то обвините? Ну да, мы иногда бываем не правы. Но застревать в этой неправоте и думать по этому поводу всякое бесконечно долго означает, что силы, которые мы могли бы приложить к полезному, к достижению результатов, мы отдаем на то, что уже давно прошло. Если не прав, извинись. И иди дальше. Самобичевание пользы еще никому не приносило.

Что сформировало мои привычки?

Посмотрите на список привычек, которые вы уже записали. Особенно на те, которые вы сочли мешающими. Вспомните, когда вы впервые попробовали поступить таким образом. Если не получается вспомнить первую ситуацию, то попробуйте вспомнить, когда вы почувствовали или пришли к выводу, что это действительно стоящее поведение, навык и вы хотите их поддерживать.

Может оказаться так, что формированию навыков предшествовали какие-то конкретные события. С другой стороны, бывает, что какие-то привычки буквально впитаны с молоком матери, как говорится. То есть кажется, что мы так поступали всегда. Потому что «у нас дома так всегда делают». Или потому, что «я не видел ни одной компании, в которой поступали бы иначе».

Человеку свойственно перенимать поведение коллектива (семьи, коллег, друзей), в котором он проводит большую часть времени. Но тут возникает интересный вопрос: что в человеке от коллектива, а где сам человек?

Иногда мы так сливаемся с группой людей, что наша самость, индивидуальность теряется в ней. В таком случае через какое-то время мы оказываемся в замкнутом пространстве, из которого мы не можем не то что выбраться, но даже подумать о том, что за его пределами есть другая жизнь.

С точки зрения развития отдельного человека, да и коллектива в целом, это тормозящий фактор. Почему? Потому что наши таланты могли бы пригодиться для создания чего-то интересного, но у нас нет возможности их применить или хотя бы показать, потому что «здесь так не принято».

К талантам мы еще вернемся дополнительно, а пока давайте определим, откуда происходят те мешающие нам на данный момент привычки, которые вы отметили.

Запишите ниже в формате «Привычка – Источник» ваши соображения на эту тему. Например:

Привычка

Я все время опаздываю.

Я всегда перебиваю людей.

Я ставлю интересы других выше своих.

Источник

У нас в семье все опаздывают.

Я работал там, где право голоса можно было получить только таким способом.

Когда мне было 5 лет, мама сказала, что нужно делиться игрушками, тогда я буду хорошим.

Привычка

Источник

Прекрасно! Как и в прошлой главе, разберемся с причинами остальных вопросов, а после решим, какие нужны изменения и как их получить.

Почему я все время нервничаю?

Как правило, нервничать нас заставляют ситуации, которые прямо или косвенно угрожают нашей жизни. В достаточно широком смысле слова. Кроме того, человеку свойственно обобщать информацию и полученный опыт и делать выводы. Когда человек оказывается в стрессовой ситуации, выводы в худшую сторону сделать проще, чем в лучшую. Сложно сказать, с чем именно это связано: инстинктами, условиями жизни, привычками и так далее.

«Проспал – опоздал на работу – пропустил совещание – выговор от начальства – увольнение – на что содержать семью?»

«Просрочил оплату счета – получил штраф – осталось меньше денег на еду – как прокормить семью – как выжить приличному человеку в этом жестоком мире?»

«Родственник не ответил на звонок – почему он меня игнорирует – наверное, что-то случилось – я даже помочь ему не могу – как я буду жить без него?»

Эти примеры достаточно общие, но в целом показывают, как наш ум накручивает себя и повышает уровень стресса. У этого процесса, как и у любой привычки есть точка отсчета, которая запускает всю цепочку. Как только нам удастся ее определить, мы сможем понять, как этот процесс остановить и/или направить в другое, более конструктивное русло.

Таким образом, получается, что реакция на стресс тоже является своего рода привычкой. Реакции в примерах, приведенных выше, свойственны большей части населения. Однако есть люди, которые научились (или в их семьях было так принято) реагировать на сложности иначе. Помните, как в книге Редьярда Киплинга «Рикки-Тикки-Тави»:

«Дольше одной минуты мангусты вообще никого не боятся...»

К концу этой главы станем мангустами, а пока давайте определим точки запуска привычной реакции на стресс. Это могут быть ситуации, конкретные слова или интонации голоса, ощущения в теле или мысли. Запишите ниже 3–5 пусковых механизмов, а лучше все, что сможете найти, которые заставляют вас волноваться, а после мы разберемся, как с ними быть.

Когда жизнь разладилась?

Редко бывает так, что жизнь разлаживается в одночасье. Как правило, этому предшествует череда событий. А если случилось так, что все рухнуло в один момент, то вам повезло вдвойне! Это значит, что наступил переломный этап в вашей жизни, все старое ушло и появилась возможность, как говорится, начать новую жизнь!

Само слово «разлад» намекает нам на то, что шестеренки в нашем механизме жизни либо подызносились, либо пришли в негодность, либо и вовсе больше не работают на поставленные задачи. Выходов у нас несколько: можем починить или заменить их.

В основном все дело в том, как мы относимся к тем или иным событиям, какие решения принимаем, относимся ли слишком серьезно ко всему или позволяем себе поиграть с предложенными обстоятельствами.

«Если есть цель, к ней нужно идти. Если не получается идти, нужно ползти. Если не получается ползти, то нужно лечь и лежать в ее направлении».

© Кто-то в Интернете

Ведь если вас, к примеру, уволили, то можно погрузиться, а можно обрадоваться, что больше не надо ходить на занудную работу, и заняться вместо этого чем-то, что вас по-настоящему интересует. Поначалу страшновато, но как только появится четкая картина цели и пути к ней, уже не страшно, а увлекательно.

А если от вас ушел коллега, партнер, муж, друг, то здесь тоже масса поводов для радости. Все эти люди, в принципе, не обязаны быть с нами вечно. Они пришли зачем-то, и когда это «зачем-то» осуществилось, вполне логично, что они могут уйти. Коллега может захотеть другой деятельности, партнер – других проектов, муж – другой жизни, а друг – решить свои проблемы.

Иногда самое лучшее, что люди могут сделать для нас, это уйти. Иногда даже если люди хотят остаться, они не могут этого себе позволить, так как для них самих это будет чревато последствиями.

И они не делают этого для того, чтобы сделать плохо нам. Они делают это для того, чтобы сделать хорошо себе, на что имеют полное право. Это даже не говорит хорошо или плохо ни о нас, ни о них. Это говорит о завершении одного этапа и начале другого.

Самое лучшее, что можем сделать мы, это заметить этот сигнал об изменениях, оглянуться по сторонам и воспользоваться возможностью. О том, как это сделать, мы поговорим в разделе «Ресурсы», а пока запишите ниже 3–5 ситуаций жизни, из-за которых начались сложности:

Куда подевались мои силы?

Посмотрите на список действий, которые отнимают у вас силы. Давайте проанализируем, есть ли там что-то общее, есть ли какая-то привычка в поведении, выборе или людях, с которыми вы это делаете?

Как правило, мы тратим силы на ситуации, которые повторяются из раза в раз. Скорее всего, это конфликтные ситуации, так как им свойственно повторяться до тех пор, пока конфликт не будет разрешен.

Конфликты могут быть очень разного характера:

- хочу и надо,
- могу и должен,
- свое и чужое.

Во всех этих случаях присутствуют две стороны, как и положено в конфликтах. Одна сторона отвечает за наши личные желания, возможности и потребности. Другая – за то, что хотят, просят или требуют другие люди и/или обстоятельства.

Здесь очень важно уметь разделять свое и чужое, так как если все время заниматься чужими вопросами, то можно прожить чужую жизнь. В принципе, если вы родились для того, чтобы исполнять чужие желания, то вы вполне на своем месте и менять ничего не нужно. А если нет? А если вам уготован совсем другой путь и другая судьба? Что, если вы можете сделать или создать что-то по-настоящему стоящее и полезное? Тогда быть исполнителем чужих мечт вам не подходит. Мы очень подробно поговорим об этом в главе «Миссия», а пока что давайте разберемся, какие конфликты нас задерживают на пути к хорошей жизни.

Запишите ниже, с чем вы конфликтуете, когда занимаетесь тем, на что уходят ваши силы, в обобщенном формате «Мое – Чужое», например:

Мое

Мне требуется 8 часов сна для хорошего самочувствия.

Мне нужно ездить в отпуск 3 раза в год, чтобы после ходить на работу с удовольствием.

Раз в неделю мне нужен день для себя, чтобы восстановиться, почитать, погулять и так далее.

Чужое

Начальство постоянно задерживает на работе, а дети просят сделать с ними уроки.

С работы не отпускают, так как у нас постоянный аврал. Еще и зарплату задерживают.

Родители и друзья требуют регулярных встреч по выходным, а ребенка нужно водить на дополнительные занятия.

Мое

Чужое

Прекрасно! Пока эта информация у вас переваривается, займемся постановкой целей.

«Результат»: что я хочу делать?

Продолжаем путешествие по модели SCORE и переходим к точке «Результаты», чтобы точно знать, куда мы хотим прийти.

Как вы помните из первой главы, наши цели, то есть результаты, к которым мы хотим прийти, должны быть достаточно четко сформулированы. Поэтому в этой главе мы также будем использовать четыре аспекта, которые помогут нам построить более детальную картину:

- точная формулировка,
- масштаб,
- сенсорность,
- контекст.

На данном этапе нам нужно понять, какие привычки мы хотели бы иметь, как себя чувствовать в стрессовых ситуациях, определить «ладность» жизни и понять, где брать силы. Что ж, приступим!

Какими должны стать мои привычки?

Вы уже записали привычки, которые, по сути, вам мешают жить. Хотелось бы понять, на что их заменить, чтобы они не мешали, а помогали. То есть это какие-то новые действия или последовательности действий, которые будут работать на вас. Новые привычки сформировать достаточно просто. Поскольку вам уже известны пусковые механизмы старых привычек, имеет смысл их отслеживать и в момент старта остановиться и запустить новый механизм. Потребуется некоторое время на обучение организма действовать по-новому и некоторое количество повторений, но в целом переучиться легко.

Итак, пройдемся по аспектам.

Точная формулировка. Посмотрите на свои привычки и запишите, как именно по-другому вы хотите поступать в подобных ситуациях, каких действий вы от себя ждете вместо тех, что были раньше. И помните, что точная формулировка имеет прямое действие, то есть не содержит отрицаний. То есть вариант «не хочу больше горько плакать, когда...» нам не подходит. Лучше записать «хочу сохранять спокойствие и трезвость ума, когда...».

Масштаб. Тут мы проверяем, не слишком ли глобальны пункты из списка выше. Пробежитесь по ним еще раз и, если необходимо, скорректируйте их. Здесь нет какого-то единственно верного ответа. Вы сами можете решить, достаточный ли выбран масштаб.

Сенсорность. Здесь нас по-прежнему интересует, как результат будет проявлен во всех каналах восприятия человека, то есть как вы будете выглядеть с новой привычкой и как будет выглядеть ваше окружение. Каким голосом вы будете говорить и о чем? И как вы будете чувствовать себя с таким новым поведением?

Контекст. Ваши новые привычки будут уместны и актуальны в любом контексте, с любыми людьми и при любых обстоятельствах или имеет смысл обозначить для каждой из них корректные условия использования? Если они контекстно зависимы, запишите ниже, где, когда и с кем вы будете их использовать.

Как я хочу себя чувствовать?

Безусловно, все хотят чувствовать себя хорошо! Но это солидное обобщение, кроме того что у каждого человека свое «хорошо». Вы записали типовые ситуации, которые вызывали у вас стресс, и пусковые механизмы, его запускающие. Давайте развернем фокус внимания на 180 градусов и обозначим новые желаемые состояния.

Точная формулировка. Пройдитесь еще раз по своим типовым ситуациям и запишите ниже, как бы вы хотели себя чувствовать, если такие ситуации повторятся. Один пункт – одна ситуация и новое состояние.

Масштаб. По традиции проверяем глобальность формулировки. Если вы написали «хочу, чтоб мне было кайфово», уточните, что это значит, например дыхание будет спокойным, тело расслабленным и собранным одновременно. Если нужно, запишите ниже новые варианты.

Сенсорность. Предположим, вы уже реагируете на стресс по-новому. На что вы теперь обращаете внимание? Что вы видите, что слышите и что чувствуете? Например, если раньше все было как в тумане, то теперь появилась четкость взгляда. Если раньше был сплошной шум и перелив голосов, то теперь ясно слышно каждого. Если было напряжение, то теперь тонус мышц.

Контекст. Продолжаем исследовать актуальность нового самочувствия. Если вы будете расслаблены и спокойны в очереди в паспортном столе или на совещании в самый разгар событий, будет ли это уместно? Вполне может быть, однако, имеет смысл проверить, не являются ли состояния контекстно зависимыми. Запишите ниже, какие состояния для каких ситуаций подходят лучше всего.

Жизнь наладилась – это как?

Чтобы жизнь наладилась, нужно определить, чего в точности мы хотим. Само слово «наладилась» достаточно общее, и его нужно конкретизировать, чтобы задать вектор направления движения, согласно которому будут находиться и ресурсы.

Итак, **точная формулировка.** Посмотрите свои записи из раздела «Симптомы» и «Причины» и запишите, чего бы вам хотелось в связи с этими обстоятельствами. Пишите все, что придет в голову! Мечтать, как говорится, не вредно. А с точки зрения НЛП вообще полезно. И чем больше мы намечаем, тем больший результат мы получим. Однако, прежде чем записать, проверьте, действительно ли это вам нужно или вы пишете это на всякий случай.

Масштаб. Еще раз проверим полученный список. НЛП-специалисты очень дотошные и хотят конкретики. И это объясняется тем, что ответами на все эти вопросы мы формируем новую систему. А как вы помните, в хорошо работающей системе все элементы должны быть на своем месте и четко выполнять свою функцию. Итак, если в предыдущем списке оказались цели, которые можно детализировать, то есть разбить на подцели, запишите их здесь:

Сенсорность. Продолжаем исследовать вопрос о том, как мы узнаем, что цели наши достигнуты. Опишите ниже опыт, который вы получите, придя к результату. Что вы будете видеть, о чем и как говорить и каким станет ваше ощущение себя от нового поведения?

Контекст. Теперь пробегитесь по тому, что у вас получилось, и запишите, где новое поведение будет уместным, в каких ситуациях и с какими людьми. Если поведение подходит везде, можно записать и так, но проверьте, действительно ли везде оно подойдет.

Где брать силы?

Для того чтобы понять, где брать силы, нам нужно понять, о каких именно силах идет речь. Нужно здоровье, помощник по дому или на работе? Нужны творческие силы или сила вовремя сказать «нет»? Посмотрите на свои записи в разделе «Симптомы» и «Причины» и перейдем к деталям.

Точная формулировка. Запишите ниже, в чем вы хотите стать сильнее, согласно описанной вами ситуации в предыдущих разделах. Можете выбрать из предложенных вариантов, если они подходят, или дописать свои. Обратите внимание на свое прошлое состояние и определите, каким вы хотите, чтобы оно стало. В чем именно вы хотите стать сильнее?

Масштаб. Проверяем то, что получилось, на предмет свехобобщений. Если один из пунктов похож на «да я вообще буду гигант мысли», то лучше уточнить, что это значит. То есть как именно вы будете мыслить? Легко, системно, творчески или как-то иначе? А может быть, кто-то будет думать за вас, если эту часть можно делегировать по рабочим вопросам?

Сенсорность. Как вы узнаете, что стали сильнее или сильны на 100 %? Как вы изменитесь сами и ваше окружение, дом, рабочее место, люди и так далее? Каким станет ваше общение с ними? Как изменится ваше самоощущение как следствие прибавившихся сил?

Контекст. Где будет уместно использовать ваши новые силы? Помните, как в фильмах про супергероев? Они свою силу используют только по назначению, в определенных ситуациях и с определенными людьми. Вот и нам с вами желательно обозначить эти аспекты:

«Эффекты»: что еще я буду делать?

И снова обращаемся к точке «Эффекты», чтобы проверить, все ли будет в порядке, пойдя мы таким путем, или что-то нужно скорректировать.

Помимо «эффекта бабочки», о котором шла речь в предыдущей главе, исследуя точку «Эффекты» модели SCORE, мы можем найти для себя дополнительную мотивацию. Ведь когда мы знаем, откуда и куда мы идем и, самое главное, что нам за это будет, идти становится веселее, потому что, кроме самого результата, мы еще получаем бонус, то есть эффекты, которые за собой результат повлечет. Это как сделать уроки и пойти гулять, только еще с бонусной конфеткой за хорошее поведение!

Итак, давайте по каждой ситуации и поведению ответим на вопросы:

- Как это повлияет на меня?
- Как это повлияет на других?

И каких конфет нам за это ждать.

Что произойдет, когда я буду действовать по-новому?

Если необходимо, пройдите по вашим ответам в разделах «Симптомы», «Причины» и «Результаты». Представьте, что все уже произошло ровно так, как вы планировали, и в нужные сроки. Возьмите пару минут и окажитесь мысленно тогда и там, где ваши привычки стали такими, как вам хотелось. Не торопитесь и получите удовольствие!

А теперь запишите:

- Как мои новые привычки влияют на меня? Что меняется вместе с моим поведением в моей жизни?

- Как мои новые привычки влияют на других? Как изменятся мои отношения с сотрудниками, друзьями, родственниками? Какие старые возможности уйдут и какие новые возможности появятся?

Как новое ощущение себя повлияет на мои действия?

Теперь давайте посмотрим на эффекты с точки зрения бывших стрессовых ситуаций. Если нужно, пробегитесь по своим записям в предыдущих разделах («Симптомы», «Причины» и «Результат») и представьте, что вы оказались в том времени и пространстве, где прошлых реакций больше нет, а есть новые, которые вы для себя сформулировали.

- Как ваше новое состояние и ваши новые реакции повлияют на вас? Как в связи с этим изменится ваше поведение?

- Как ваше новое состояние и ваши новые реакции повлияют на других? Как изменятся ваши отношения с сотрудниками, друзьями и близкими? Какие старые возможности уйдут и какие новые возможности появятся?

Что будет, когда жизнь наладится?

Проделаем то же самое с задачкой про новую жизнь. Посмотрите ваши записи из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины» и «Результат») и представьте, что все проблемы уже позади, все стало так, как вы намечали. Погрузитесь на время в это представление о будущем и, когда будете готовы, запишите ниже:

- Как изменения в вашей жизни повлияют на вас? Что еще они принесут вместе с собой?

- Как изменения в вашей жизни повлияют на других? Какими станут отношения с вашими близкими, друзьями и коллегами? Как по-новому вы станете действовать?

Во что я буду вкладывать новые силы?

Теперь давайте определимся с эффектами от новых сил. Посмотрите ваши записи из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины» и «Результат») и представьте, что вы больше не делаете того, на что уходили ваши силы в больших количествах. Все проблемы решены, делегированы или просто перестали быть актуальными. Погрузитесь на время в это представление о будущем и, когда будете готовы, запишите ниже:

- Как наличие новых сил повлияет на вас? Как изменится ваше поведение, когда у вас будет сил в достатке?

- Как наличие новых сил повлияет на других? Как изменятся отношения с вашими близкими, друзьями и коллегами, когда у вас будет сил в достатке? Как по-новому вы станете действовать?

«Ресурсы»: что у меня есть и что мне еще нужно, чтобы действовать так, как я хочу?

Завершаем наше путешествие по модели в этой главе снова точкой «Ресурсы» и посмотрим, что необходимо для реализации наших целей.

В НЛП считается, что ресурсы есть всегда и везде, нужно только посмотреть по сторонам и их заметить. Или заметить тех, у кого есть то, что вам надо, что, собственно говоря, тоже есть ресурс.

Мы с вами уже замечали несколько удобных позиций в предыдущей главе и разделах, но все они до настоящего времени были с негативным оттенком, то есть удобство их заключалось в том, что они позволяли чего-то не делать. Эта же позиция, наоборот, очень полезная, как вы понимаете. Если верить в то, что ресурсы есть, то они удивительным образом находятся сами!

Вы наверняка замечали, что иногда так в жизни бывает: только подумаешь о чем-то – и сразу кто-то звонит, пишет или что-то просто

находится. Самое интересное, что, кроме того что ресурсы есть всегда, они еще и ближе, чем нам кажется! Сколько раз мы искали ключи, ручку, телефон, хотя держали их в руках? Сколько раз нам срочно нужен был нотариус, продуктовый магазин или аптека и они оказывались прямо перед нами, как только мы поднимали глаза?

Таких примеров можно привести множество. То, что их объединяет между собой, это состояние, в котором мы находимся на момент поиска ресурсов. Вот когда ничего не ладится, человек обычно рассеян, нервничает и не может собраться с мыслями. И наоборот, когда все получается как надо и моментально находится, человек сфокусирован, наполнен энергией и ему интересно. У НЛП-практиков даже само это состояние называется ресурсным! А как вы чувствуете себя, когда у вас все складывается? Опишите ниже в 3–5 прилагательных свое состояние:

Это вообще очень полезно – знать, какое ваше состояние к каким последствиям ведет. И теперь, когда вы знаете, какое состояние для вас ресурсно, вы всегда можете его себе организовать. Ну, знаете, кому-то нужно сделать перерыв, кому-то выпить воды, кому-то куснуть шоколадку, чтобы переключиться. Запишите ниже, что делаете вы, чтобы оказаться в ресурсе:

Здорово! Теперь все, что нам остается сделать, чтобы разобраться с нашим поведением, это найти ресурсы, которые помогут реализовать поставленные цели. Пройдитесь по своим записям из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты»), если нужно освежить их в памяти, и перейдем к деталям.

Привычка для чемпиона

Здесь мы исследуем то, что у вас уже есть, и то, что вам может понадобиться для того, чтобы сформировать новые привычки. Заполняйте графы вдумчиво, пусть это займет несколько минут, зато найдется все необходимое!

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Стресс? Нет, не слышали!

Ваши записи из предыдущих разделов по этой теме находятся на страницах: «Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты». Пролистайте их и запишите все ресурсы, что сможете вспомнить, заметить или придумать. Будьте честными с собой. Кроме вас, этого никто не прочтет, а точно подобранный ресурс сработает быстрее.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Жизнь – малина!

Записи из предыдущих разделов по этой теме находятся на страницах: «Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты». Посмотрите, о чем вам мечталось и как это повлияет на вашу жизнь. Запишите ниже ресурсы: люди, идеи, состояния, вещи и предметы, события, книги и т. д., которые помогут вам в достижении целей.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Откуда приходит сила?

Записи из предыдущих разделов по этой теме находятся на страницах: «Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты». Мы уже определились с тем, какого характера силы нам нужны, и теперь самое время отметить, где их взять.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Ну вот, вас можно поздравить с успешным прочтением второй главы и прохождением уровня «Поведение» из пирамиды логических уровней! Можете опять себя похвалить! Есть за что!

Теперь, когда мы изучили наше поведение вдоль и поперек, остается зафиксировать важное. Как и в конце первой главы, здесь у нас тоже есть страница полезных открытий. Запишите мысли и идеи, которые повлияли на вас особенно! Пометьте их здесь и поглядывайте на них время от времени, когда понадобится дополнительная поддержка!

Страница полезных открытий

3. «Способности»: Могу ли я? Хочу ли я?



Логический уровень «Способности» призван показать, что мы умеем и в чем мы талантливы. Если на минуту допустить мысль о том, что талантлив каждый человек, то сразу открывается масса возможностей. И это действительно так – талант есть у всех! Другое дело, что кто-то о нем знает, а кто-то нет. В этой главе мы будем исследовать себя с точки зрения того, что у нас получается лучше всего, и будем искать возможность применить это для решения нашей основной задачи – улучшения качества жизни.

Для начала давайте разберемся с тем, что же такое талант. Совсем не обязательно быть скрипачом-виртуозом, чтобы называться талантливым человеком. Это скорее ремесло, то есть действие, навык, который человек освоил так, что ему в этом нет равных. Талант же отличается от ремесла тем, что это, по сути, некоторая стратегия

поведения или мышления, которую человек может применять в различных областях.

«У каждого свой талант. Я, например, профессионально выношу мозг!»

© *Кто-то из Интернета*

Вы наверняка знаете людей из этого анекдота, а это значит, что вы замечали, что им абсолютно все равно, кому и на какую тему «выносить» мозг! Это и есть талант, когда хорошо отточенный навык человеку удается легко применять в любом контексте.

Давайте рассмотрим такой пример – способность организовывать пространство. Всех людей можно объединить в две большие группы по принципу:

- 1 – всегда порядок,
- 2 – всегда бардак.

И те и другие достаточно стабильны в своем стремлении. То есть у первых порядок в квартире, на рабочем месте, в делах и документах, в кошельке, в отношениях и так далее. Исключения бывают, но редко. Как правило, у них порядок действительно во всех контекстах.

Чего нельзя сказать о вторых, у кого всегда и везде бардак. Вспомните кого-то из своих друзей, коллег, знакомых, у кого имеется бардачок. У них это сквозит во всех контекстах, они опаздывают на встречи, у них хаос на рабочем месте, они забывают позвонить и сделать что-то в назначенное время, деньги разбросаны по всей сумке и так далее.

И дело не в том, что одни правы, а другие нет. У НЛП-практиков вообще не бывает правых или виноватых. Есть люди и их стратегии, которые либо используются корректно, то есть работают на результат, либо нет. Кроме того, люди с разными стратегиями способны решать разные задачи. Если вам нужен хороший администратор, то будет логично пригласить человека, у которого всегда и везде порядок. А если нужна личность творческая, то тот, у кого бардак, подойдет больше.

Однако не стоит заикливаться на «черном» и «белом», так как человек имеет гораздо больше граней, равно как и его стратегии. Кроме того, НЛП-практики умеют выявлять стратегии, приводящие к результату, и переносить их в другие контексты.

Возьмем, к примеру, того скрипача. Если его хорошенько расспросить, как ему удастся так виртуозно играть на скрипке, то он приведет вам массу метафор, чтобы объяснить то, что он делает, так, чтобы вы поняли, потому что не любому доступен язык музыканта. Может оказаться, что для него игра на скрипке похожа на таблицу умножения: зажимаем одну струну и вторую, получаем звук один. А если зажать две другие струны, то звук изменится. То есть попытается описать свою стратегию игры технологично. Казалось бы, личность творческая, а говорит о механизме.

А другой скрипач-виртуоз скажет вам, что для него игра на скрипке – это как свободный полет, в котором он свободен лететь, куда ему вздумается, выбирать скорость и высоту, менять направление в любой момент, лишь бы уловить касание ветра. Очень творческий подход, вполне подходящий для музыканта.

Первый скрипач, скорее всего, будет хорош, когда нужно сыграть конкретное произведение, четко по нотам. Его виртуозность будет проявляться в том, как ему удастся сделать все «по правилам» и в том порядке, который был заложен автором. Второму скрипачу, скорее всего, будут легко даваться импровизации, которые он будет сочинять на ходу в зависимости от того, какое настроение он хочет передать публике.

Улавливаете эту игру? Порядок и хаос. Последовательность и импровизация. Если вдруг эти музыканты захотят сменить профессию и смогут применить свои стратегии в новом контексте, тогда можно будет смело сказать, что у них талант. И талант их будет не в игре на скрипке, а в том, как и какими процессами они управляют.

С другими мы немного разобрались. Давайте теперь вернемся к себе и найдем свои стратегии, которые можно применить везде, и узнаем, в чем же наши таланты!

«Симптомы»: что я умею?

По традиции начинаем с точки «Симптомы», чтобы выяснить актуальное положение дел на данный момент и после двинуться в сторону целей.

Как часто вы задаете себе вопрос «А что я вообще умею?» или «А что я могу?» Жизнь задает такой ритм, что порой мы в суете забываем спрашивать себя о значимом или это просто не всплывает в нашем сознании.

Большой плюс таких книг в том, что у вас появляется время немного притормозить, в хорошем смысле слова, разумеется, и уделить время и внимание себе, своим потребностям и умениям.

В этой главе мы рассмотрим такие понятия, как цели, успех и мечты. Выясним, какого успеха нам хочется, как его получить, и найдем способ реализовать заветную мечту.

Делаю не то, что хочу

Мы уже коснулись немного этого вопроса в предыдущих главах, когда говорили о лени и откуда она берется. В главе о способностях и талантах нам интересно посмотреть на наши действия с точки зрения возможности. Ведь если человек не делает того, что хочет, может быть, он просто не умеет?

Хорошо, допустим, это действительно так, но в большинстве случаев это «не умею» бывает необоснованным. Очередная игра, позволяющая чего-то не делать. И вот человек ходит со всех сторон талантливый, но абсолютно несчастный, потому что не может взять себя в руки и пойти вслед за тем, что ему хочется, что ему нравится делать, за тем, что его зовет.

Давайте начнем наше исследование с того, что нам уже известно, то есть с точки А, как и в предыдущих главах. Запишите ниже какие-нибудь 3–5 навыков, которые вы используете уже сейчас. Пока не важно, насколько эти ваши способности масштабны. Даже если это просто вышивание крестиком, все равно пишите. Нам важно найти точку отсчета, которая поможет построить путь к раскрытию остальных талантов.

– Ваши таланты?

– Могу любую задачу превратить в безвыходную ситуацию с кучей проблем!

1. Я умею/я могу _____
2. Я умею/я могу _____
3. Я умею/я могу _____
4. Я умею/я могу _____
5. Я умею/я могу _____
6. Я умею/я могу _____
7. Я умею/я могу _____
8. Я умею/я могу _____
9. Я умею/я могу _____
10. Я умею/я могу _____

Прекрасно! Займемся мечтами, целями и успехом, а после продолжим анализ по модели SCORE.

Как поймать мечту за хвост?

Чтобы поймать мечту за хвост, надо понять, что такое вообще мечта. И где у нее хвост. Обычно мечтами называются заветные желания, которые кажутся абсолютно недостижимыми. О них так приятно мечтать, что даже в голову не приходит перевести эти мечты в разряд целей, достичь и насладиться результатом.

- *Я опять хочу в Париж!*
- *Что, уже был?*
- *Нет! Уже хотел!*

Отсюда вопрос: если мечту можно превратить в цель и получить то самое желанное, то почему мы этого не делаем? Разумеется, тому можно найти массу объяснений, что нет ни времени, ни денег, да и вообще жизнь не балует, но к третьей главе книги уже очевидно, что это все ерунда. Если чего-то очень хочется, всегда можно найти способ это сделать, потому что, согласитесь, когда наши мечты сбываются у других, это не так интересно, как когда они сбываются у нас!

Вспомните, как в детстве мы спрашивали друг друга: «А какая у тебя мечта?» Тогда на этот вопрос было ответить очень легко. Мы хотели новую куклу, машинку, конструктор, раскраску, стать космонавтом, поехать на море и так далее. Иногда кажется, что этот вопрос так и остался там, в детстве, а мы теперь взрослые и мечтать уже особо не приходится.

А о чем мечтали в детстве вы? Вспомните 3–5 заветных желаний. Сейчас пока не важно, сбылись они или нет. Просто запишите, что вспомните:

1. Я мечтал(а) о _____
2. Я мечтал(а) о _____
3. Я мечтал(а) о _____
4. Я мечтал(а) о _____
5. Я мечтал(а) о _____
6. Я мечтал(а) о _____
7. Я мечтал(а) о _____

8. Я мечтал(а) о _____

9. Я мечтал(а) о _____

10. Я мечтал(а) о _____

Отлично! А теперь запишите то, о чем вы мечтаете сейчас, когда вы уже взрослые:

11. Я мечтаю о _____

12. Я мечтаю о _____

13. Я мечтаю о _____

14. Я мечтаю о _____

15. Я мечтаю о _____

16. Я мечтаю о _____

17. Я мечтаю о _____

18. Я мечтаю о _____

19. Я мечтаю о _____

10. Я мечтаю о _____

Здорово! Запомните это мечтательное состояние! Мы к нему вернемся чуть позже и обязательно намечтаем всякого, а пока поговорим о целях.

Цели

В отличие от недостижимой, расплывчатой, заоблачной мечты цель очень конкретна и понятна. Если цель неконкретна и непонятна, то это не цель, а пустой разговор.

Если вы застучали сами себя за такими пространными размышлениями, спасайтесь скорее! Это очень расхолаживает и расфокусирует взгляд, ум и, как следствие, действия. А целеустремленные люди всегда в тонусе! И это опять про ответственность, хоть мы об этом уже и говорили в прошлой главе, но от нее никуда не деться. Те, кому любая цель по силам, никогда не пеняют на других. Скорее всегда отвечают за свои слова и поступки.

«Если человек на 80 % состоит из воды, то, если у него нет цели, он просто лужа...»

В принципе, достижение целей – это очень легко. По сути, у нас с вами вся книга об этом. Однако есть те, кому это дается легче остальных. Как правило, это люди, которые очень хорошо себя знают, а также свои таланты и навыки, которые умеют применить в нужных ситуациях.

Какие ваши качества на сегодняшний день помогают вам достигать поставленных целей? Не каких-то конкретно, а в целом? Запишите 3–5 из них:

Успех

Что такое успех? Понятие это весьма относительное. Кому-то нужны хоромы и счета в банках, а кому-то важно измениться и прийти к состоянию, когда мало что задевает и много что радует.

Каких успешных людей вы знаете? Что для них важно? Считаете ли вы себя успешным человеком? Что важно для вас? Вопросов к этому слову, да и к себе в связи с этим словом, очень много. Все хотят быть успешными. А еще желательно эффективными!

Вообще, слово «успех» связано со словом «успевать». Можно ли сказать, что если вам утром удастся вовремя встать, позавтракать и приехать на работу, то вы успешный человек? Вот-вот! Хотелось бы знать, о чем мы тут говорим в принципе. Будем разбираться по частям. Запишите ниже ваше определение слова «успех». Не пытайтесь подобрать слова и написать «как правильно», скорее наоборот – напишите так, чтобы это было правдой для вас:

Прекрасно! И вот еще что интересно узнать – какие у вас есть качества, которые приводят к успеху сегодня?

Мы будем их применять в следующих разделах этой главы, а пока давайте разберемся с причинами того, почему еще не все успелось и сбылось.

«Причины»: откуда взялись мои навыки?

Как вы помните, ничто не рождается на ровном месте. В этой части книги мы будем искать и находить причины того, почему дела со способностями обстоят именно так. Почему мы используем только такие способности и не развиваем другие? Почему мы перестали мечтать? Почему цели не достигаются и нет успеха?

Смелость, о которой мы говорили раньше, здесь является главным аспектом, талантом, способностью, навыком и качеством. Во всех

рассматриваемых в этой главе вопросах мы будем смотреть на препятствия через призму смелости. Каким нужно быть, чтобы осмелиться мечтать? Каким нужно быть, чтобы пришел успех? И самое главное – какие качества в себе желательно изменить/трансформировать, чтобы наши таланты стали проявляться во всем?

Почему я не могу делать то, что хочу?

Если мы не делаем того, что нам хочется, не осмеливаемся пойти за тем, что нас зовет, очевидно, у нас имеются опасения различного характера:

- *А вдруг я недостаточно для этого хорош?*
- *А что скажут соседи, родители, конкуренты?*
- *А если я провалюсь?*
- *А что, если у меня все получится, моя жизнь круто изменится и я не справлюсь с этими изменениями?*

Последнее, кстати, редко учитывается, однако является немаловажным фактором, который чаще всего даже не осознается. Нам с вами повезло, так как модель SCORE учитывает этот аспект и мы отвечаем себе на этот вопрос на каждом из уровней и в каждой тематике.

И тем не менее было бы полезно узнать, что же мешает стать смелым и пойти вперед. Какие наши мысли и качества? Считается, что точку «Причины» можно рассматривать двояко: как причины, как правило что-то из прошлого опыта, и как препятствия, как правило что-то из настоящего или будущих предположений.

Мы уже исследовали причины в прошлом, поэтому сейчас самое время воспользоваться опцией «Препятствия». Запишите ниже 3–5 своих опасений/качеств, которые вас останавливают от того, чтобы развернуться в своей жизни и деятельности на всю катушку:

Как говорится, как только узнаешь, в чем проблема, считай, что наполовину ты ее уже решил. Пройдемся по препятствиям в остальных вопросах и займемся наметкой результатов.

Почему моя мечта остается мечтой?

Некоторые мечты настолько прекрасны, что жаль с ними расставаться. Ведь когда мечта реализовывается, она умирает. Вместо нее рождается результат, то впечатление или состояние, ради которого нам приходится вставать с дивана и шевелиться. Но функция некоторых мечт именно в том, чтобы провоцировать нас оказываться в настроении пофантазировать, чего-то в принципе захотеть. Найти то, ради чего стало бы совсем не лень шевелиться!

Хорошо, допустим, мы отделили мечты для мечтаний и мечты для осуществления. Тогда что нас останавливает от сбычи мечт? Что это за качества, которыми мы обзавелись, став взрослыми, которые охраняют наш покой и берегают от приключений и удовольствия?

Вы ведь знаете людей, которым не сидится на месте? Они то в путешествие какое уедут на месяц-два, то проект запустят новый, то выскочат замуж или разведутся, глазом не моргнув. И кажется, что им так легко все дается! И скорее всего, это (относительно) так, потому что смелость заводит нас туда, куда мечты глядят, а страх оставляет далеко позади. А даже если им тоже страшно, они все равно идут вперед, потому что жизнь – это то, что происходит прямо сейчас, и ждать нас особо никто не будет.

А что препятствует вашей смелости сделать то, что очень давно хочется? Запишите ниже 3–5 ваших мыслей/качеств, которые вас пока еще останавливают. Чем честнее вы с собой будете, тем интереснее будет игра!

Мы обязательно трансформируем это все в ресурс, как только разберемся с остальными аспектами! Так что не волнуйтесь, читайте дальше, пусть это станет приключением, которое приведет вас к мечте!

Почему мои цели не достигаются?

Здесь тоже можно найти массу оправданий, но раз мы находимся на логическом уровне «Способности», то искать придется в этом районе. Нам уже никто не мешает, и с поведением/стратегиями своими мы тоже разобрались. Осталось дело за навыками и качествами, которые пока еще сдерживают нас.

Вспомните ваших знакомых, у которых все цели будто сами реализуются. И вспомните себя в те моменты, когда вы в ударе и у вас все сходится само собой! Это такое специальное состояние/настроение, в котором все удается. Но что ему, этому настроению, препятствует?

Запишите ниже 3–5 своих качеств/мыслей, которые создают помехи вашей целеустремленности. Не пишите про других людей и как они вас отвлекают, не пишите про внешние раздражители, потому что они будут всегда. Пишите только про себя, потому что вы сами – это ваш основной ресурс и помощник!

Почему нет успеха?

Вот вы написали в разделе «Симптомы» ваше определение успеха и качества, что у вас есть, которые к этому успеху приводят.

Во-первых, интересно узнать, все ли там соответствует. То есть являетесь ли вы успешным человеком с точки зрения вашего собственного определения. Если пока еще нет, ничего страшного. К концу книги, когда разберемся с остальными препятствиями на всех уровнях нашей пирамиды, все встанет на свои места.

Во-вторых, какие качества вашему успеху мешают? Если мы вернемся к идее о смелости, которая ведет человека к осуществлению мечты, целей и успеху в целом, то что вам пока еще мешает играть по-крупному? Не обязательно ворочать миллионами. Может быть, ваше «по-крупному» – это просто смена места работы или сказать кому-то «Да пошел ты!» или «Я тебя люблю!».

Запишите ниже 3–5 качеств, которые мешают вам (или отсутствуют у вас) выйти на другой (следующий) уровень притязаний:

С этим мы тоже справимся и тоже обернем в ресурс. Не мы первые, не мы последние. Сейчас поставим цели, и все начнет происходить!

«Результат»: а чего я, собственно, хочу?

Снова исследуем «Результат», но уже на уровне «Способности». Здесь также будет важно понять, куда мы идем. И чем предметнее мы опишем нашу цель, тем проще ее будет достичь.

В каждой главе мы обсуждаем этот вопрос – «А чего я, собственно, хочу?» И будем продолжать, пока не закончится книга. А еще лучше, если вы и после прочтения этой книги будете продолжать задавать себе этот вопрос. Можно каждый день. Можно по нескольку раз в день.

Это один из важнейших вопросов в нашей жизни в принципе. Ведь, согласитесь, невозможно жить полной, насыщенной и интересной жизнью, если ты даже не знаешь, чего хочешь!

Вот вам одна очень правдивая история:

«Одна интересная девушка задает себе этот вопрос по несколько раз в час! Нет, вы не подумайте чего, она вовсе не глупая и с памятью у нее порядок. Просто одним летним вечером, когда она совсем не знала, чем себя развлечь на следующий день, она решила, что проснется и решит. И вот чего ей в ту минуту захочется, тем она и займется.

Надо сказать, что девушке этой повезло несказанно, потому что в тот момент она была в отпуске и вполне могла себе позволить роскошь действия из сиюминутного желания, порыва, импульса.

Вопрос этот она решила задавать себе каждый раз, как закончит предыдущее занятие. То есть буквально:

– А я хочу сначала завтрак или в душ?

– А что я хочу на завтрак?

– А я теперь хочу куда пойти: в зоопарк, на море, в город или остаться дома и почитать?

– А если я поеду на море, то на автобусе, на электричке или на машине?

И таких вопросов она себе задала огромное количество. Таким образом ей удалось соединиться с собой, своими желаниями и потребностями.

Она до сих пор задает себе этот вопрос несколько раз в день, хотя прошло больше года с того отпуска. И знаете что? Она сменила работу, круг общения и масштаб проектов, в которых она теперь занята. Казалось бы, такая простая практика, всего один вопрос, а сколько изменений! Конечно, этот вопрос далеко не единственное, чем она себя развлекала ради изменений, но он оказал существенное влияние».

Вы можете задавать себе этот вопрос относительно совершенно любых дел, действий, людей, контекстов, поездок и так далее Главное – научиться узнавать, чего вам и правда хочется, а чего совсем нет. Что это за чувство такое: согласие или несогласие? Где оно располагается?

Какого оно размера? Теплое или холодное? Как еще вы можете его описать?

Давайте немного потренируемся. Вот вам несколько вопросов, рядом с которыми вы сможете написать, хотите вы этого или нет. Не торопитесь, дайте себе возможность почувствовать как следует, прежде чем отвечать:

1. Хотите мороженого холодного и вкусного?

2. Хотите с разбега плюхнуться в море?

3. Хотите все отложить и дописать уже отчет по работе?

4. Хотите взять выходной и выкинуть из дома все, чем вы давно не пользовались, что собирает пыль? _____

5. Хотите переставить мебель в доме так, чтобы пространство заиграло новыми красками? _____

6. Хотите позвонить своему другу и просто поболтать ни о чем или встретиться с ним за обедом? _____

7. Хотите съесть вредной еды из фастфуда?

8. Хотите сказать кому-то, что он(а) был(а) не прав(а)?

9. Хотите выпить кофе? _____

10. Хотите (еще) детей? _____

А теперь запишите, как вы узнавали, что вам этого хочется. Что это за чувство, эмоция, мысль, объединяющие все ответы «да»?

И то же самое относительно ответов «нет»:

Отлично! Теперь, когда нам о себе все известно, мы можем переходить к планированию!

Я хочу? Я хочу... Я хочу!

В разделе «Симптомы» вы записывали те свои навыки и способности, которые используете уже сейчас. Однако наверняка есть что-то, что вы умеете делать и вам это нравится, но вы делаете это реже, чем хотелось бы, или не делаете совсем. Причины этого могут быть разными:

- А что подумают в обществе?
- Вроде так не принято...
- Я стесняюсь.
- Мне некогда.
- Ваш вариант...

Мы их уже немного касались, и пока этого достаточно. Поскольку мы находимся в разделе «Результаты», то самое время рассмотреть уже известные аспекты, позволяющие поставить четкие цели:

- точная формулировка,
- масштаб,
- сенсорность,
- контекст.

Начнем с формулировки. Запишите ниже 3–5 своих навыков, которые вы хотели бы начать использовать или использовать чаще, чем сейчас. Также можно указать способности, которые вы хотели бы развить, или то, чему вы хотите научиться. Не торопитесь, поройтесь во всем своем богатстве талантов и выберите те из них, которые на данный момент покажутся для вас наиболее актуальными.

Продолжим с масштабом. Давайте проверим, не слишком ли глобально мы замахнулись и можно ли что-то детализировать, чтобы цели достигались быстрее и проще. Проверьте список способностей выше и уточните при необходимости. Например, если вы написали, что хотите научиться управлять госкорпорацией, вероятно, имеет смысл понять составляющие этого комплексного навыка и записать их. Так ваша цель будет яснее.

Теперь сенсорность, уже вам известная. Когда вы научитесь и станете применять навыки, которые описали, как вы изменитесь? Какие новые качества у вас появятся? Как по-новому вы будете себя видеть? Как по-новому вы заговорите? И как по-новому вы будете себя ощущать?

И в завершение – контекст. Все эти замечательные способности будет уместно использовать во всех контекстах и со всеми людьми или их лучше применять точно? Запишите ниже, какие навыки, где и с кем лучше задействовать:

Прекрасно! Переходим к мечтам, целям и успеху. Всем этим вещам тоже понадобится вектор, направление, в котором вы будете двигаться.

О чем я мечтаю?

Помните, мы уже немного помечтали в разделе «Симптомы»? И даже выяснили препятствия, мешающие осуществлять мечты в целом, в разделе «Причины». Теперь самое время намечтать всякого здесь, в разделе «Результаты»!

Поскольку мы находимся на уровне «Способности» пирамиды логических уровней, то было бы логично помечтать о том, какими качествами нужно обладать, чтобы свои желания осуществить. Пробежитесь по своим записям, вспомните свои мечты, и сфокусируемся на значимых для целеполагания аспектах.

Точная формулировка. Какие качества вам пригодятся, чтобы осуществить задуманное? Чтобы, к примеру, залезть на Килиманджаро, нужна физическая подготовка. Чтобы наконец-то запустить свой собственный проект, нужна смелость. А чтобы сделать долгожданный ремонт в доме, нужны математические способности, которые помогут сэкономить кучу денег. Запишите ниже по каждому пункту из списка мечт, какие навыки пригодятся для ее осуществления.

Масштаб. Перечитайте список навыков и проверьте, можно ли какие-то из них детализировать на случай, если они комплексные. Может быть, понадобится какая-то их часть или им можно научиться или использовать последовательно?

Сенсорность. Когда вы приобретете эти навыки, как вы узнаете, что они у вас уже есть и можно перестать их приобретать и начать их использовать? Каким вы станете, о чем и как будете говорить и как будете себя чувствовать?

Контекст. Навыки, приобретенные для подъема на Килиманджаро, скорее всего, будут отличаться от навыков, которые понадобятся для ремонта дома. Здесь есть возможность их развести, если в предыдущих списках это не очевидно. Кроме того, может оказаться так, что какие-то

способности вы сможете использовать больше чем в одном контексте, то есть они пригодятся для реализации больше чем одной мечты. Тогда сгруппируйте их по этому принципу.

Здорово! С мечтами разобрались. Переходим к целям и успеху в принципе.

Каковы мои цели?

Какими могут быть цели, если смотреть на них с точки зрения уровня «Способности»? Скорее всего, это цели, направленные на качественное изменение себя. Качественное в смысле изменения своих качеств, укрепления и развития их. Целеустремленный человек не стоит на месте. Он учится все время. Главная его инвестиция – в себя. Но не в пирожки и шмотки, а в знания, навыки и опыт.

Самое время поразмыслить, какими качествами нужно обладать, чтобы целей достигать легко и своевременно. И самое главное – чем эти качества отличаются от тех, что нужны для реализации мечты?

Точная формулировка. Качества для достижения целей гораздо более системные, чем те, что нужны для мечты. Это какие-то навыки, которыми мы пользуемся ежедневно, постоянно их поддерживаем и развиваем. Чтобы влезть на гору, нужно один раз «напрячься», и вот вы уже там. Это если сильно обобщить, конечно. Но для того, чтобы делать что-то изо дня в день, что приведет к поставленной цели, нужно быть упорным, усидчивым, хорошо представлять себе цель и уверенно к ней идти. Запишите ниже, какие качества понадобятся лично вам, чтобы стать тем, кто «играет в Жизнь» и с легкостью добивается результатов:

Масштаб. На всякий случай проверим глобальность этих качеств и можно ли их поделить на составляющие.

Сенсорность. Обозначим критерии достижимости и обучаемости/развития этих качеств. Как вы узнаете, что двигаетесь в верном направлении? О чем и как говорят люди с такими качествами? Как себя чувствуют и какие горизонты открываются их взору?

Контекст. Где, в каких ситуациях эти качества будут наиболее уместны? С какими людьми? В каких периодах лучше их использовать относительно общего времени, отведенного на достижение цели?

Почти все результаты обозначены. Осталось только разобраться с успехом. Об этом и поговорим!

В чем мой успех?

В разделе «Симптомы» вы записали свое определение успеха и ваши качества, которые вам помогают к нему идти. А в разделе «Причины» вы записали препятствия, которые пока еще вам мешают. В этом разделе нам будет интересно узнать, какими качествами нужно обладать, чтобы стать успешным человеком, опять же с точки зрения вашего собственного определения.

Конечно, можно полагаться на определения других людей и сообществ, но вряд ли они знают вас лучше, чем вы сами. Кроме того, это ваша жизнь и вам решать, что для вас успех, а что нет. Поэтому давайте пройдемся по ключевым аспектам и выясним подробности.

Итак, **точная формулировка**. Какие навыки необходимо в себе развить? Чему нужно научиться? Не торопитесь с этим списком, пишите вдумчиво. Очень легко отвлечься на чужие представления о прекрасном. А вы создаете свое прекрасное, поэтому и мысли должны быть вашими, а не чьими-то еще.

Масштаб. Насколько глобально вы прицелились и можно ли что-то упростить? Чем больше цель, тем дальше бросок. Однако чем конкретнее и понятнее ее составляющая, тем быстрее реализуется весь план. Проверьте то, что вы написали, и внесите коррективы, если необходимо.

Сенсорность. Как вы узнаете, что обладаете качествами успешного человека? Как вы будете выглядеть? На какие темы будете говорить? Как изменится ощущение себя? Все это, как вы помните, желательно знать, чтобы вовремя прекратить достигать и начать пользоваться результатами. Запишите ответы на эти вопросы по каждой из целей.

Контекст. Где, с какими людьми и в какое время будет уместно и на пользу применять новые навыки? Если они подходят везде,

хорошо. Если нет, то укажите для каждого навыка свой контекст.

Большая часть работы проделана, и мы почти у цели. Посмотрим на «Эффекты», получим дополнительную мотивацию и сразу перейдем к «Ресурсам», которые нам понадобятся.

«Эффекты»: круги по воде

В этой части книги мы снова взглянем на «Эффекты», чтобы понять, каких последствий можно ожидать от наших целей и действий.

Метафора кругов по воде достаточно точно описывает точку «Эффектов» модели SCORE. Ведь когда вы бросаете камень в воду, круги расходятся в разные стороны. Иногда даже дают волну, если бросить камень побольше, не говоря уже о том, какую волну дает корабль, идущий на скорости.

Чем больше вода, тем больше в ней других элементов системы. Есть рыбы и водоросли, есть люди, которые зашли искупаться, есть и другие суда. Если наши круги никого не задевают, а только помогают нам двигаться вперед, хорошо. Если они помогают продвигаться и другим, в принципе, тоже неплохо. Только если это не ваши конкуренты и вы не хотите им помочь. Но что делать, если наши усилия вредят другим участникам системы?

Ошибки, конечно, можно исправить, но лучше просчитать все заранее по максимуму, чтобы избежать неприятных последствий. Потому что иногда можно и самим так плюхнуться в воду, что накроет с головой. Особенно это, кстати, касается успеха. Бывает, становишься успешным, на тебя все сваливается сразу: и деньги, и слава, и люди, и предложения, а ты был не готов. И тут возможны два варианта: либо человек быстро группируется и понимает, как с этим управиться, либо его накрывает этой волной и он идет ко дну. Поэтому давайте рассмотрим все наши цели, мечты и намерения с точки зрения уже известных вам аспектов:

- Как это повлияет на меня?
- Как это повлияет на других?

Какие возможности передо мной откроются, когда я смогу делать то, что хочу?

Пройдитесь по всем вашим записям из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины» и «Результат») и представьте, что прошло время (сколько, кстати, времени прошло?) и вы раскрыли ваши таланты, которые какое-то время назад были не у дел, что вы развили навыки, которые хотели и которые были вам нужны. Не торопитесь, получите удовольствие. Ощутите в полной мере, как это здорово, когда у тебя есть то, чего давно хотел, и ты сам это создал! А теперь скажите:

- Как наличие у вас новых (раскрытых) талантов и способностей повлияет на вас? Как по-новому вы теперь сможете действовать? Как изменятся ваши отношения с друзьями, родственниками и коллегами?

- Как наличие у вас новых талантов и способностей повлияет на других? Как изменится ваше окружение и поведение? Как изменится ваша деятельность?

Что я смогу, когда моя мечта воплотится в жизнь?

Представьте, что та самая заветная мечта осуществилась. Скорее всего, вы записали ее в разделе «Симптомы». Сейчас можно еще немного помечтать на тему того, когда это произошло, кто был с вами в этот момент, и насладиться этим.

- Как сбывшаяся мечта повлияет на вас? Когда у вас есть то, чего давно хотелось, какими вы стали? Что вы теперь можете, чего раньше не могли? О чем теперь вы будете мечтать?

- Как сбывшаяся мечта повлияет на других? Какое влияние окажет ваше новое качество на ваших друзей, коллег и родных? Каким теперь становится ваше взаимодействие?

Что еще я смогу, когда достигну своих целей?

Посмотрите на свои записи относительно целей в разделе «Симптомы», «Причины» и «Результат». Наступил тот самый момент, и все ваши цели реализовались, вы стали таким, каким и планировали быть. Все ваши новые качества и способности при вас, и самое время кайфануть!

- Как эти достижения повлияют на вас? Как вы сможете применить все эти навыки? Какие теперь вы сможете ставить цели?

- Как ваши достижения повлияют на других? Как изменится ваш круг общения? Как изменится ваша деятельность? Каким теперь станет ваше взаимодействие с важными для вас людьми?

Как я изменюсь, когда стану успешным?

Вместе с успехом приходят разные люди, ситуации, проекты и мысли. Посмотрите на свои записи про успех в разделах «Симптомы», «Причины» и «Результат». Сколько недель, месяцев, лет понадобилось, чтобы стать успешным человеком в своих глазах? Каково это? Почувствуйте это состояние, когда все у вас происходит так, как и должно.

- Какое влияние ваш успех окажет на вас? Как поменяется ваше восприятие жизни? Как поменяется ваше настроение и ощущение себя?

- Какое влияние ваш успех окажет на других? Как изменятся ваши отношения с важными для вас людьми и проектами?

«Ресурсы»: что у меня есть и что мне еще нужно, чтобы суметь всего достичь?

Снова взглянем на «Ресурсы», чтобы найти именно то, что нам потребуется для воплощения задуманного в жизнь.

Чем выше мы поднимаемся по пирамиде логических уровней, тем глобальнее становятся наши ресурсы. Это не значит, что их сложнее найти, наоборот, это значит, что нам становится проще управлять более объемными потоками информации, системами и изменениям. Представляете, что будет дальше?

Кроме того, продвигаясь по логическим уровням, нам становятся доступны ресурсы в большем количестве, так как нашего внимания хватает не только на тот уровень, на котором мы находимся, но и на все те, которые ему предшествуют. Таким образом, рассматривая ресурсы на уровне «Способностей», мы также можем учитывать ресурсы с уровней «Окружения» и «Поведения».

Когда мы перейдем к составлению списков того, что у нас уже есть и что нам еще может понадобиться, мы можем учитывать не только

свои навыки и возможности, но также других людей и другие стратегии поведения. В предыдущих главах мы уже обращали на них внимание и использовали в своих целях, однако теперь нам не нужно оставаться в пределах одного уровня, так как мы можем совмещать ресурсы всех уровней и получать большие результаты.

Талантливый человек талантлив во всем!

Пройдитесь по своим записям о ваших талантах и способностях из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты») и запишите, какие ресурсы у вас уже есть и какие еще вам понадобятся для реализации того, что вы себе наметили. Здесь тоже не рекомендуется торопиться. Мы уже настолько подробно все разобрали, что наверняка большую часть вы сможете сделать самостоятельно. Кроме того, когда будете выбирать людей, которых захотите привлечь в качестве ресурсов, подумайте, они действительно вам нужны или вы их выбираете по привычке? Помогут ли они вам своим присутствием и своими навыками или же это такой привычный костыль, который бывает страшно отбросить? Если это он, бросайте его смелее! Помните, что это игра! Позвольте себе увидеть, на что вы способны!

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Здравствуй, Вася! Я сбылася!

Чем заветнее мечта, тем больше, кажется, на нее нужно ресурсов. Но если вы проделали все упражнения из предыдущих глав, то, скорее всего, уже и сами знаете, что нужно для ее воплощения. На всякий случай пробегитесь по своим записям из разделов «Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты» и определите, что у вас уже есть и что еще может понадобиться, чтобы мечта ваша сбылась.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

В яблочко!

Как вы помните, цель – девушка конкретная, и достичь ее еще проще, чем мечту. Чем подробнее вы рассматриваете все точки модели SCORE, а мы их рассматриваем очень подробно, тем проще находятся ресурсы. Прочитайте свои заметки из предыдущих разделов «Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты» и запишите, что вам пригодится для осуществления ваших целей.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Я все успел!

Курс на успешную жизнь взят, и теперь осталось подобрать ресурсы на случай, если за время прочтения этой главы еще не все само собой разрешилось. Пройдитесь по своим записям на тему успеха их предыдущих разделов «Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты» и запишите, что вам может понадобиться, чтобы стать успешным человеком с точки зрения собственного определения успешности.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

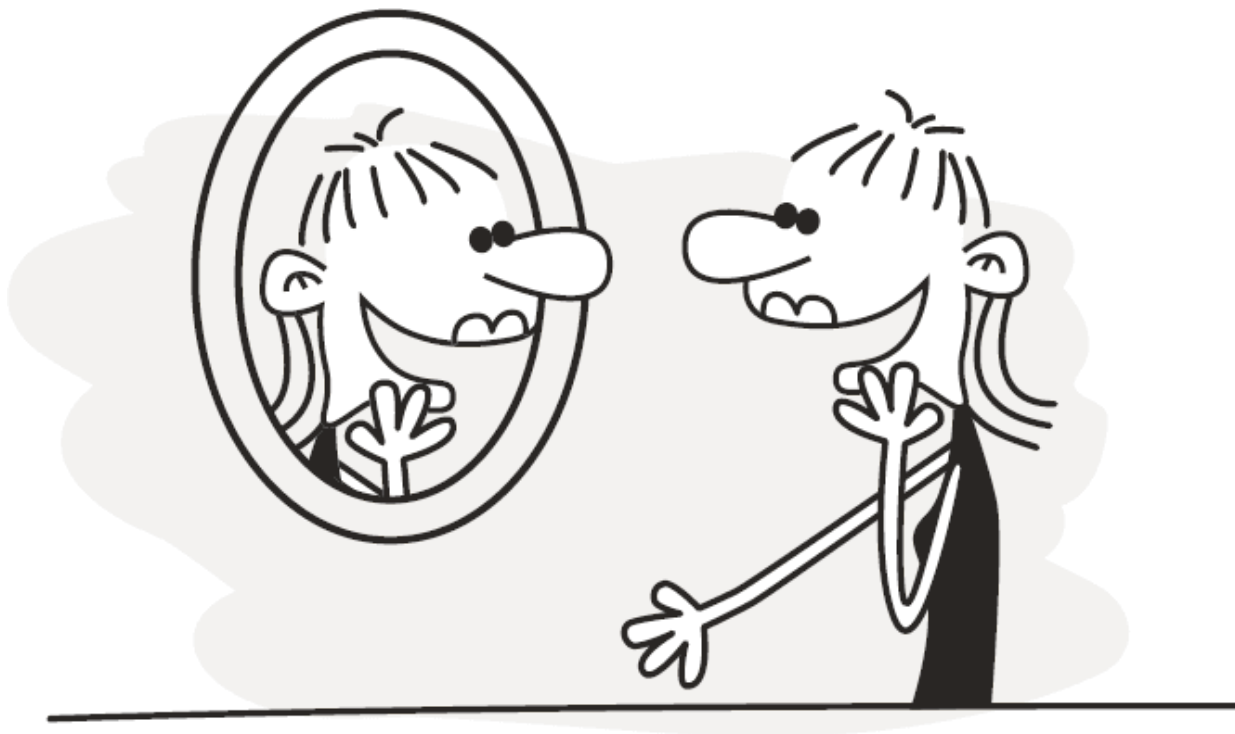
- Где это взять?

Ну, вот, можете, уже традиционно, поздравить себя с проделанной работой! Как вы, кстати, обычно поздравляете себя? Идете гулять, в кафе, покупаете себе что-нибудь эдакое?

В конце этой главы, чтобы зафиксировать свои успехи, у нас также есть «страница полезных открытий». Запишите мысли и идеи, которые повлияли на вас особенно, которые что-то в вас изменили! Пометьте их здесь и поглядывайте на них время от времени, когда понадобится дополнительная поддержка!

Страница полезных открытий

4. «Убеждения»: У меня все получится?!



В этой главе мы рассмотрим все, что для нас имеет существенное значение, что для нас важно и ценно, чтобы понимать, на что внутри себя мы можем опираться, и двигаться вперед.

Получится у человека то, что он задумал, или нет, во многом зависит от его убеждений и того, во что человек верит. Как уже было сказано, человек состоит не только из того, что он ест, но также из того, что он думает.

Все эти популярные нынче юмористические лозунги типа «Слабоумие и отвага!» вполне обоснованны. Люди, которые убеждены в собственной правоте или правоте своих действий, как правило, приходят к результату быстрее и стабильнее, то есть чаще получают результат, чем нет. Безусловно, они не роботы и тоже иногда сомневаются, но есть в них что-то такое, какие-то опорные точки, которые позволяют им идти, несмотря ни на что.

Логический уровень «Убеждений и ценностей» не зря рассматривает эти два понятия. Наши ценности – это как раз и есть то,

на что мы опираемся в нашей деятельности. Это наши «можно и нельзя», «хорошо или плохо». И каждый раз, когда мы получаем какое-то приглашение к действию, будь то приглашение на праздник или на новую работу, мы невольно сверяемся со своей внутренней картой ценностей, чтобы решить, принять это приглашение или нет.

Если бы ценностей у человека не было совсем, то мир перестал бы крутиться. Было бы невозможно что-то продать, потому что зачем вам кефир, который стоит в 2–3 раза дороже обычного, если он не обладает волшебными свойствами, которые влияют на ценность красоты, здоровья и семьи? Или автомобиль, который умеет разгоняться до 100 км/ч за считанные секунды? Ценность престижа при покупке такого автомобиля перекрывает ценность здравого смысла, потому что не очень понятно, для чего еще обладать таким автомобилем с учетом средней скорости движения в пробках 5 км/ч. Эти примеры несколько утрированы, но дают представление о том, где в нашей жизни спрятались ценности и как они влияют на решения, которые мы принимаем.

Как правило, решения принимаются быстро, бессознательно. То есть мы не раздумываем по полчаса прежде, чем что-то сделать, купить или дать на что-то свое согласие. Но если бы мы уделили этому чуть больше времени, возможно, сделали бы совсем другой выбор.

Если ценности – это наши опорные точки, то убеждения – это наш способ эти точки поддержать или защитить. Банальное «надень шапку, а то заболеешь» произносится не для того, чтобы нас позлить, а чтобы защитить ценность здоровья и, если пойти еще дальше, ценность жизни. Потому что есть убеждение о том, что те, кто не носит шапку, болеют.

Спросите человека, почему он купил именно эту вещь или пошел именно на то мероприятие, он сразу вам скажет «потому что...». Тут вы как раз и узнаете, что для него важно и как он выбирает.

«...потому что тишина должна быть в библиотеке».

«...потому что там громко и танцы!»

«...потому что она блестящая и не скучная!»

Когда мы знаем, что для нас важно и почему это именно так, мы можем обосновать собственный выбор и собственные решения. Это

значит, что мы не идем на поводу у тех «отвлекалочек», которые дергают нас за ниточки, как марионеток. Осознанность на уровне «убеждений и ценностей» позволяет видеть, слышать и чувствовать значительно точнее, а значит, взять бразды правления жизнью в свои руки и еще немного поиграть.

«Симптомы»: я есть то, во что я верю

Разумеется, начинаем с «Симптомов», текущего положения дел, чтобы точно понимать исходные данные, иметь почву под ногами, по которой будем двигаться в нужном нам направлении.

Прежде чем мы начнем разбирать подробно темы из этой главы, давайте взглянем на свою карту ценностей, на свои опорные точки. Очевидно, что за всю жизнь вы так или иначе выбор делали, и не один раз. Но что за ним стоит? Что для вас является существенным при выборе? И здесь речь пойдет уже не о кефире или новом телефоне, критерии выбора которых более-менее известны. Скорее более глобально: что важно для меня, как личности, в целом?

Запишите ниже то, что для вас является важным. То, что вас определяет. Без чего вы не будете самим собой. Это могут быть качества, люди, опыт, знания о чем-то, навыки и так далее. Здесь мы десятком точно не обойдемся, поэтому намеренно оставляем побольше места для записей. Не торопитесь и не пишите что попало. Обдумайте каждый пункт – действительно ли он для вас важен? Действительно ли он вас определяет?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____

Ценности – вещь достаточно неоднозначная. Можно сказать, что одно важнее другого, но часто случается, что некоторые пункты равнозначны, хоть и являются разными или вообще принадлежат разным контекстам. Чтобы еще немного углубиться в изучение вопроса, то есть своих опорных точек, давайте создадим наглядную карту того, что для вас имеет значение. Заполните ячейки ниже, используя предыдущие записи. Расположите то, что для вас важно, относительно друг друга: что поважнее, то пишите в ячейках повыше, что менее важно – в ячейках пониже. Интересно, как все эти пункты будут соотноситься между собой и что в итоге окажется в центре?

Приоритеты

Мы живем в то время, когда все заняты по горло и нет времени ни на что. Казалось бы... Однако есть люди, которые всегда все успевают, но никто не знает, как они это делают. Помните анекдот про умную девушку, которая запланировала на выходные ничего не делать и все успела? В общем, очевидно, что приоритеты нужно уметь расставлять и планировать соответственно.

Кроме нас, никто не знает, что нам важнее и нужнее. Точнее, наше окружение может пытаться объяснить нам, что им виднее, но это, как говорится, не факт.

Но есть и обратная сторона – мы можем сколько угодно объяснять себе или еще кому-то, что нам что-то очень нужно сделать и что мы этого очень хотим, но все времени не хватает. Так и пылится стопка книг на прочтение, пропущены встречи, невыучены языки и так далее. Но то, что действительно имеет значение для нас на данном этапе пути, мы все же делаем.

Если подруга говорит вам, что очень хочет семью, детей и все, что к этому прилагается, но не принимает приглашений на свидания и активно занимается своей карьерой, то велика вероятность, что карьера и профессиональное развитие ей куда важнее, чем декларируемые семья и дети. В противном случае она уже давно изменила бы свое поведение на то, которое приближало бы ее именно к этой цели, а не к той, к которой она так упорно идет.

Таких несоответствий можно подметить много. И тут очень интересно, как все-таки наши декларируемые и действительные цели уживаются между собой и как они проявляются в поведении. Ведь, сидя в офисе допоздна, закопавшись в бумагах, сложно кого-то родить.

Какими убеждениями вы руководствуетесь, составляя план на день, неделю, месяц, год? Что для вас важно сейчас при планировании? Запишите ниже 3–5 ключевых убеждений, которые влияют на приоритетность выполнения задач.

Например:

1. Лень для слабаков!
2. Кто рано встал, тот много успел!

3. Надо побольше спать, потому что кто не выспался, тот ничего не может.

А теперь ваша очередь:

Обиды мешают нормально реагировать

Обиды, казалось бы, такое детское слово, но взрослых оно тоже касается. Некоторые люди обладают фееричным талантом обижаться! Иногда вроде бы ничего такого не произошло, просто разговор, а человек раз – и обиделся. И главное, никогда не знаешь, каким словом можно задеть. То есть, бывает даже самые простые высказывания воспринимаются как попытка обидеть.

Тут тоже медаль с двумя сторонами. С одной стороны – художника каждый может обидеть. С другой – человека нельзя обидеть, но человек может обидеться. Чувствуете разницу? Это тоже своего рода игра для некоторых людей, которая призвана удовлетворять некоторые их ценности.

Но если уж так вышло, что вас действительно зацепило, то самое время разобраться с реакцией. В следующем разделе книги мы поищем причины, то есть разберемся, с чего вдруг взрослому человеку становится за что-то обидно, а пока, раз мы идем по модели SCORE, рассмотрим точку «Симптомов», то есть настоящую ситуацию.

Вспомните свои мысли, когда чувствуете, что вас что-то задевает или обижает. Что вы себе в этот момент говорите? Какие убеждения всплывают у вас относительно себя, оппонента, ситуации и мира в целом? Запишите ключевые из них, и мы разберемся с ними буквально через несколько страниц. А пока самое время поиграть в игру «а что он как этот?»!

Например:

1. Вот так всегда: одним – все, а другим – ничего!
2. Вечно мне больше всех надо, стараюсь, а потом мне же и достается!

3. Никто меня не любит!

Теперь ваши варианты:

Поддержка и ограничения

Каждое убеждение может как поддерживать нас в чем-то, так и ограничивать. Все зависит от ситуации и от того, в какую игру мы играем.

Вот, к примеру, старуха Шапокляк еще говорила, что кто людям помогает, тот тратит время зря. Такое убеждение будет очень ограничивать, если вы и правда хотите кому-то помочь. Оно будет стоять преградой на пути к хорошим делам. И если вы надумали поиграть в благодетеля, то ничего не выйдет. Или выйдет, но с большим количеством раздумий и мучений, так как убеждение и желаемое поведение напрямую конфликтуют между собой.

А вот если вы хотите поиграть в эгоиста и наконец-то уделить время себе, потому что уже целый месяц живете без выходных, то такое убеждение вполне сможет вас поддержать. Особенно если его еще подкрепить другим убеждением о том, что время нужно проводить с пользой, а не зря.

Интересно узнать, какие из убеждений вас в большинстве случаев поддерживают, а какие, наоборот, ограничивают. Запишите ниже 3–5 основных убеждений для каждой из категорий.

Например:

Поддержка

1. *Уж если я чего решил, то выпью обязательно!*

2. *Когда мне четко ясна цель, меня не победить!*

3. *Мир заботится обо мне!*

Ограничение

1. *Без труда не вытянешь и рыбку из пруда!*

2. *Невозможно достичь цели, ни разу не упав по пути!*

3. *Мир все время испытывает меня на прочность!*

Теперь ваша очередь:

Поддержка

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ограничение

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Кто мой партнер?

Партнер – это кто-то или что-то, кому или чему вы доверяете, как себе. Кто вас не подведет и всегда поддержит. Родственники, коллеги по работе, друзья, жены и мужья, компании, банки и так далее. Некоторые даже берут в партнеры предметы – «удачную ручку» для подписания контрактов, «счастливую брошку» на свидание, одежду, в которой все складывается как надо.

Иметь надежного партнера – большое подспорье в любой сфере жизни. Это всегда ресурс, к которому можно обратиться, когда особенно сложно. Ну, а если все и так хорошо, то с партнером может быть гораздо интереснее работать над очередным проектом, чем в одиночку. И когда вы точно знаете, кто вам партнер, а кто нет, это добавляет осознанности в вашу большую игру и позволяет делать наилучший выбор в каждой ситуации.

Запишите ниже 3–5 ваших основных партнеров. Людей, предметов, компаний – все, что посчитаете нужным и партнерским для вас.

Прекрасно! С точкой отсчета мы определились. Теперь посмотрим, откуда это все у нас взялось, и обозначим результат, к которому стремимся.

«Причины»: что сформировало мою веру?

Наши убеждения и ценности тоже не с потолка взялись. В этой части книги мы подробно разберем, откуда они появились, если не с потолка, чтобы впоследствии получить дополнительные ресурсы для достижения целей.

Как вы помните, все произошедшие с нами события влияют на становление личности. А если одно и то же (или похожее) событие произошло несколько раз, то опыт обобщается и превращается

в закономерность, некоторое «правило», которым мы руководствуемся в дальнейшем.

Мы немного разбирали эту тему в разделе о привычках, когда говорили о поведении. Так вот с мышлением та же история. А если к этому подключить самоанализ и сделать выводы посерьезнее, то это уже никакое не правило, а целый закон, против которого сложно что-то подыскать!

Но поскольку у нас с вами есть НЛП и возможность поиграть и посмотреть, что будет, если мы немного подвинем опыт и убеждения, с ним связанные, мы можем здорово развлечься!

Бардак в делах

Порядок может быть разным. Кому-то нужно, чтобы все было «по линейке», а кому-то подходит «творческий беспорядок». До тех пор пока все это подчиняется системе, которая вам ясна, можете считать, что все в порядке. Но если вы сами начали путаться в собственных делах, пора что-то изменить.

Бардак как нарушение системы может иметь разные причины. Один саботирует, потому что устал, а другой – потому что какие-то из убеждений вошли в конфликт. У кого-то просто объем дел превысил пропускную способность, и систему заклинило. Особо талантливые люди борются с ветряными мельницами, потому что им бабушка в детстве говорила, что порядок должен быть во всем, да и вообще лучше ничего не трогать, чтоб, не дай бог, ничего не нарушить. Вот они и мусорят где ни попадя, чтобы ни в коем случае не подчиниться системе. А еще страшнее – послушаться бабушку!

Пример может показаться несколько преувеличенным, но практика показывает, что взрослые люди – это дети, которые немного подросли. Теоретически мы можем поиграть в игру «это все Вася виноват!» и искать причины за пределами себя, но если играть в игру «а что будет, если я повзрослею?!», то вполне можно и в себе найти причину, справиться с которой, кстати, гораздо проще, чем зависеть от какого-то вымышленного Васи.

Итак, давайте посмотрим на записи из раздела «Симптомы», где вы записали свои убеждения о приоритетах. Как вы думаете, откуда они взялись? Вспомните ситуации, которые, как вам кажется, сформировали или подвели вас к этим убеждениям. Для одного убеждения будет достаточно одной ситуации. Запишите их ниже, соблюдая порядковый номер:

И чего я обижаюсь?

Обиды – дело серьезное. Особенно когда человеку 5 лет. В этом возрасте обидеться – раз плюнуть. Отобрали куклу или машинку, и готово! Еще ужаснее, если не отобрали, а забыли отдать, а ребенок себе уже напридумывал всякого. А поскольку возраст нежный и весь наш опыт записывается в мозг 24 часа в сутки, а потом еще и обобщается, то вырабатываются привычки, которыми мы бессознательно пользуемся и по сей день.

Иногда, бывает, говоришь с кем-то, кто на тебя обижается, и невольно хочется спросить: «А ты с кем сейчас разговариваешь?» Потому что очевидно, что реакция абсолютно неадекватная и к ситуации не имеет никакого отношения.

То же самое работает и в обратную сторону, кстати. У вас наверняка так было, что что-то цепляет, но вы понимаете, что дело не в собеседнике, что с ним все в порядке. Вот вам наглядная, реальная история для примера:

«Как-то раз одна девушка решила сыграть в боулинг со своими друзьями. Она никак не могла найти шар нужного веса и обратилась к одному из друзей за помощью. Прикинулась ветошью и что-то жалобно пропищала, мол, помоги, друг. А друг, который всегда был спокоен и уравновешен, послал ее куда подальше, мол, тебе надо, ты и ищи.»

Наша героиня сначала опешила, потому что, сами посудите, ну кто так разговаривает? Собралась было обидеться, потому что она же тоже человек и имеет право, но решила прежде выяснить, в чем дело.

Как оказалось, этот ее друг недавно поссорился со своей подругой, и, когда девушка жалобно что-то пищала, он среагировал не на нее, а на этот писк, который был очень похож на тот, что его так раздражал в его подруге».

Когда такие вещи происходят на отдыхе среди друзей, это не так напряжно, как когда ваша сцена – офис или переговоры. Декорации меняются, но актеры – те же люди.

Итак, посмотрите на свои записи из раздела «Симптомы», где вы записали свои убеждения относительно обид. Пробежитесь по ним и вспомните, какие ситуации повлияли на их становление. Куклу отобрали или не взяли в свою компанию строить башню из песка – все подойдет. Не обязательно ваши примеры будут из глубокого детства, но покопать там стоит. Для одного убеждения будет так же достаточно одной ситуации. Запишите их ниже, соблюдая порядковый номер:

Прошлые заслуги

Заслуги– это результат служения. В нашем случае – служения ценностям, которые мы обозначили в карте. Каждое ограничивающее убеждение, которое вы записали в предыдущем разделе, призвано защищать какую-то из ценностей.

Убеждение, приведенное в примере о том, что мир испытывает человека на прочность, вероятно, защищает ценность внутренней силы человека. Эту ценность можно было бы подпитывать и поддерживающим убеждением, например: «Я сильный, я все могу!», но по каким-то причинам была выбрана именно такая форма.

Убеждения, которые нас поддерживают, пока оставим в покое, они нам не мешают. А вот те, что ограничивают, вполне достойны тщательного рассмотрения с тем, чтобы после обратить их в поддержку и ресурс!

Пробегитесь еще раз по своим ограничениям и вспомните, что поспособствовало их появлению. Возможно, это будут ситуации, которые вы уже описывали, а может быть, вы так впечатлились прочитанным рассказом, что приняли его близко к сердцу и до сих пор там храните. Запишите ниже по одной ситуации на каждое ограничение:

Откуда взялись «костыли»?

Когда человеку кажется, что его партнером может быть кто и что угодно, кроме него самого, это значит, что на своих двоих ему стоять не очень-то удобно. Может, хромает, а может, сложно держать равновесие. Тогда приходится постоянно на кого-то или на что-то опираться.

Если человеку нужна постоянная подпорка, это значит, что он зависит от нее. Он не свободен. В таких случаях он обычно говорит: «Я не смогу без тебя!» Эта фраза может быть произнесена вслух как есть, а может выражаться в том, что человеку нужно, чтобы с ним кто-то поговорил или подержал за руку в ответственный момент. Иногда даже предметам присваиваются «волшебные» свойства, потому что кажется, что с ними мы не одни. Если это временное решение в период выхода из кризиса, это вполне объяснимо. Но когда это становится навязчивой идеей, то это только усугубляет ситуацию и продлевает кризис на более длительный период, если не навсегда.

Если допустить на минутку мысль, что мы и сами все можем, без костылей, то это будет похоже на то, как нас учили кататься на двухколесном велосипеде. Помните, когда родители говорили, что они обязательно будут держать нас за багажник, лишь бы мы начали крутить педали и держать равновесие, а потом отпускали, и вот мы уже сами едем, забыв о поддержке?

Отказ от подпорок – игра для смелых! Но если уж вы осмелились, то прокатитесь с ветерком! Запишите ниже 3–5 ситуаций, которые явно говорили вам, что самим вам не справиться:

«Результат»: новые «правила»

Поскольку убеждения есть своего рода правила нашей жизни, то в разделе «Результат» у нас есть возможность сформулировать новые убеждения вместо тех, что нас не устраивают или ограничивают. НЛП позволяет оперировать человеческим опытом как конструктором, в котором известны все детали, а новые добавляются с легкостью.

Наводим порядок

Человек, который умеет четко расставлять приоритеты и следовать им, обладает определенным набором убеждений, которые его поддерживают в дисциплине.

И даже если ваша дисциплина включает в себя здоровый, крепкий сон до полудня, потому что иначе вы не можете нормально функционировать, вы имеете на это право, так как в таком случае это абсолютно обоснованно. Может, вы работаете заканчиваете в ночи и не можете рано вставать. А может, вы такая сова по натуре, что это для вас оптимальный режим.

Но это все отговорки, как вы понимаете, если вас кто-то надоумил, что чем раньше встал, тем больше ты молодец. А если в вашей голове этого нет или это абсолютно не важно, то и подавно можете жить, как хотите. Здесь полагается поставить подмигивающий смайлик, но у нас серьезная книга, так что обойдетесь!

Итак, начнем с **точной формулировки**. Взгляните на ваши убеждения из раздела «Симптомы» и определите, все ли из них вы хотите взять с собой на следующий уровень игры? Если какие-то из них вам покажутся уже неактуальными, переформулируйте их или придумайте новые, которые будут полезны. Запишите новый список убеждений ниже:

Масштаб стоит проверить и в случае убеждений. Если вы что-то сильно обобщили, то лучше уточнить, потому что, когда «все мужики – козлы», – это не оставляет никаких шансов вообще!

Сенсорность здесь тоже будет очень полезна. Как вы узнаете, что все эти новые убеждения вступили в силу? Как изменится ваше самоощущение и каким станет поведение в этой связи?

Ну, и конечно, **контекст**. В каких случаях эти убеждения будут уместны, а где и с кем лучше «прикинуться шлангом» и смолчать?

И главное – когда это все с вами должно произойти?

Долой обиды!

Самая хорошая новость об убеждениях, связанных с обидами, в том, что они подчиняются тем же правилам игры. Их тоже можно достаточно легко разобрать на части, как конструктор, и собрать по-новому, чтобы они соответствовали артефактам нового уровня.

Подумайте вот о чем: есть ли смысл держаться за эмоцию или реакцию, если она не приносит нужного результата? Ну, то есть да, конечно, стоит, если вы играете в игру «я самый несчастный в мире Карлсон!». Тогда ни в коем случае ничего не меняйте! Но есть предположение, что к четвертой главе эта игра уже неактуальна.

Точная формулировка. Взгляните на свои убеждения об обидах из раздела «Симптомы». Как было бы правильно, с вашей точки зрения, их переформулировать, чтобы перестать буксовать и отвлекаться на уже давно ничего не значащие события и эмоции, а наоборот – быть в строю и полными сил? Запишите ниже новую, актуальную на сегодняшний день версию:

Проверим и **масштаб**. Можно ли какие-то из пунктов детализировать или имеет смысл оставить так, как есть. Если нужно, зафиксируйте ниже изменения:

Сенсорность здесь тоже обозначим. Как вы узнаете, что ваша реакция изменилась, что вы действуете не так, как раньше, а по-новому?

Контекст для новых убеждений актуален любой или все-таки нужно сгруппировать убеждения по принципу, где, когда и с кем их лучше применять?

Усиливаем поддержку

Продолжаем эксплуатировать идею конструктора. По-хорошему, мы можем в любой момент времени придумать себе любое убеждение, которое будет нас поддерживать, не дожидаясь особого случая. Идете на ответственное мероприятие и нужно приподнять дух – вспомнили что-нибудь жизнеутверждающее и хотя бы слегка обоснованное – упаковали в убеждение и вперед!

Игра – это такое особенное состояние, которое позволяет из любой ситуации находить выход мгновенно, да еще и с удовольствием! А если часто в нее играть, можно вообще стать Мастером игры и мгновенно управлять собственным состоянием!

Точная формулировка. Посмотрите на свои ограничивающие убеждения из раздела «Симптомы». Как их можно изменить, чтобы они перестали вас ограничивать и стали поддерживать? Может, слово какое убрать или добавить? Или запятую? А может, от какого-то из них проще просто отказаться и воспользоваться новым? Запишите ниже те убеждения или новые формулировки, которые у вас получились:

Масштаб. Проверьте, все ли убеждения достаточно обобщены или стоит какие-то из них сузить? Если нужно, запишите ниже новые формулировки:

Сенсорность. По каким внешним и внутренним проявлениям вы будете понимать, что новые убеждения вступили в силу и работают так, как вы запланировали?

Контекст. Уместно ли будет использовать эти новые убеждения везде, со всеми и в любой ситуации или лучше применять их точно?

Сам себе партнер

Когда человек является партнером для самого себя, он становится практически неуязвимым. Да, безусловно, все упомянутые в прошлых разделах люди вполне годятся для партнерства, однако в этом есть и некоторое ограничение. Они могут передумать, на что имеют полное право. У них могут появиться другие интересы, в чем им тоже нельзя отказать. А сам же человек есть у себя всегда и никуда не может деться.

Вы только не подумайте, здесь нет призыва срочно всех бросить и предаться одиночеству. Наоборот, есть призыв увидеть себя как серьезный ресурс, который всегда с вами! Вы хорошо себя знаете и, раз вы читаете эту книгу, продолжаете узнавать себя с новых сторон. Это значит, что вы всегда сумеете с собой договориться и с каждым разом это будет делать значительно проще.

Точная формулировка. Итак, что бы вы хотели думать о себе как о собственном партнере? Запишите ниже 3–5 основных убеждений, которые у вас есть на данный момент.

Например:

1. Я всегда делаю все вовремя и могу на себя положиться!
2. Я доверяю себе, потому что у меня хорошая интуиция!
3. Я нас не подведу!

А теперь вы:

Масштаб. Проверьте, все ли точно, нигде ли не переборщили с глобализацией всего, и, если нужно, скорректируйте:

Сенсорность. Когда вы станете сами себе партнером, как вы будете себя чувствовать? Как изменитесь внешне и как по-новому заговорите?

Контекст. Нужно ли быть самому себе партнером всегда и везде или есть люди и ситуации, которым можно довериться больше, чем себе?

«Эффекты»: что мне за это будет?

Изменение убеждений – дело ответственное, поскольку влияет на все предыдущие уровни. То есть велика вероятность, что с новыми убеждениями вы почувствуете, что можете ставить более амбициозные цели и получать более серьезные результаты, поэтому желательно проверить, какое влияние они окажут на разные сферы вашей жизни и каких последствий ожидать. Здесь нас караулят два уже известных вам вопроса:

- Как это повлияет на меня?
- Как это повлияет на других?

Пройдемся по каждой из тем и посмотрим, что вас ждет.

Как новый порядок повлияет на меня и окружающих?

Предположим, что вы уже являетесь счастливым обладателем новых убеждений относительно расстановки приоритетов и давно навели порядок в своих делах.

- Как новый порядок и ваши новые убеждения повлияют на вас? О чем вы теперь думаете и как по-новому действуете? Как изменятся ваши отношения с друзьями, родственниками и коллегами?

- Как новый порядок и ваши новые убеждения повлияют на других? Как изменится ваше окружение и поведение? Как изменится ваша деятельность?

Что будет, если не обижаться?

Наступил тот час, когда все обиды остались в прошлом, и вот вы – новый человек! Кто бы что вам ни сказал, все для вас проходит сквозь призму осознанности, и вы можете спокойно выбрать ту реакцию, которая наиболее приемлема в каждой конкретной ситуации.

- Как такое положение дел повлияет на вас? О чем вы теперь думаете и как по-новому действуете? Как изменятся ваши отношения с друзьями, родственниками и коллегами?

- Как такое положение дел повлияет на других? Как изменится ваше окружение и поведение? Как изменится ваша деятельность?

Что дает поддержка?

Помечтаем еще немного о ближайшем будущем, когда все бывшие ограничивающие убеждения уже давно стали историей, а новые, поддерживающие вас убеждения заработали в полную силу. Тогда:

- Как новая поддержка влияет на вас? О чем вы теперь думаете и как по-новому действуете? Как изменятся ваши отношения с друзьями, родственниками и коллегами?

- Как новая поддержка повлияет на других? Как изменилось ваше окружение и поведение? Как изменилась ваша деятельность?

Что дает независимость?

Ура! Свершилось! Вы стали партнером самому себе и ловко используете такую свою силу во всех контекстах, что обозначали. Давайте посмотрим, что будет дальше.

- Как такая ваша независимость повлияет на вас? О чем вы теперь думаете и как по-новому действуете? Как изменятся ваши отношения с друзьями, родственниками и коллегами?

- Как такая ваша независимость повлияет на других? Как изменится ваше окружение и поведение? Как изменится ваша деятельность?

«Ресурсы»: что у меня есть и что мне еще нужно, чтобы у меня все получилось?

Снова обращаемся к «Ресурсам», чтобы проанализировать то, что у нас есть на данный момент, и подобрать недостающее для легкого воплощения результатов.

Убеждения сами по себе являются большим ресурсом, как поддерживающие, так и ограничивающие. И пусть вас не смущают ограничения, поскольку они, как правило, охраняют какую-то очень существенную ценность.

Кроме того, в них заключено очень много энергии, которую можно и нужно использовать. Представляете, сколько сил у вас уходило на защиту? Но это было актуально 10–20–30 лет назад. Сейчас такой необходимости, скорее всего, уже нет, поэтому можно перестать защищаться и направить эти силы на создание чего-то нового, полезного и гораздо более актуального на данный момент.

Когда будете выполнять упражнения в этом разделе, обратите внимание на то, какие ресурсы с предыдущих уровней вы можете использовать. Это могут быть люди, с которыми вы можете поговорить

или кого можете послушать. Это может быть музыка или кино, слушая или пересматривая которые вы переключаетесь в нужное состояние. Это могут быть книги или статьи, прогулки с друзьями, ваши таланты и увлечения, которыми вы можете заняться: нарисовать картину или сыграть в теннис – все то, что вас вдохновляет идти вперед!

С утра выпил – весь день свободен!

С таким лозунгом можно многое успеть. Главное, как видно из заголовка, вовремя расставить приоритеты. Просмотрите свои записи из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты»), если необходимо, и запишите ниже, какими ресурсами вы обладаете уже сейчас, чтобы изменить ситуацию согласно вашим планам.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Пустая копилка

Копить обиды, как говорится, дело бесполезное. От этого никто не выигрывает. А вот проигрывают, скорее всего, все. Пробежитесь по своим записям («Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты») и запишите, что у вас уже есть и что еще может пригодиться для запланированных изменений.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Нет никаких границ

Границ действительно нет. Точнее, те, что есть, – они только в нашем воображении. А поскольку мы уже научились играть с нашим опытом, то и границы мы можем подвинуть, так как знаем, откуда и зачем они взялись, какую функцию выполняли и что необходимости в этом уже нет. Посмотрите, что вы записали в предыдущих разделах на эту тему («Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты») и обозначьте, какими ресурсами вы уже располагаете для решения этого вопроса.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

В чем сила, брат?

Сила есть у каждого человека. Она может проявляться в разных вещах и по-разному быть применима, но она определенно есть. И раз уж вы дочитали до этого места, то вы наверняка знаете, в чем ваша сила. Перечитайте свои записи («Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты») и запишите, что вам может пригодиться, чтобы стать себе самому партнером.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

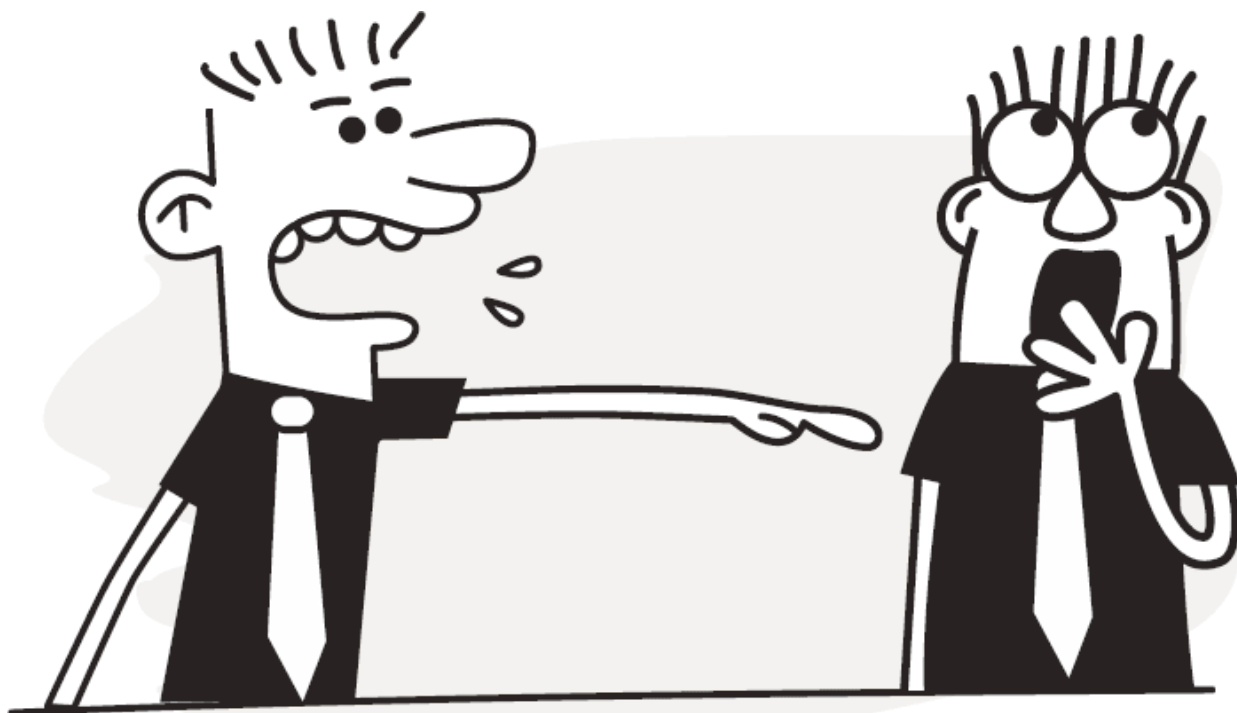
- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

А тем временем мы перевалили за экватор! Большая часть пути пройдена, и впереди нас ждет самое интересное! Традиционные поздравления и «страница полезных открытий», чтобы зафиксировать основные идеи, которые оказали на вас существенное влияние.

Страница полезных открытий

5. «Идентификация»: И кто ты после этого?



В этой главе мы подробно разберем наконец-то себя самих: кто мы такие и что из себя представляем, какие роли играем и как преподносим себя.

Человек, который точно знает, кто он, принимает решения гораздо быстрее. Он знает, какие приглашения принимать, а какие нет. С кем ему жить, работать, дружить, отдыхать, а от чего имеет смысл отказаться сразу, чтобы не тратить свое драгоценное время впустую. И драгоценность здесь выступает не для красного словца, а чтобы показать, что по-хорошему время – это все, что у нас есть. Это самая дорогая валюта, которой мы расплачиваемся за наши «можно» и «нельзя», «хочу» и «буду», «надо» и «не надо». Все остальное можно купить, и только время конечно в рамках одной человеческой жизни.

Логический уровень «Идентификации», или Личностного своеобразия, как его еще называют, дает возможность исследовать собственную идентичность. Понять, кем мы являемся, когда у нас есть

все то, что мы построили на предыдущих уровнях. Как называется человек, который окружен такими людьми и событиями, как вы записали в первой главе. Как называется человек, который действует определенным образом и обладает навыками и талантами из глав о поведении и способностях. И, наконец, что это за человек, который верит в главное и убежден в важных вещах из предыдущей главы.

Все уровни пирамиды логических уровней связаны между собой, и нам остается достроить один маленький кирпичик, прежде чем мы сможем увенчать ее собственно идеологией на уровне «Миссии», которая и будет вести нас на этом этапе жизни и помогать осуществлять все, что мы запланировали.

В этой главе мы рассмотрим себя с нескольких сторон. Сначала нарисуем автопортрет, который нам очень поможет определиться с тем, как мы сами воспринимаем себя. Еще немного переключим внимание снаружи вовнутрь и поищем то, на что мы можем опираться в себе самом.

После разберемся с вопросом самооценки и постараемся оценить себя максимально объективно, понять, в чем наши сильные и слабые стороны. Что мы можем и должны делать сами, а что можем и должны делегировать, если окажется, что это оптимальный вариант.

Еще две темы в этой главе – это уверенность в себе и роли, которые мы играем. Откуда уверенность берется и куда она девается в сложных ситуациях? Как некоторым людям удается быть в себе уверенными, несмотря ни на что? И как это связано с ролями, которые мы играем в зависимости от контекста, в котором находимся? Не путаем ли мы роли и контексты? И где во всех этих ролях мы сами?

Путешествие обещает быть увлекательным, поэтому, чтобы получить максимум открытий, будем двигаться постепенно от одной темы к другой.

«Симптомы»: кто я?

Разбираемся с «Симптомами», то есть с тем, кто мы есть на данный момент, как мы себя определяем и кем являемся.

Чтобы ответить на вопрос «Кто я?», было бы полезно определиться с тем, что вообще такое «Я»? Это ум, тело, душа, наши мысли,

поступки, желания или все, вместе взятое, включая пространство, в котором мы находимся, вплоть до планеты и всей Вселенной?

Очевидно, ответ на этот вопрос будет очень зависеть от контекста и масштаба обобщения, удобного для конкретной ситуации.

Ну, вот представьте на минуту, что вы – это ваш, ум и больше ничего. Зачем тогда вам тело и все остальное? А если вы – это только тело, N кг плоти, которые неизвестно как и зачем существуют? Может ли душа существовать отдельно от этого всего? И откуда берутся мысли, которые влекут за собой желания и поступки? Или мысли появляются позже?

А вот еще интересный вопрос – как вы отличаете ваши мысли и чужие? И отличаете ли? А желания? Когда вы внутри себя о чем-то подумали, высказали суждение о чем-то или чего-то захотели, вы точно знаете, что это ваше?

Очень много вопросов для обдумывания. Давайте попробуем ответить на них вместе. Ниже будут вопросы и места для ваших ответов. Пишите, как думаете и как считаете правильным. Никто вас проверять не будет, и только вы знаете правильный ответ для себя. Начнем с простого:

Чем я являюсь?

Чем я не являюсь?

Начало положено! А с остальными вопросами будем разбираться по ходу книги в следующих разделах.

Автопортрет

Портрет, составленный самим собой, может вас удивить. Мы так замотаны ежедневными делами, что не успеваем взглянуть в зеркало и увидеть собственную красоту. Ну или слабые места – кому что нравится разглядывать.

Сейчас как раз тот самый момент, когда можно и нужно уделить этому немного времени. Напишите небольшой рассказ о себе. Опишите в нем, какой (какая) вы, что вам нравится или не очень, чем увлекаетесь, а чем никогда в жизни заниматься не станете. Кем и где работаете, о чем мечтаете, с кем живете и так далее. Может, вы еще что придумаете, что здесь не указано, но вы посчитаете нужным добавить в портрет себя самого.

Фактически это сочинение на тему «Вася Пупкин. О времени и о себе». Оторвитесь на всю катушку! Поиграйте в писателя, который описывает читателю своего персонажа. Ваш персонаж, кстати, в этом произведении основной или второстепенный?

Самооценка

Каждый человек имеет представление о самом себе. Оценивает себя определенным образом. Кто-то плачет над своим резюме, потому что он такой классный, что слов нет. А кому-то кажется, что все не то и одни сплошные недостатки.

Как вы уже успели заметить, плюсы и минусы очень зависят от ситуации. То есть если у вас, к примеру, развито чувство контроля, то это очень плохо, если все и так идет хорошо, а вы пытаетесь все проконтролировать, потому что привыкли или считаете, что без контроля жизнь в принципе не мила. В таком случае контроль только мешает ходу дел. А иногда выглядит просто смешным.

Из подслушанных разговоров:

– Я на пару минут отойду, чтобы тут никому не мешать, в сторонке постою.

– Да, отойди и постой вон там. Там тебе будет правильнее стоять.

(Протягивает пакет)

– Конечно, тебе виднее, где мне будет правильнее стоять. На вот пока лучше пакет проконтролирую...

А вот если случился аврал или какая опасная/кризисная ситуация, то тут контроль очень даже пригодится, чтобы все расставить по своим местам и убедиться, что все сделано правильно.

А какие у вас есть сильные и слабые стороны? Какой (какая) вы?

Моя сила

Моя слабость

Уверенность в себе

Слово «уверенность» имеет в своем корне слово «вера». То есть уверенный в себе человек – это тот, кто верит в себя. Оно и логично – кто поверит в того, кто сам в себя не верит?

– Милая, диалог еще возможен или ты уже однозначно права?

С уверенным в себе человеком никто особо не спорит, даже обстоятельства. События будто сами выстраиваются наилучшим образом, продвигая человека к поставленной цели, потому что «по вере вашей воздастся вам».

Великие люди и компании не были созданы за один день и с первой попытки. Их успеху предшествовали многолетний труд, упорство и вера в то, что они делают и кем являются. И даже если у вас уже пять раз не получилось, но вы верите, тогда вставайте и делайте до тех пор, пока не получится. Потому что ни одно испытание не дается человеку без возможности с ним справиться.

Кроме того, хоть в чем-то да мы все же в себе уверены. В чем-то больше, в чем-то меньше, но хоть какая-то уверенность у человека есть. Иначе бы мы из дома не выходили совсем, потому что а вдруг что? Давайте посмотрим, как с этим обстоят дела сейчас, а после найдем решение. Запишите ниже 3–5 пунктов о том, в чем вы в себе уверены точно, а в чем – не очень.

Уверен(а)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Не уверен(а)

1. _____
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Роли, которые я играю

С ролями вообще все просто – отец, сын, мать, дочь, муж, жена, коллега, друг, красавица-прелестница, крутой профессионал – все это вместе и по отдельности одновременно и есть мы. Сложности начинаются, если мы застреваем в какой-то одной роли или используем их без надобности.

- *Я здесь мать, и я здесь все решаю!*
- *Но, позвольте, вы ведь не моя мать?!*
- *Я здесь мать, и я решаю, чья я мать!!!*

Знаете таких, да? Которые вечно за всех все решают и заботятся так, что хочется сбежать? Вот-вот! Тот самый случай, когда человек застрял в роли и пытается нянчить всех вокруг, даже когда это неуместно.

Или вот такой пример, когда человек настолько привык управлять всем и вся на работе, что, когда приходит домой, он продолжает это делать: муж построился и перебрал крупу, дети сами приготовили ужин, собака и та ждет, когда разрешат полаять.

Смех смехом, а застревание в ролях чревато усталостью, вспыльчивостью и еще всякими эмоциями и состояниями, которые загоняют человека в угол, лишая удовольствия от жизни. Интересно узнать, в каких ролях вы чаще всего пребываете. Запишите ниже все роли, свои разумеется, которые сможете идентифицировать:

Прекрасное начало! Теперь посмотрим, откуда что взялось, и наметим цели.

«Причины»: почему я такой?

Исследуем причины. Поищем источники такого нашего самоопределения и ролей, в которых мы пребываем.

Личность – интересная штука. Вот человек родился, еще не очень понял, куда он попал, а вокруг у всех уже куча ожиданий по поводу

того, кем он станет и как ему будет правильно жить. Потом начинается воспитание и вкладывание «важного» в голову младенца, потом детский сад и школа, где вроде бы нужно быть как все и при этом успеть сориентироваться и проявиться самостоятельно, но особо не выделяться, хотя все очень надеются, что наконец-то родился гений!

Несколько утрированно, но близко к тексту. Отсюда вопрос – что мы выращиваем, когда речь идет о личностном росте? И где во всем этом на самом деле мы? И есть ли мы вообще?

В этом разделе мы постараемся отделить зерна от плевел, найти все внешнее, привитое или подаренное нам, и выбрать из этого свое.

Кто меня нарисовал?

Как вам ваш портрет? Интересно ведь как жизнь складывается! Вчера еще был в школе, а сегодня уже... что у вас там, кстати? И, казалось бы, вчера только гулял, развлекался, а сегодня уже несколько подрос и надо отвечать за свои слова.

Перечитайте свое сочинение и обратите внимание на ключевые моменты. Что для вас стало поворотными событиями? Какие решения были приняты? С кем вы советовались? Как выбирали, куда дальше пойти? Как выбирали университет и профессию: поближе к дому, за компанию или точно знали, куда и зачем идете? Как выбирали, с кем дружить? Что существенно повлияло на ваше становление?

Запишите ниже все, что сможете вспомнить или уловить из текста:

Кто меня так оценил?

В предыдущем разделе вы описали себя. Понравилось ли, кстати, вам такое описание? И откуда оно взялось? Очень часто мы составляем мнение о себе самом по тому, как о нас говорят окружающие и чего они от нас ожидают. Всегда ли оно совпадает с действительностью? Хорошо, если так. А если нет? Тогда получается, что мы проживаем жизнь, находясь в иллюзии относительно себя самих.

Вот так разочек где-то обмолвишься, что тебе понравилось какое-то блюдо, и вот уже 10 лет как тебя им кормят, а отказаться неудобно, да и сам уже забыл, что понравилось оно всего однажды, и продолжаешь есть его по привычке или потому что других не предлагают.

Или вот случайно психанул на работе, потому что все вдруг навалилось и нервы сдали, народ запомнил и теперь при каждом случае припоминает и всех предупреждает, чтобы вели себя прилично, иначе «Людочка из маркетинга расплачется». А Людочка вообще-то само спокойствие, но так привыкла к такому мнению, что уже всерьез подумывает, а не расплакаться ли?

Посмотрите на свой список слабостей и запишите ниже, откуда взялось такое ваше мнение о себе? Кто вас так оценил? Кто вам объяснил, что вы именно такой? Может, кстати, оказаться, что вы сами себя наградили такими качествами, тогда смело записывайте и себя тоже!

Откуда берется неуверенность?

Взгляните на ваш список «не уверен(а)». Интересно узнать, как вы решили, что вы действительно в этом не уверены? Ну, то есть вы, когда писали то, в чем вы уверены, вы же как-то решили, что это так? У вас наверняка были какие-то критерии, что, мол, вот здесь да, уверен, а вот тут не очень.

Кому-то нужно три раза оступиться, чтобы решить, что у него не получится. Кому-то хватает и одного раза, но провалиться нужно с таким грохотом, чтобы все заметили. Некоторым хватает того, чтобы однажды кто-то сказал, что у него ничего не выйдет, а другой, даже если все вокруг говорят, что дело пахнет керосином, все равно идет, делает и выигрывает. Интересно найти как раз эту разницу в критериях уверенности и неуверенности. Особенно внутри одного человека. Ведь бывало так, что вы оступились и прекратили попытки, а в другой ситуации вам это особо не помешало и вы попробовали еще раз?

Запишите ниже критерии, по которым вы поняли, что вы в чем-то неуверены:

Кто писал этот сценарий?

Сама по себе роль хороша тем, что в нее можно зайти и выйти. Сыграли что положено, и будет. Интересно, а есть ли вообще сам человек, если он все время играет какую-то роль? Или та роль, которую мы играем чаще всего, и есть мы сами?

Тут тоже можно заиграться и сказать, что это не я, это роль у меня такая. Иногда даже полезно сделать именно так. Но в целом это все та же история про баланс, который желательно соблюсти и вовремя выйти из роли того, кто все время все «валит» на роль.

Нравятся ли вам те роли, в которых вы чаще всего пребываете? В каких больше, а в каких меньше? А как вы в них оказались? Тут опять возможны варианты. Например, так исторически сложилось. Или вам одно время нравилось или зачем-то было нужно быть в такой роли, но время прошло, а роль осталась. Или какую-то роль вам предложили, а вы не смогли отказаться и с тех пор продолжаете ее играть. Запишите ниже, как вы выбрали роли, которые вы играете чаще всего, но они вам не очень нравятся или успели поднадоесть:

«Результат»: я молодец!

Здесь снова исследуем «Результат», то есть обозначим направление движения нашей личности.

Вопрос «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» актуален не только для ребенка. Человек регулярно из чего-то вырастает: из своих ролей, целей, мечт и желаний, представлений о мире, окружения, занимаемой должности и так далее.

Каждый следующий виток развития дает новое представление о себе, новые приоритеты, раскрывает новые таланты, влекущие за собой новое поведение и людей, которые его окружают. И это абсолютно нормально, так как единственная постоянная величина есть изменения. Без них было бы очень скучно жить! Не говоря уже о прогрессе, открытиях и – глобально – движении мира.

В этом разделе мы поговорим о том, кем и чем вам хотелось бы стать. Каким человеком, специалистом, родителем, другом и так далее? Но давайте начнем это исследования с вопроса, на который мы начали отвечать в самом начале этой главы. Посмотрите на свои записи и запишите ниже:

Чем я хочу быть?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Чем я не хочу быть?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Хочу стать «космонавтом»!

Ну, что же, для разминки давайте взглянем на ваш автопортрет. Что бы вам хотелось в нем изменить? Каким вам хотелось бы стать? Какое дальнейшее развитие событий предполагает тот этап, на котором вы сейчас находитесь? Куда вы хотели бы двинуться дальше: качественно продвинуться в том, кем вы являетесь сейчас, или кардинально изменить вектор?

В детстве считалось нормальным передумать. Вчера хотел быть космонавтом/балериной, а завтра уже президентом/актрисой. С тех пор, в общем-то, мало что изменилось. Передумать по-прежнему можно. Передумать, переосмыслить, переделать. Приставка пере- имеет в виду показать, что мы переходим через что-то: мысли, действия, этапы.

Оставаться на месте имеет смысл в случае, когда вам и так хорошо и все вас устраивает. Если это так – отлично! Если нет, то давайте создадим новый портрет себя, который будет вас устраивать и вести туда, куда вы наметили прийти. Пишите все, что посчитаете нужным, какими вы себя видите в ближайшей перспективе – через 1–3–5 лет? И, чтобы не переписывать сочинение несколько раз, имейте в фокусе внимания точность формулировки, масштаб обобщений, с которым вы пишете, сенсорность описания, то есть как вы будете выглядеть и что будете видеть вокруг себя, о чем, как и с кем будете говорить и как изменится ваше ощущение себя. Ну, и конечно, где, когда и с кем это все с вами должно произойти? Возможно, понадобится чуть больше времени, но к пятой главе вы уже знаете, что оно того стоит! Вот тут опять должен быть подмигивающий смайлик, но у нас очень серьезная игра, так что придется терпеть!

И сколько я по прайсу?

Как вы себя обычно оцениваете? В смысле по каким параметрам? По внутренним качествам или в деньгах? По навыкам и талантам или в количестве восторженных отзывов? По действиям или количеству предложений?

Как и на всех предыдущих логических уровнях, в точке «Результата» важно понимать, к чему именно мы идем и по каким критериям мы будем понимать, что движемся в нужном направлении и что наша цель вообще осуществляется.

В разделе «Симптомы» вы записали свои слабости. Взгляните на них и определите, какой силой, вместо этих слабостей, вы хотели бы обладать. Запишите ниже **точную формулировку** ваших новых сил:

Масштаб обобщений в данном случае стоит проверить, если вы записали, что ваша сила – всегда держать руку на пульсе, к примеру, или видеть все недочеты и подводные камни в каждой ситуации. В целом это, конечно, здорово, но вдруг это не всегда необходимо, а иногда и вредно для ситуации? Не все нужно контролировать, чтобы система работала. Если какой-то из пунктов нужно поправить, запишите новую версию ниже:

Сенсорность. Именно здесь мы задаем критерии для понимания: идем ли мы в нужном направлении или пора что-то изменить? Как вы узнаете, что новая сила, которую вы возжелали, уже у вас есть? Как это отразится в общении, в самоощущении, в зарплате и так далее?

Контекст применения новых сил тоже полезно определить. Даже если вы посчитали, что сейчас самое время контролировать по полной, то все равно стоит определить, где, когда и с кем, в каких ситуациях это будет естественно, а где можно делегировать, чтобы не выгореть досрочно.

В чем я себе доверяю?

Здесь правильнее даже будет спросить, в чем вы хотели бы себе доверять, то есть в чем вы хотели бы стать уверенным в себе, в какие свои качества или возможности вы хотели бы поверить? Ведь то, что вы записали в разделе «Симптомы» в колонке «не уверен(а)», вполне можно изменить. Взгляните на нее еще раз и запишите ниже, какой верой в себя вы хотели бы обладать?

Масштаб обобщений здесь проверить очень легко. К примеру, если вы записали «Я все могу», то это накладывает некоторую ответственность вообще за все и вас будет легко взять на слабо, то есть сманипулировать вами и заставить сделать то, чего вы, в общем-то, и не собирались, потому что оно вам не было нужно. А если уточнить этот вариант до «Я всегда могу сделать все, чтобы получить запланированный результат», то это, с одной стороны, вас поддерживает и придает сил, а с другой – не обязует выполнять любую работу. Запишите ниже уточненные формулировки, если это необходимо:

Сенсорность в данном случае будет проверять, насколько вы в себя уже поверили, то есть как вы узнаете, что вы верите в себя в таких параметрах? Как вы будете себя чувствовать с такой уверенностью? Какие разговоры будете вести и как? Что будете видеть перед собой как человек, который в этом уверен?

Нужно ли верить во все эти вещи всегда, везде и при любых обстоятельствах? Если вы уверовали в то, что вы профессионал высокого уровня, достойный хорошей оплаты своего труда, будет ли это правильно в контексте общения с семьей и детьми? Может оказаться, что да, но желательно проверить и это, чтобы не перегружать себя. Запишите ниже, где, когда и с кем вы хотели бы верить в себя в обозначенных аспектах:

Мой спектакль, мне и главную роль!

Какую роль или роли вы хотели бы примерить на себя в ближайшее время? Может быть, заменить какие-то из ролей, которые вы определили как нежелательные в разделе «Симптомь»? А может быть, новые, ранее вам не свойственные, но которые помогут узнать себя с новой стороны и позволят стать более гибкими в некоторых вопросах? Запишите ниже роли, которые вы хотели бы попробовать:

На всякий случай здесь тоже проверим масштаб обобщений. Если вы записали что-то вроде «Я могучий правитель, который повелевает всем миром», возможно, стоит несколько упростить и начать с «Я царь в своей голове», чтобы не подавиться, пытаясь съесть слона целиком. Если что-то нужно скорректировать, зафиксируйте это ниже:

Как вы узнаете, по каким **сенсорным критериям**, что вам удастся играть нужную роль? Как себя чувствует человек с «царем в голове», какие решения принимает, как и о чем говорит с собой и с другими и как он при этом выглядит? Запишите ниже параметры, по которым вы будете определять, что исполнение роли вам удастся:

Контекст применения новых ролей тоже полезно определить. Даже если вы посчитали, что быть правителем всего на свете – это вполне адекватный для вас масштаб обобщения, то все равно стоит определить – где, когда и с кем, в каких ситуациях это будет уместно и полезно, а где можно расслабиться и особо не повелевать, потому что и так все здорово.

«Эффекты»: мир аплодирует мне

Продолжаем в точке «Эффектов» для того, чтобы предусмотреть все возможные последствия наших изменений.

Когда мы точно знаем, кто мы есть, верим в себя и чувствуем силы для достижения собственных целей, мир моментально реагирует на это и аплодирует нам всевозможными способами. Кто-то получает повышение на работе или достойную зарплату, у других находятся нужные связи и прочие ресурсы для реализации планов, а третьим просто начинает во всем везти. С точки зрения синхронизации все очень логично. Если весь мир есть зеркало, в которое мы смотрим, то мы видим только свое отражение в нем.

Поскольку мы находимся в разделе «Эффектов» в модели SCORE, то у нас есть возможность заранее заглянуть в это зеркало и подсмотреть, каких аплодисментов можно ожидать. Ну, а если нам там что-то не понравится, то всегда есть возможность это поправить.

Бонусы «космонавта»

Заглянем на минуту в будущее, когда вы уже стали космонавтом или тем, кем вы хотели стать еще совсем недавно. Остановитесь на мгновение и почувствуйте, каково это – быть таким человеком? Оглянитесь по сторонам: кто и что вас окружает, что вы теперь делаете и умеете, во что верите и куда собираетесь идти? Когда прочувствуете нового себя в достаточной степени, запишите ниже:

- Как становление новым человеком повлияет на вас? Как изменится ваше окружение и поведение? Какие дополнительные бонусы вы получите, став таким? Каким станет для вас мир?

- Как становление новым человеком повлияет на других? Как изменятся ваши отношения с друзьями, родственниками и коллегами? Какие дополнительные бонусы от ваших изменений получают другие и мир в целом?

Жизнь в новом свете

Настал тот час, когда ваша самооценка выросла до заданных параметров и вы оцениваете себя ровно так, как вам этого хотелось. Вы знаете, кто вы и чего вы стоите, сколько вы стоите и чего достойны. Насладитесь этим моментом и, когда будете готовы, запишите ниже:

- Как ваша новая самооценка повлияет на вас? Что еще вы сможете увидеть и сделать? Чего еще вы сможете захотеть? Каким станет для вас мир?

- Как ваша новая самооценка повлияет на других? Как изменятся ваши отношения с людьми и с миром? В чем люди смогут на вас положиться и как будут с вами взаимодействовать?

Я доверяю себе, мир доверяет мне

Уверенность в себе зеркально отражается в доверии мира к нам. Приходят новые люди и проекты. Остается только выбирать, что вам больше нравится. Когда пришло время и вы стали уверенным в себе в том, что для вас важно и существенно, когда вы поверили в себя, обратите внимание на то, что происходит вокруг вас: кто ушел, а кто, наоборот, пришел или вернулся? Какие перспективы стали вам открыты? Как будете готовы, запишите ниже:

- Как ваша уверенность в себе и в своих силах повлияет на вас? Как изменятся ваше поведение и отношения с людьми? Как изменится ваше отношение к миру?

- Как ваша уверенность в себе и своих силах повлияет на других? Как по-новому они на вас посмотрят? Как мир ответит на вашу уверенность?

Кто придет на мой спектакль?

Новые роли предполагают и новый спектакль, хотя иногда спектакль может оставаться тем же, но наша роль в нем становится совсем другой. Как, кстати, называется постановка? Записывать не обязательно, но дайте себе возможность оказаться в той точке времени и пространства, когда вы уже играете новые роли. Прочувствуйте, каково это – быть таким, и запишите ниже:

- Как ваши новые роли повлияют на вас? Как изменится ваше поведение и самосознание? Как изменятся ваши отношения с людьми и с миром?

- Как ваши новые роли повлияют на других? Как изменится их отношение к вам? В каких ролях станут находиться они? Какую роль для вас будет играть мир?

«Ресурсы»: что у меня есть и что мне еще нужно, чтобы стать тем, кем я хочу быть?

Где взять ресурсы для запланированных изменений и намеченных целей – об этом в данном разделе и поговорим.

Ваш главный ресурс, чтобы стать тем, кем вы хотите быть, это вы сами! Да, у вас могут быть помощники, как люди, так и события, книги, разговоры, мероприятия, способности, убеждения и много чего еще, но ценнее самого себя в данном случае не найти. У НЛП-практиков даже есть анекдот на эту тему:

– *Может ли НЛП-практик вкрутить лампочку?*

– *Конечно, может! В том случае, если лампочка этого захочет!*

Невозможно заставить человека измениться, но если человек принял самостоятельное решение, то его уже не остановить.

Когда будете отвечать на вопросы в этом разделе, обратите особое внимание на вопрос «Что я могу сделать сам?». Постарайтесь записать как можно больше пунктов, которые вы можете выполнить самостоятельно. Безусловно, остальные вопросы здесь тоже важны, и помощь со стороны – это вовсе не зазорно, однако такая фокусировка придаст вам больше уверенности и сил осуществить задуманное!

Взлет ракеты

Просмотрите свои записи из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты») очень внимательно и определите, какими ресурсами вы обладаете и что еще может пригодиться, чтобы ваша ракета взлетела удачно. Вы «космонавт», вам ей и управлять!

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Увеличительное стекло

Мы уже проделали достаточно большую работу, чтобы повысить вашу самооценку. Пройдитесь по своим записям из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты») и запишите, что вам может понадобиться, чтобы по достоинству оценить свои сильные стороны.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Чудеса там, где в них верят

С нами происходит то, во что мы верим. НЛП-практики верят в то, что ресурсы есть всегда и в достатке. Перечитайте свои записи из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты») и запишите, что у вас есть и что еще нужно, чтобы поверить в себя.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Карнавальные костюмы

У каждой роли свой костюм, который создает антураж и настраивает на нужный лад. Пройдитесь по своим записям из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины», «Результат» и «Эффекты») и определите, какие костюмы, то есть какие ресурсы, у вас есть, а какие еще можно подыскать, чтобы сыграть главную роль в своем новом спектакле.

- Что я могу сделать сам?

- Кто мне может помочь?

- Что мне нужно из того, чего у меня пока нет?

- Где это взять?

Очередное поздравление вам! Вы осилили уже целых пять логических уровней и наверняка сделали массу открытий о себе, о людях и о мире в целом. Можете помедитировать об этом пару минут и записать основные мысли и идеи, которые стали для вас поворотной точкой в этом исследовании.

Страница полезных открытий

6. «Миссия»: Зачем это все?



Уровень «Миссии» венчает всю пирамиду логических уровней и является связующим звеном для всех предыдущих. Здесь мы найдем самую главную свою мотивацию, которая поведет нас за собой.

Как часто вы задаете себе этот вопрос? Не риторически, а чтобы действительно на него ответить честно и откровенно? Обычно этот вопрос задается в значении «Да пошло оно все!» или «Ну и фиг с ним!». Когда человека припирают к стенке люди, факты, обстоятельства, он опускает руки, плюет на всю проделанную работу и сдается.

Если мы зададим себе этот вопрос до того, как начнем что-то делать: искать новую работу, принимать приглашение к участию в проекте, вступать в новые отношения или просто звать гостей, – вся наша деятельность будет наполнена смыслом, который все так отчаянно пытаются найти в наши дни.

Логический уровень «Миссия» предполагает, что у любой деятельности есть некоторое «Зачем?». Не «Почему?», как на уровне «Убеждений и ценностей», а именно «Зачем?». То есть ради чего большего мы делаем то, что делаем.

Этот вопрос, как и все логические уровни пирамиды, может быть задан относительно чего угодно: самого человека, проекта, любой предлагаемой деятельности, компании в целом и так далее. Ответ может вас удивить. Может оказаться так, что совсем незачем. Тогда для чего было вообще это затевать? А если действительно есть какой-то смысл, тогда это главная «путеводная звезда», которая, с одной стороны, движет нами, а с другой – указывает путь.

По сути, миссия – это наивысшая ценность, которой подчиняется, в хорошем смысле слова, все остальное. Все, что мы делаем, делается ради чего-то одного, но очень важного для нас.

Сама миссия может быть абсолютно любой, и человек волен выбрать ее самостоятельно, но, поскольку она влияет на всю деятельность, выбирать стоит очень ответственно. Вот вам несколько примеров ответов на один и тот же вопрос от разных людей, занимающихся одним делом, и последствий этих ответов.

- *Зачем ты ведешь этот проект?*
- *Я хочу показать людям, что каждый из них талантлив и может добиться того, что хочет!*
- *Зачем ты ведешь этот проект?*
- *В моем мире нет особо никаких сложностей, все решается быстро и легко. Я хочу передать это знание и навыки другим, чтобы у них тоже все получалось!*
- *Зачем ты ведешь этот проект?*
- *Я хочу понять, чего я стою и на что способен.*
- *Зачем ты ведешь этот проект?*
- *Я хочу, чтобы никто не ушел.*
- *Зачем ты ведешь этот проект?*
- *Чтобы путешествовать и исследовать культуру других стран.*

Вы представляете, насколько разными инструментами будут пользоваться эти люди и насколько разное, иногда кардинально

противоположное влияние они будут оказывать на других участников проекта?

Тот, кто хочет **показать**, будет создавать условия, в которых люди смогут раскрыться, даст им простор и свободу.

Тот, кто хочет **передать**, будет тренировать, стараться научить, отвечать на вопросы и говорить, как правильно делать.

Тот, кто хочет **понять**, *на что способен*, будет больше сфокусирован на себе, чем на других, хотя это не отменяет качества работы. Однако «давить» он будет в первую очередь на себя.

Тот, кто хочет, чтобы **никто не ушел**, будет прилагать все усилия, чтобы ограничить выход даже ценой качества работы.

Тот, кто хочет **путешествовать**, будет сфокусирован на собственном исследовании.

И самое интересное, что все они будут правы, потому что каждый из них живет свою жизнь так, как ему хочется, и получает тот опыт, который ему сейчас необходим.

Вот вам животрепещущий анекдот по этому поводу:

Спрашивает как-то верблюжонок свою маму:

– Слушай, мам, я тут лань видел... У нее ножки стройненькие, тоненькие, а у нас почему такие кривые лапы?

– Понимаешь, сынок, мы, верблюды, – корабли пустыни. Вот твоя лань пройдет пару метров, в песке запутается и помрет. А наши ноги предусмотрены как раз для этих целей. Понял?

– Понял, ага. Слушай, я тут опять лань видел... У нее зубки ровненькие, а у нас почему такие кривые и гнутые и слюна все время течет?

– Понимаешь, сынок, мы, верблюды, – корабли пустыни. Вот, твоя лань по пустыне пойдет, есть захочет, а не сможет, потому что кроме колючек там ничего нет. А у нас опять все предусмотрено и зубов не жалко совсем. Понял?

– Да, понял. Мам, слушай, я тут лань видел... У нее спинка гладенькая, красивая, а у нас чего там такое болтается?

– Понимаешь, сынок, мы, верблюды, – корабли пустыни. Вот, лань твоя в пустыне больше двух метров не пройдет

и от голода сдохнет, а у нас всегда в запасе и еда, и вода. Понял?

– Да, мам, я понял все, кроме одного: а на фига нам это все в зоопарке?

В этой главе мы займемся поиском собственной миссии и проверим, чтобы она соответствовала нашему «зоопарку». Ведь если мы живем ради чего-то, что не имеет к нам никакого отношения или абсолютно не нужно в предлагаемых обстоятельствах, то что это за жизнь? Получится, что все наши действия подчинены какой-то ценности, которая принадлежит кому-то или чему-то еще. А при чем здесь мы?

«Симптомы»: для чего я живу?

Определимся с симптоматикой, посмотрим, ради чего получается жить сейчас, чтобы прояснить моменты, которые нуждаются в изменениях.

Если человек не знает, зачем он живет, то вставать по утрам – это мука ужасная, потому что человек этот ставит себя в ситуацию, где ему приходится общаться с теми, кто ему не интересен, заниматься чужими делами, забыв о своих талантах и том, что важно ему самому.

Это такой робот, жизнь которого расписана по дням: утром стресс от будильника и сборов на работу, чтобы не оштрафовали за опоздание, работа с 9 до 19 с известным распорядком дня, скучными процедурами и сверхурочными, поездка домой на метро или в пробке, поздний ужин и, скорее всего, не очень полезный, так как нет времени готовить, попытка уложить детей спать пораньше, потому что на общение уже нет сил, сериальчик, если повезет, и еще немного стресса, пока ставишь будильник на завтра, чтобы не опоздать. Выходные в коме на диване, если хватило сил встать с кровати и до дивана доползти.

Чтобы не доводить до такого и тем более если вдруг уже довели, поупражняемся немного в приятной уборке. Можете считать, что миссия этой главы – найти вашу миссию. Ну а раз мы пользуемся моделью SCORE, то начнем с того, каким образом дела обстоят сейчас.

Давайте посмотрим на ваш распорядок дня. Очевидно, что он вам известен и так, но, как вы, вероятно, успели заметить, взгляд со

стороны дает новую точку зрения. Запишите ниже, как проходит ваш обычный будний день:

06:00 _____
07:00 _____
08:00 _____
09:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13:00 _____
14:00 _____
15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____
22:00 _____
23:00 _____
24:00 _____
01:00 _____

Теперь интересно взглянуть на несколько аспектов. Сколько времени в течение дня вы уделяете:

себе _____
другим _____
работе _____
дороге в транспорте/на машине _____
личным делам _____
домашним делам _____
уходу за собой _____
спорту _____
друзьям _____
отдыху _____
удовольствиям _____
семье _____
детям _____

Если в списке чего-то не хватает, смело дописывайте туда свои варианты с количеством времени, им посвященным.

Также интересно узнать, чем распорядок дня по будням отличается от распорядка дня по выходным. Запишите ниже, как вы проводите выходные дни:

06:00 _____
07:00 _____
08:00 _____
09:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13:00 _____
14:00 _____
15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____
22:00 _____
23:00 _____
24:00 _____
01:00 _____

И теперь – сколько времени в течение выходного дня вы уделяете:
себе _____

другим _____

работе _____

дороге в транспорте/на машине _____

личным делам _____

домашним делам _____

уходу за собой _____

спорту _____

друзьям _____

отдыху _____

удовольствиям _____
семье _____
детям _____

Здесь тоже можно дописать свои варианты, если чего-то не хватает в списке.

Ну что же, картина начинает потихоньку вырисовываться, однако любопытствуем еще вот в каком вопросе. Пока мы заняты ежедневными делами, так или иначе, но мы постоянно о чем-то думаем. О том, что нужно не забыть купить хлеб, что нужно где-то раздобыть еще немного денег, позвонить родителям, а еще лучше съездить, потому что не видели их уже месяц, но очень хочется спать, что «да когда же этот день закончится и можно будет пойти домой» и еще о массе интересных вещей.

Все эти мысли формируют наше сознание, настроение и зеркало, в которое мы смотрим. Вот вам еще несколько примеров, прежде чем вы запишете свои ТОП-10 мыслей дня:

1. *Я такая красивая!!! Как же я себе нравлюсь!*
2. *Какой сегодня хороший день!*
3. *Боже, спасибо за то, что у меня такая прекрасная работа!*
4. *Я молодец! Я все смогу!*
5. *Нет, такая жизнь не для меня...*
6. *Что же люди все такие идиоты?*
7. *Политика, котики, политика, котики, политика, котики...*
8. *Эх, сейчас бы винишка накатить...*
9. *Мне что, больше всех надо, что ли?*
10. *Блин, еще детей из сада забирать...*

А какой у вас хит-парад мыслей за день? Запишите ниже, о чем вы больше или чаще всего думаете в течение дня:

Давайте попробуем теперь обобщить всю эту информацию и найти то общее, что объединяет все эти действия и мысли. Если надо,

просмотрите еще раз свои записи в этом разделе и обратите внимание на то, что проходит красной нитью через все ваши дела, настроения и слова, которые вы записали. Определите, для чего живет человек, у которого день сформирован именно таким образом и которого посещают такие мысли. Когда все проанализируете, запишите свою версию ниже:

Я живу для того, чтобы _____.

Непростая, но очень важная часть работы проделана, и теперь мы знаем отправную точку! Можете поздравить себя досрочно, но промежуточно, потому что есть еще чем себя развлечь в этой главе. Дайте себе время это переварить, и, как будете готовы, отправимся искать причины того, что мы оказались в такой ситуации. Нравится ли она вам, кстати? Есть ли уже идеи, в какую сторону вы хотели бы ее изменить? Обязательно этим займемся в разделе «Результатов», а пока поищем, откуда ноги растут.

«Причины»: откуда ноги растут?

Как вы помните из предыдущих глав, то, что мы имеем сегодня, – это результат наших прошлых решений. Очевидно, что то, что вы записали в поле «Я живу для того, чтобы _____», это тоже следствие решений, принятых на тот момент, в тех обстоятельствах и условиях. Также велика вероятность, что это «чтобы» уже не актуально или не настолько актуально, как было раньше.

В этом разделе мы разберем причины, которые привели нас в эту точку, чтобы понимать, что мы сделали и для чего. Это, кстати, очень полезная практика, которая помогает от самобичевания формата «Вот я дурак! Зачем же я так сделал?». Потому что когда смотришь на ситуацию шире и понимаешь систему элементов, из которых она состоит, как они между собой связаны и какую функцию выполняют, тогда сразу становится понятно, кто, когда, почему и зачем совершил тот или иной поступок. Более того, часто оказывается так, что этот поступок действительно являлся лучшим выбором в сложившихся обстоятельствах. Получается очередная игра в шахматы, где вы видите

все поле и фигуры сверху, знаете их назначение и возможности и можете управлять происходящим.

Давайте взглянем на ваш распорядок буднего дня. Здесь нам будет любопытно узнать, почему он сложился именно таким способом. Понятно, что если у вас на работе в 12:00 всегда совещание, то этот пункт, скорее всего, останется на своем месте. Если только вы не осмелитесь предложить проводить это совещание в другое время, чтобы в 12:00 заниматься чем-то еще, что в вашем распорядке дня было бы удобнее.

В любом случае в существующем на данный момент графике наверняка есть вещи, которые вас очень даже устраивают, и те, которые вы хотели бы поменять. Сейчас нам интересны оба случая, поэтому запишите ниже, чем вы руководствовались, когда определяли, в какое время и чем вы будете заниматься. Вот вам пример:

- 6:00** *Просыпаюсь и завтракаю, потому что мне нужно 2 часа до выхода на завтрак, детей и сборы.*
-
- 7:00** *Бужу детей, кормлю их завтраком и собираюсь, потому что детям нужно быть в школе в 8:30.*
-
- 8:00** *Веду детей в школу, потому что больше некому.*
-
- 9:00** *Приезжаю на работу, пью кофе и читаю почту, потому что надо как-то проснуться.*
-
- 10:00** *Стараюсь не читать соцсети и подготовить отчет, потому что в 12:00 его спросят на совещании.*
-
- 11:00** *Закрываю соцсети и дописываю отчет, потому что совещание уже практически вот оно!*
-
- 12:00** *Совещание. Потому что его когда-то кто-то назначил на 12.*
-
- 13:00** *Разбираю записи после совещания, потому что там надавали кучу дел и надо не забыть, что куда.*
-
- 14:00** *Ура! Наконец-то обед! Потому что обед — это святое!*
-
- 15:00** *Работаю работу, потому что вроде так положено.*
-
- 16:00** *Все еще работаю, потому что кто-то должен!*
-
- 17:00** *Опять работаю с перерывами на соцсети, потому что уже устал.*
-

-
- 18:00** Закрываю соцсети, потому что случился аврал и всем срочно что-то нужно.
-
- 19:00** Героически разруливаю аврал, потому что руки из нужного места растут только у меня!
-
- 20:00** Еду домой, потому что уже не могу больше и хочется есть и на ручки.
-
- 21:00** Готовлю ужин с телефоном в руках, потому что звонят по работе и спрашивают, что делать. Проверяю детские уроки, потому что я ответственный родитель!
-
- 22:00** Заглядываю к детям, которые сами как-то спать легли, потому что я по ним соскучился и вообще-то люблю их!
-
- 23:00** Отвечаю на эсмэски по работе, потому что, очевидно, без меня никак.
-
- 24:00** Наконец-то дошел до душа! Водичка, как я тебя люблю! Без потому что. Просто пошел мыться!
-
- 1:00** Ставлю будильник и ложусь спать, потому что завтра все начнется снова.
-

Теперь ваша очередь. Запишите, что вы делаете в каждый промежуток времени по будням и почему:

- 06:00 _____
- 07:00 _____
- 08:00 _____
- 09:00 _____
- 10:00 _____
- 11:00 _____
- 12:00 _____

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00 *Прозвенел будильник. Какой идиот его поставил? Сам поставил, потому что хотел встать пораньше и что-то сделать. Забыл что. Выключил будильник.*

11:00 *Твою мать! Проспал! Вспомнил про поздний завтрак с друзьями. Позвонил и сказал, что опоздаю, потому что проспал.*

-
- 12:00 *Опоздал на завтрак, зато уже вышел из дома, потому что друзья все-таки. И так уже 3 недели подряд переносим, потому что спать хочется.*
-
- 13:00 *Приехал к друзьям и очень им рад, но в то же время не очень, потому что кофе еще не принесли.*
-
- 14:00 *Принесли кофе и еду. Рад друзьям! Потому что они у меня очень крутые!*
-
- 15:00 *Наелся и перестал соображать. Все еще хочется спать, потому что была тяжелая неделя.*
-
- 16:00 *Позвонили с работы, что-то спросили, я что-то ответил, но сам не очень понял что, потому что у меня выходной, но сами не могут, а надо срочно, но у меня выходной.*
-
- 17:00 *Поехал домой спать, потому что у меня выходной и я могу себе это позволить!*
-
- 18:00 *Сплю. Не спрашивайте.*
-
- 19:00 *Сыпятся эсэмэски, но я на них не отвечаю, потому что сплю.*
-
- 20:00 *Проснулся. Бодр настолько, что могу посмотреть кино! Потому что а что еще в выходной делать?*
-
- 21:00 *Дурацкое кино, полез в соцсети, потому что привык туда ходить.*
-
- 22:00 *Хотел почитать книгу, но не смог, потому что буквы такие мелкие, а спросонья плохо видно и лень.*
-
- 23:00 *Лежу на диване, думаю, какой я классный, потому что я же классный, да?!*
-
- 24:00 *Пошел читать новости, не вставая с дивана, потому что надо быть в курсе событий. Лучше б не читал.*
-
- 1:00 *Пока читал, уснул. В душ не пошел, потому что очень спать хотел. Завтра схожу.*
-

13:00 _____
14:00 _____
15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____
22:00 _____
23:00 _____
24:00 _____
01:00 _____

Хорошо, с буднями понятно. Давайте посмотрим на типичный выходной день. Вот вам еще пример. Для разнообразия опишем день человека, у которого детей нет.

Опять ваша очередь. Запишите, что вы делаете в каждый промежуток времени вашего выходного дня и почему:

06:00 _____
07:00 _____
08:00 _____
09:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13:00 _____
14:00 _____
15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____
22:00 _____
23:00 _____

24:00 _____
01:00 _____

Мы почти подошли к тому моменту, когда можно будет обобщить всю информацию и понять, к чему бы это? Но перед этим у нас остается один небольшой вопрос, который нам тоже нужно решить.

Вы уже записали ТОП-10 ваших мыслей, которые посещают вас в течение дня. Если надо, взгляните на них еще раз, потому что сейчас нам предстоит определить, откуда они у нас берутся. Мысли сами по себе не возникают. Они несут какой-то смысл. Они нам для того, чтобы на что-то указать. Например, мысль «*Мне что, больше всех надо, что ли?*» указывает нам на то, что есть те, кому надо больше и надо меньше. Это если воспользоваться математикой, а не эмоциями, мол, я такой классный, а вокруг одни ленивцы. Помимо прочего эта мысль может указывать и на то, что вам кажется, что вы делаете слишком много, и, как следствие, защищает вашу ценность, например отдыха или личного времени. Запишите ниже, какие ценности защищают ваши мысли, которые вошли в ТОП-10?

Прекрасно! Остается только проанализировать всю эту информацию, вдуматься в записанные слова и формулировки, чтобы понять, что объединяет все ваши ответы. Какое одно главное «потому что» сквозит во всех или в большинстве пунктов и оказывает существенное влияние на вашу жизнь? Когда найдете ответ, запишите его прямо здесь:

Я живу для того, чтобы _____,
потому что _____.

«Результат»: в чем смысл моей жизни?

Если текущее положение дел не устраивает, впору наметить новую цель, то есть сформулировать тот результат, к которому мы будем идти.

Смысл жизни, точнее, его наличие, предполагает, что мы живем с какой-то мыслью. И мысль эта настолько для нас важна, что она

проявляется буквально во всем, что мы делаем.

Представьте, что вы пришли в гости в дом, где настолько уютно и все продумано до мелочей, что оттуда не хочется уходить. С какой мыслью живут хозяева этого дома? Скорее всего, такой дом – это проявление любви и заботы, ценности семьи и людей, удобства и комфорта. Такой дом всем своим видом говорит: «Я вам рад и хочу, чтобы вам здесь было хорошо!»

А в другом доме будет постоянный бардак, такой, что некуда ступить. Сплошная грязная посуда и неприбранные комнаты настолько, что самому человеку не очень-то приятно там находиться. В таком доме мысль одна – мне не важны люди, которые ко мне приходят, заботиться я о вас не буду, да в общем-то и о себе тоже.

Возьмем пример из другого контекста. Вы пришли в ресторан. Персонал вам рад и заботится о том, чтобы вы вкусно поели и хорошо отдохнули. Декор заведения выдержан в одном стиле, и меню ему соответствует. Скорее всего, в таком ресторане стараются донести мысль о том, что им и правда нравится тема, в стиле которой он оформлен, и владельцы хотят, чтобы и вам тоже понравилось.

А вот в другом ресторане вас никто не встретит на входе, официантов не дождешься, еда холодная и несут ее долго. Потом еще и бегать придется, чтобы выпросить счет и заплатить. Такое место говорит о том, что всем тут наплевать, что происходит, самим сюда ходить не нравится и вам не советуем.

Вот вам еще совсем коротенький пример, но уже непосредственно о людях:

Пока существуют люди, которых я раздражаю, я буду жить и продолжать свою великую миссию!

Вспомните, что вы записали в разделе «Симптомы», для чего вы живете сейчас. Давайте с этим немного поиграем. Как бы вы хотели, чтобы звучала эта фраза? С какой мыслью вы хотели бы жить? В чем вы видите смысл вашей жизни теперь? Запишите ниже новую формулировку:

Я хочу жить для того, чтобы _____.

Теперь представьте, что прошло какое-то время и это осуществилось. Вы действительно живете для того, что вы записали,

и это и есть смысл вашей жизни. Что тогда? Что большего дает вам этот смысл? Запишите:

Продолжаем разговор! Что за этим стоит? Зачем вам нужно то, что вы только что записали?

Мне это нужно для того, чтобы _____.

Ага, а для чего нужно это? Представьте, что это уже есть у вас. Что тогда? Что вам это дает?

Это дает мне _____.

Продолжайте задавать себе эти вопросы к новым ответам до тех пор, пока найти ответ не окажется затруднительным. Может получиться так, что каждый следующий ответ будет даваться труднее предыдущего, то есть будет требоваться больше времени, чтобы его найти. Это нормально, так как вы будете подниматься вверх в вашей иерархии ценностей, а там, наверху, понятия подбираются более общие, которые вбирают в себя все предыдущие ценности, и поэтому нужно время, чтобы подобрать правильные слова для описания нужного состояния. Когда будете готовы, запишите ниже ваш финальный ответ:

Я хочу жить для того, чтобы _____.

Теперь, когда вы нашли ваш смысл, наивысшую на данный момент ценность, ради которой вы живете, очевидно, вас будут посещать совсем другие мысли в течение дня. Запишите ниже, каким вы видите ТОП-10 ваших мыслей, когда у вас есть такая миссия:

И в связи с этим наверняка изменится количество времени, которое вы станете уделять вашим делам. Посмотрите на свои записи из раздела «Симптомы», где вы описывали исходную ситуацию. Теперь, когда у вас есть новый смысл и новые мысли, как вы хотели бы поменять количество времени и приоритеты? Запишите ниже, что для вас было бы идеальным вариантом:

себе _____

другим _____

работе _____

дороге в транспорте/на машине _____

личным делам _____

домашним делам _____

уходу за собой _____

спорту _____
друзьям _____
отдыху _____
удовольствиям _____
семье _____
детям _____

Что ж, осталось посмотреть, как такая новая идеология отразится на нас и нашем окружении. Этим и займемся!

«Эффекты»: куда дальше?

Как вы помните, точка «Эффектов» модели SCORE позволяет нам заглянуть в будущее, чтобы проверить, все ли мы учли, ничего ли не упустили и все ли будет в порядке, если мы пойдем таким путем. Кроме того, полезно также наметить дальнейшие шаги, то есть что вы будете делать, когда ваша миссия начнет реализовываться. Куда вы будете двигаться дальше, в каком направлении? Безусловно, со временем этот вектор может измениться, так как изменитесь и вы сами. Тогда его можно будет скорректировать. А пока сделаем предположение, чтобы не останавливаться на достигнутом.

Итак, взгляните на вашу миссию, которую вы записали в разделе Результаты, ваш ТОП-10 мыслей и ваши приоритеты. Когда у вас есть такой смысл жизни и такие ценности, каким станет ваш распорядок дня? Давайте начнем с будней.

Запишите ниже, каким вы видите ваш обычный будний день теперь:

06:00 _____
07:00 _____
08:00 _____
09:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13:00 _____
14:00 _____

15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____
22:00 _____
23:00 _____
24:00 _____
01:00 _____

Прекрасно! Теперь сделаем то же самое с расписанием выходного дня. Что вы будете делать? Какими делами займетесь в первую очередь, а что, возможно, отпадет само собой за ненужностью? Чем займете свое время? Запишите ниже идеальный вариант вашего законного выходного:

06:00 _____
07:00 _____
08:00 _____
09:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13:00 _____
14:00 _____
15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____
22:00 _____
23:00 _____
24:00 _____
01:00 _____

Очевидно, когда вы изменитесь и изменится ваш распорядок дня, согласно вашей новой миссии и приоритетам, это моментально скажется как на вашей жизни, так и на жизни окружающих. Давайте посмотрим, каким образом это произойдет.

- Как реализация новой миссии повлияет на вас? Как изменятся ваше окружение и поведение? Какие новые интересы у вас появятся? Кто и что уйдет из вашей жизни, а кто и что, наоборот, появится? Что вы будете теперь делать и с каким настроением? Каким станет для вас мир?

- Как реализация новой миссии повлияет на других? Как изменятся ваши отношения с друзьями, родственниками и коллегами? Какие предложения и приглашения вы будете получать от людей и от мира в целом?

Ну вот, теперь осталось только зафиксировать, как мы будем это все реализовывать и с помощью каких ресурсов. Вперед!

«Ресурсы»: мое богатство

Из предыдущей главы вы помните, что самое главное ваше богатство – это вы сами. И это действительно так, потому что, во-первых, вы помните анекдот про лампочку, а во-вторых, главный двигатель прогресса в любых изменениях – это намерение того, кто задумал измениться, то есть мы опять возвращаемся к лампочке.

Поскольку мы сейчас исследуем верхний уровень пирамиды логических уровней, мы можем в качестве ресурсов использовать вообще все, что у нас есть на всех уровнях. В следующих упражнениях у вас будут небольшие подсказки, но не останавливайтесь на них, берите шире. Пусть они станут для вас опорной точкой, от которой вы оттолкнетесь, чтобы найти дополнительные ресурсы по каждому вопросу.

Итак, у вас есть новый смысл жизни – тот, который актуален и желанен для вас сейчас. Как его реализовать и что для этого

понадобится?

Что я могу сделать сам? Если необходимо, просмотрите свои записи из всех предыдущих разделов и глав, вспомните, какие ресурсы и для чего вы уже привлекали. Возможно, какие-то из них окажутся полезными и здесь. Кроме того, к концу книги вы уже стали практически новым человеком и наверняка открыли в себе новые качества и умения, приобрели новые ценности и самосознание. Добавьте их в копилку ресурсов! Наверняка что-то из этого вы тоже сможете использовать, чтобы жить с новой мыслью!

Кто мне может помочь? Кроме вас самих, разумеется. За время прочтения книги у вас мог измениться круг знакомых и интересов. Может быть, кто-то вам теперь сможет помочь тем, что не будет мешать. Осознание таких моментов иногда тоже очень помогает. А новые знакомства или переоценка старых и подавно!

Что мне нужно из того, чего у меня пока нет? Вообще, считается, что у человека всегда есть все необходимое для решения его задач, однако мы не всегда можем сразу заметить, что оно у нас имеется. Как вы думаете, что еще вам может пригодиться из того, что у вас пока не проявлено?

Где это взять? Даже изменившийся человек, как и любой другой, не идеален. Однако у нас с вами есть целый мир, который, как говорят НЛП-практики, всегда полон ресурсов. Поэтому оглянитесь по сторонам и запишите, где все-таки можно раздобыть то, чего еще не хватает? У друзей, родственников, знакомых, коллег или даже соседей? В каком-то специальном магазине или в Интернете? В парке или в поездке? А может, в каком-то специальном месте, где вы отдыхаете и которое известно только вам?

Вы только что осилили всю пирамиду логических уровней! Да еще и в таких подробностях! Это героический поступок, который требует

незамедлительного празднования! Сделайте себе что-нибудь приятное!

В следующей главе мы соберем воедино все то, что уже проделали, и составим план действий, а пока нам остается традиционная «страница полезных открытий», где вы можете записать ключевые мысли и идеи пока еще из этой главы, которые оказали на вас особенное влияние.

Страница полезных открытий

7. Моя игра – мои правила!



Если ваша жизнь – это игра, то и правила вы вольны устанавливать свои собственные. Вы можете сами решить, что можно, а чего нельзя. Как вам самим, так и другим по отношению к вам. Вы можете сами решать, куда поехать, с кем работать и дружить. Словом, какой мир вы себе придумаете, в таком и будете жить.

В этой главе мы соберем воедино весь опыт, который получили, пока читали эту книгу и делали упражнения. Это важный шаг для того, чтобы все ваши записи не остались просто заметками на полях, а стали бы инструментами для достижения целей.

Кроме того, составим план действий по внедрению изменений в жизнь и наметим первые шаги, которые вы сможете сделать, как только дочитаете книгу, если вы, конечно, еще не начали. После еще немного разберемся с границами, а точнее, с выходом за их пределы, выясним, для чего нам встречаются «сложные» люди, и сформируем свои правила игры.

Обзор записей из упражнений, интеграция полученного опыта

Итак, чтобы собрать весь наш опыт в одном месте, давайте пройдемся по вашим записям из всех глав и тематик и вспомним, какие результаты мы там наметили. Запишите ниже цели из соответствующих разделов, чтобы они все были в одном месте, так нам будет удобнее ими управлять. Когда будете записывать, проверьте, актуальна ли еще цель или она уже реализовалась сама собой, так как такое тоже возможно. Если она уже не важна, то записывать не надо, но можно ее переформулировать, если она реализована частично.

Кроме того, проверьте, можно ли их сгруппировать и/или объединить? Может быть, какие-то из них являются частями более глобальных задач? Одно другому не мешает, но держать во внимании такое большое количество целей одновременно достаточно сложно, поэтому, если вам удастся их совместить, это сократит энергозатраты. А когда будете заниматься ими предметно, всегда сможете заглянуть в начало и посмотреть, что вы имели в виду. Как будете готовы, запишите ниже направления, в которых лежат ваши цели:

Глава 1. «Окружение»

«Результат». С кем я хочу жить, работать, отдыхать и так далее?

- Каким должен быть мой начальник?
 - Какой должна быть моя работа?
 - Какой должна быть ситуация дома?
 - Каким я хочу быть?
-
-

Глава 2. «Поведение»

«Результат» – Что я хочу делать?

- Какими должны стать мои привычки?
 - Как я хочу себя чувствовать?
 - Жизнь наладилась – это как?
 - Где брать силы?
-
-

Глава 3. «Способности»

«Результат» – А чего я, собственно, хочу?

- Я хочу? Я хочу... Я хочу!
 - О чем я мечтаю?
 - Каковы мои цели?
 - В чем мой успех?
-
-

Глава 4. «Убеждения»

«Результат» – Новые «правила».

- Наводим порядок.
 - Долой обиды!
 - Усиливаем поддержку.
 - Сам себе партнер.
-
-

Глава 5. «Идентификация»

«Результат» – Я молодец!

- Хочу стать «космонавтом»!
 - И сколько я по прайсу?
 - В чем я себе доверяю?
 - Мой спектакль, мне и главную роль!
-
-

Глава 6. «Миссия»

«Результат» – В чем смысл моей жизни?

План действий предполагает некоторую последовательность шагов, которая приведет вас к этим результатам. Посмотрите на список выше и определите очередность. Можете прямо в списках менять номер задач, если это необходимо.

Ну и теперь нужно понять, с чего вы начнете реализацию. Какие первые шаги запустят все эти изменения? Запишите ниже то, что вы

сделаете в ближайшие несколько дней: кому-то позвонить, с кем-то встретиться, кому-то что-то сообщить или просто навести порядок в делах:

Выход за границы «можно» и «нельзя»

Решить, что вам можно, а что нельзя, по сути, тоже можете только вы. Причем в разное время и в разных обстоятельствах «можно» и «нельзя» для одного и того же человека могут отличаться.

Например, вы можете сказать, что, когда вы в отпуске, вам можно лежать на пляже и ничего не делать, только получать удовольствие, и категорически запрещается пользоваться мобильным телефоном. А вот когда вы заканчиваете работу над проектом, то можно и поработать подольше, но нельзя гулять до ночи, потому что сроки и нужно быть бодрым.

Или можно взять глобальнее и сказать, что вам можно мечтать по-крупному и браться за проекты, в которые кроме вас никто не верит, и сделать их, а вот заморачиваться и ныть – под запретом.

Это все тоже игра, которая двигает границы дозволенного и управляет вашим состоянием, которое влияет на зеркало, в которое вы смотрите.

Итак, что же вам можно?

А что вам нельзя?

Кстати, вы уверены, что вам это и правда нельзя?!

Чья это жизнь: ваша или соседа?

Тут ответ очевиден: жизнь ваша и жить ее вам. Стать счастливыми или такими, как вам мечтается, – только ваша задача и заслуга. Никакие внешние факторы, обстоятельства или люди, по-хорошему, не смогут вас осчастливить. Они могут вас обрадовать или на время стать вашей опорой, но счастье внутри, а не снаружи.

Все то, что есть снаружи, и что, как может показаться, пытается нам помешать, всего лишь указатели на то, с чем нам в себе еще предстоит разобраться. Не для того, чтобы понравиться другим, а для того, чтобы стать свободным от этих сложностей и реакций. Сила человека не в преклонении перед ним из страха, а в свободе идти своей дорогой, которую никто не то что не посмеет, а просто не захочет перейти, потому что им там совершенно нечего делать.

Кто должен разрешить?

Если кто-то должен вам что-то разрешить, то надо пойти и попросить разрешения. Вы, может, тут ждете, пока вам дадут добро, а на том конце даже и не в курсе, что от них чего-то ждут. Разговаривайте друг с другом.

Нет глупых вопросов и нет глупых предложений. Вы не обязаны знать всего, но вы можете спросить. Тем более если ответ нужен вам, то вам и инициировать его получение. Аппарат для чтения мыслей еще не придумали.

Чье разрешение и на что вам нужно?

А вообще – решайте сами. От них пока дождешься...

Игра!

Чтобы управлять миром, нужно управлять своим состоянием, вы, наверное, уже заметили. Абсолютно бесполезно бояться кому-то помешать или сделать что-то не так, но нужно проверить, чтобы вам

с вашим решением или действием было комфортно. Это самое главное правило.

Помните про закон систем, который гласит, что система чувствует себя комфортно тогда, когда все элементы чувствуют себя комфортно? До тех пор пока вы будете пытаться подстроиться под всех вокруг, как людей, так и обстоятельства, системе от этого хорошо не будет. А вот если возьмете на себя ответственность за собственный комфорт, то остальным элементам тоже придется это сделать!

Итак, если вся ваша жизнь и есть игра, то как она называется?

« _____ »

И по каким правилам полагается играть в эту игру?

Самое интересно, что название игры и ее правила вы тоже можете менять время от времени. Например, в Новый год обозначать, какие грани жизни и себя вы хотели бы исследовать и какими хотели бы стать. Или каждый месяц можно выдумывать себе одно новое правило, следуя которому вы сможете реализовать какие-то из ваших целей.

А теперь взгляните на первые шаги и вперед!

Послесловие

Как видите, если разложить все по полочкам и предметно разобраться в вопросах, то оказывается, что все не так уж и сложно. Многие проблемы отваливаются сами собой в тот момент, когда мы начинаем разглядывать их под микроскопом.

Помните эту поговорку – у страха глаза велики? Когда мы увязаем в текучке повседневности, нам кажется, что плохо абсолютно все и выхода уже не найти. В действительности же это совсем не так и выход есть всегда, если мы озадачимся его поисками. Потому что когда наш фокус внимания устремлен в проблему, то краски сгущаются. А когда мы переводим взгляд на поиск решения, то оно находится.

Организовать свою жизнь так, как хочется вам, и быть счастливым в семье, в работе, в увлечениях и во всех остальных контекстах очень легко! Если это делать. Каждый день. Это тоже «работа», которой нужно заниматься регулярно, чтобы поддерживать порядок в собственной голове. Порой это даже важнее порядка в доме, хотя зачастую это связанные вещи.

Только не думайте, что сейчас вы решите пять своих ключевых вопросов и дальше заживете спокойной жизнью. Когда вы их решите, вы станете другими и захотите чего-то еще. Придется что-то переделать или вообще начать заново. Но в этом и есть прелесть нашей жизни – в движении, в игре! Так что пусть у вас все получается, и помните – выигрывает тот, кто играет!

* * *