Модель позитивных изменений для самостоятельной и клиентской работы

КОД САФИНА: 18 КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОСТИ

Как осознать дискомфорт, понять желаемое и начать действовать за 90 минут с гарантией значимых изменений?

Автор: Альберт Сафин

РАЗДЕЛ 1 - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- Чтобы привнести изменения в жизнь в любой сфере, человеку необходимо ...
- Как вы думаете, что ему необходимо?

1 - ОСОЗНАВАТЬ ТЕКУЩУЮ СИТУАЦИЮ

Человек не может работать над тем, что он не замечает. Важно видеть, когда смотришь. Слышать, когда слушаешь. Запрос, желание на изменения крайне важны. Двери позитивных изменений открываются изнутри. Что происходит сейчас? Задача: найти неисправность в коде.

2 - ПОНИМАТЬ ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Важны не детали, а направление. Важна не скорость, а факт движения. С человеком не может произойти то, о чем он не мыслит. Всё создается дважды: сначала – в воображении и только потом – в физическом мире. Создание понимания желаемого результата. Как бы вы хотели, чтобы было в вашей жизни? Задача: понимать желаемое состояние.

3 - ВОПЛОЩАТЬ ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ШАГИ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Как вы будете мыслить? Что вы выбираете чувствовать? Какие вы будете совершать шаги? Как вы будете отслеживать свои изменения?

Дело само себя не сделает. Дом сам себя не построит. Вы – причина и создатель ваших изменений. Важны действия минимум в 1 из 18 компонентов.

Задача: предпринимать действия.

Блок 1 – Мысль

1 - Убеждения о себе: я считаю себя ...

2 - Убеждения о других: я считаю других ...

3 - Убеждения о мире: мир для меня – это ...

4 - Питаемые воспоминания: я помню, как ...

5 - Активные ожидания: я точно знаю, что ...

6 - Когнитивные привычки: я привык считать ...

Блок 2 – Тело

7 - Кратковременные эмоции: я чувствую ...

8 - Ощущения в теле: я ощущаю физически ...

9 - Устойчивое состояние: я в состоянии ...

10 - Поведенческие привычки: обычно я ...

11 - Проговариваемые слова: я говорю ...

12 - Элементы образа жизни: в жизни я ...

Блок 3 – Поле

13 - Социальное окружение: меня окружают ...

14 - Проживаемая роль: я как ...

15 - Впитываемая информация: я смотрю ...

16 - Копируемая личность: я повторяю ...

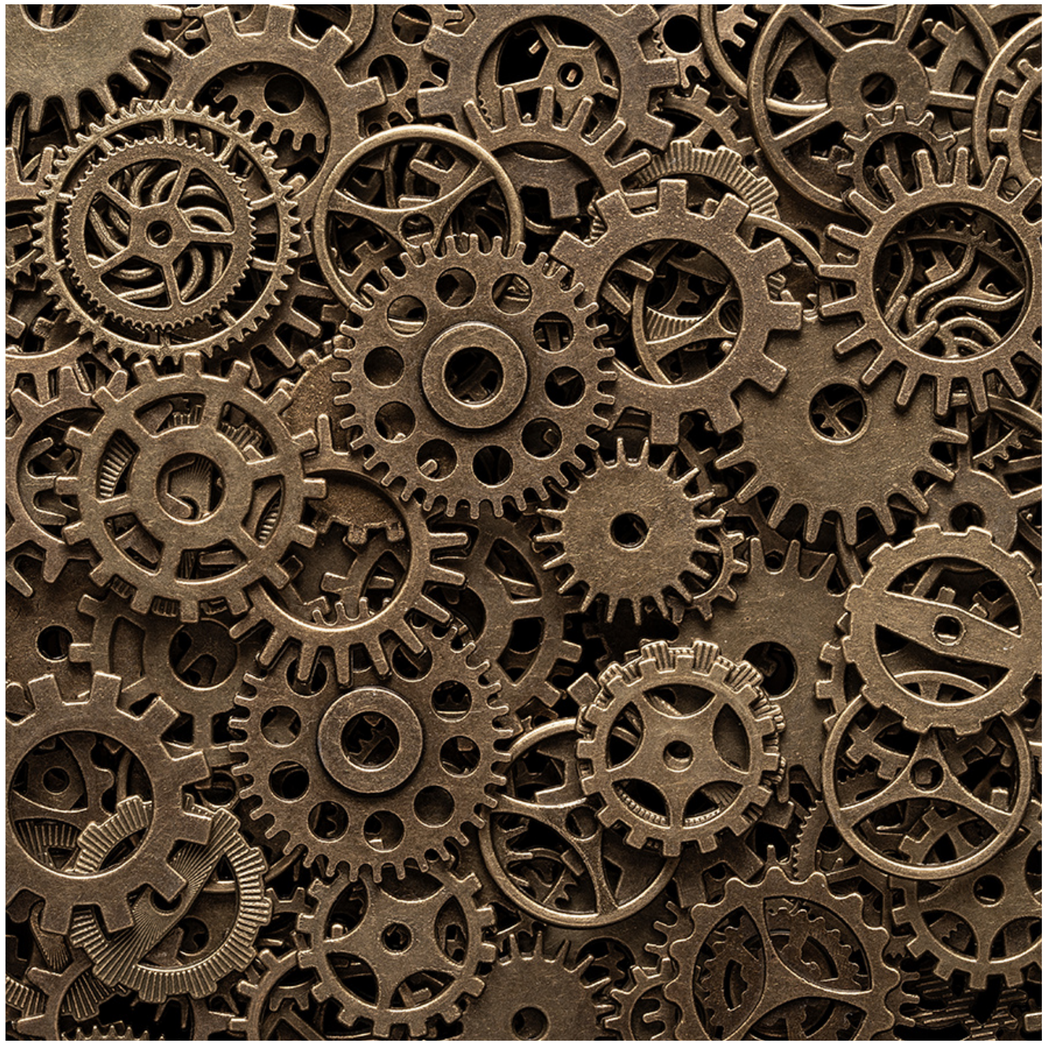
17 - Угрозы и выгоды: ситуация ведет к ...

18 - Ближайшие действия: я собираюсь ...

Задача: увидеть список компонентов кода.

ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ:
1 – ПРИНЦИП СИСТЕМНОСТИ

Мысли человека, его организм и его окружение – это составляющие единой системы, в которой каждый элемент хранит в себе информация о всей системе в целом и воздействие на один элемент – это воздействие на всю систему в целом. О чем для вас этот принцип? Приведите примеры из жизни.



ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ:
2 – ПРИНЦИП ЕДИНСТВА ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Человек бессознательно создает такие события и отношения в своей жизни, чтобы иметь возможность проживать привычные эмоции и подтверждать свои привычные убеждения о себе, о других и о мире. Для бессознательного времени нет. Все 18 компонентов кода проявляются в каждый момент времени.

О чем для вас этот принцип? Приведите примеры из жизни.

ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ:
3 – ПРИНЦИП РОЖДЕНИЯ ЗНАНИЯ ИЗНУТРИ

Самое ценное знание/опыт – это знание/опыт, рождаемые человеком изнутри, а не вложенное в него снаружи. Именно поэтому работа будет идти в формате открытых вопросов, отвечая на которые вы неизбежно меняетесь. То есть не «делай вот так», а «что для тебя важно?» (не советы, а вопросы).
О чем для вас этот принцип? Приведите примеры из жизни.

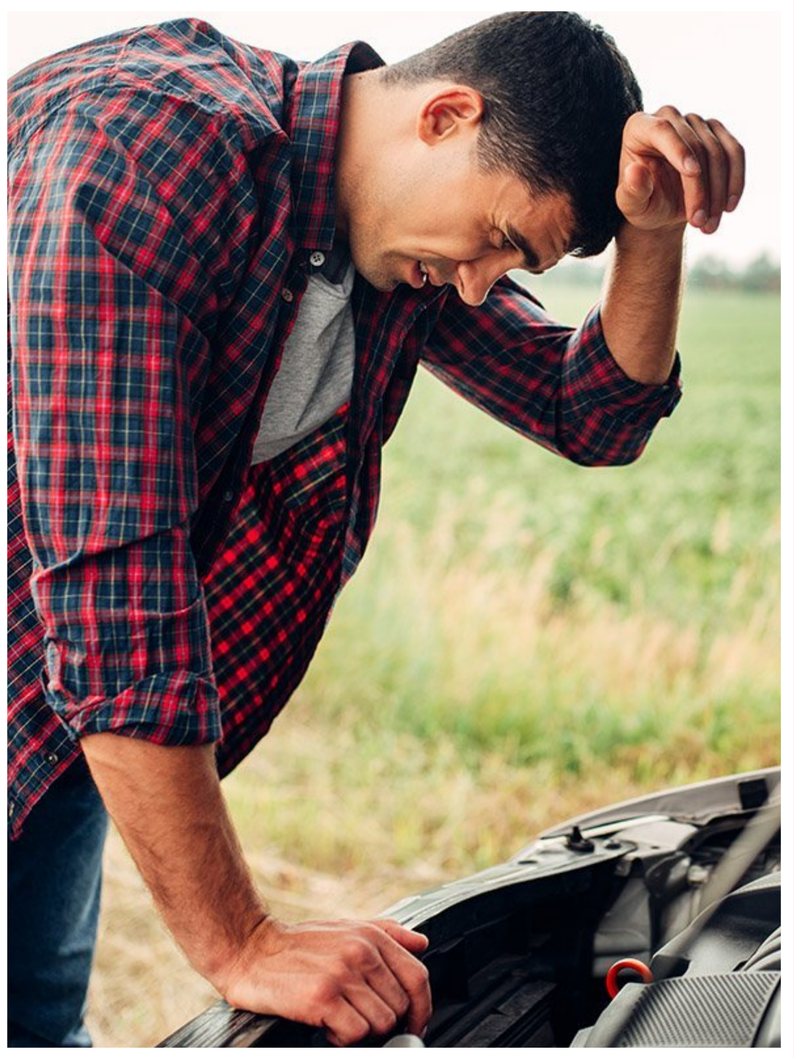
ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ:
4 – ПРИНЦИП ЯВПОРЯДКОВОСТИ

Вы являетесь живым человеком. С вами все в порядке. Вы умеете жить. Вы обладаете ценнейшим опытом. Задача заключается не в том, чтобы менять свой код полностью, а в том, чтобы:

1 - найти компоненты, вызывающие дискомфорт;

2 - понять, как и для чего вы выбираете их трансформировать;

3 - предпринимать действия для воплощения желаемого.



ПРИМЕНЕНИЕ МОДЕЛИ

Модель «18 компонентов личности» можно использовать для работы с собой / в индивидуальной практике / в работе с группами и командами.

РАЗДЕЛ 2 - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

- Приготовьте конспект и ручку. Прежде чем заниматься любым делом, важно разрешить себе: 1 – заниматься этим делом; 2 – разрешить себе быть тем, кто в этом деле преуспел.

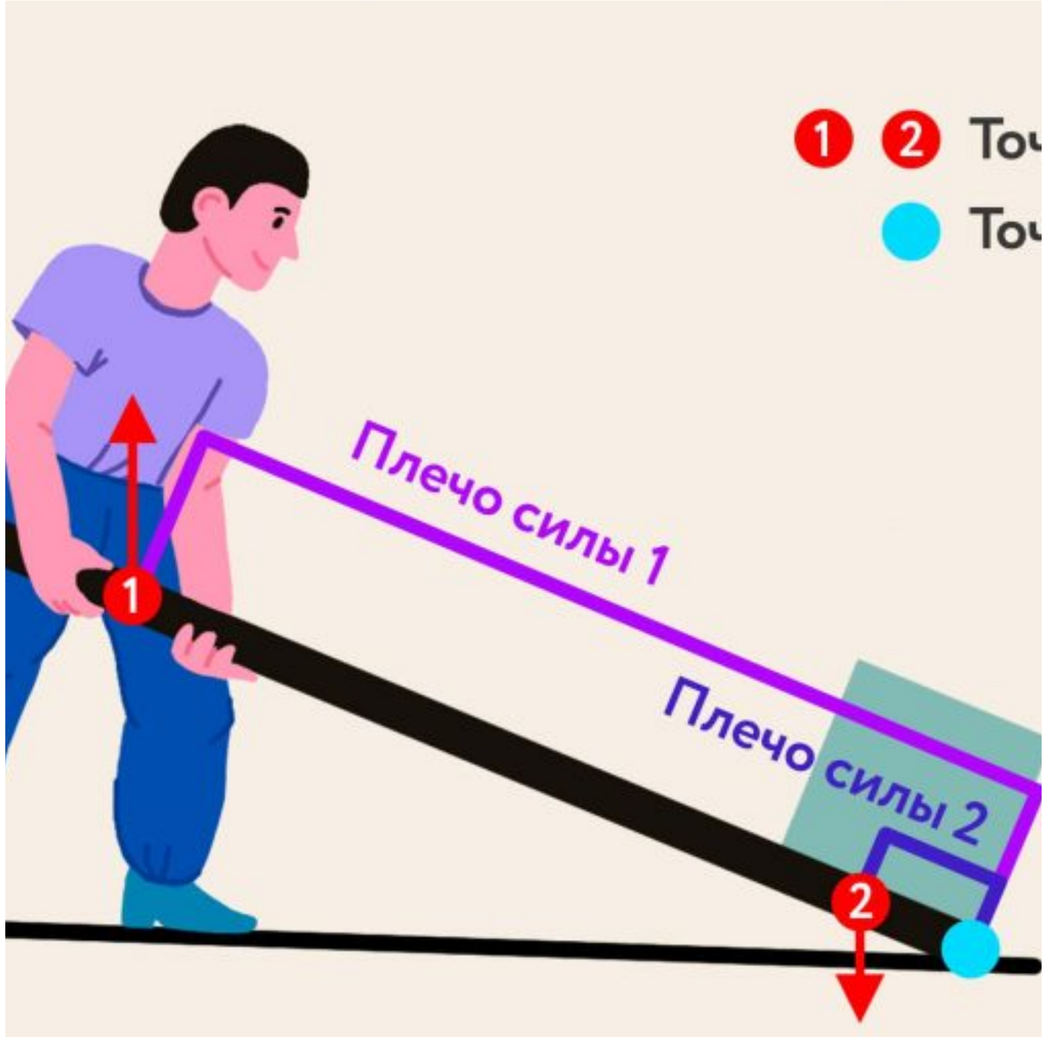
- Вы сейчас познакомитесь с ключевыми разрешениями. Выпишите их, размышляйте о них. Двигайтесь дальше, только если предыдущие шаги понятны вам и созвучны с вами.

РАЗРЕШЕНИЕ №1

- 1 - я разрешаю себе исследовать мою жизнь и находить в ней причинно-следственные связи между своими мыслями, эмоциями, действиями и событиями.
- Что это значит для вас? Почему это важно?

РАЗРЕШЕНИЕ №2

- 2 - я разрешаю себе воздействовать на течение моей жизни через изменение моих мыслей, эмоций, действий и событий.
- Что это значит для вас? Почему это важно?



РАЗРЕШЕНИЕ №3

- 3 - я разрешаю себе брать ответственность за свою жизнь, считая себя причиной происходящего в ней.
- Что это значит для вас? Почему это важно?

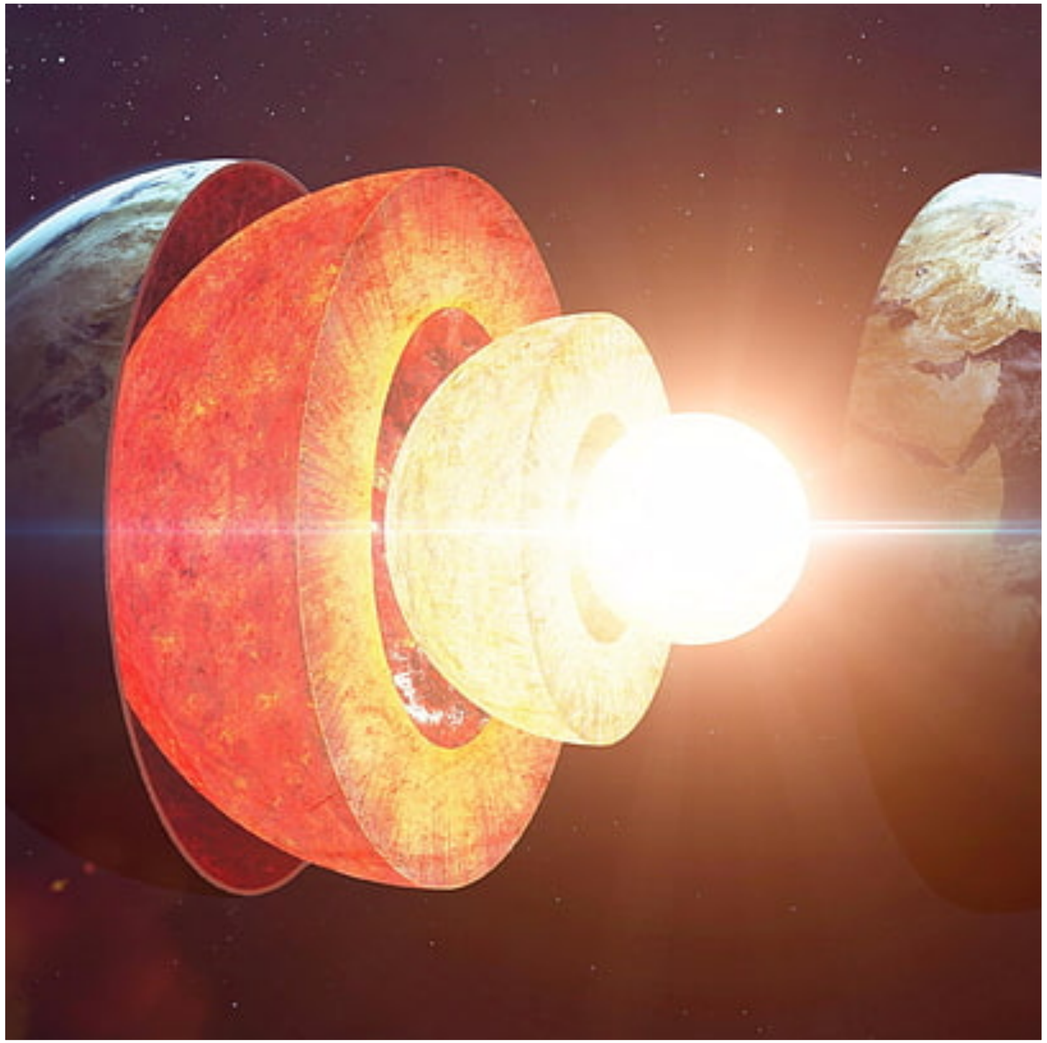
РАЗРЕШЕНИЕ №4

- 4 - я разрешаю себе радоваться своим победам, которые я ищу, нахожу и которые я бережно храню, зная, что масштаб – вторичен, настойчивость – первична. Удерживать внимание на победах и помнить о силе маленьких шагов.

- Что это значит для вас? Почему это важно?

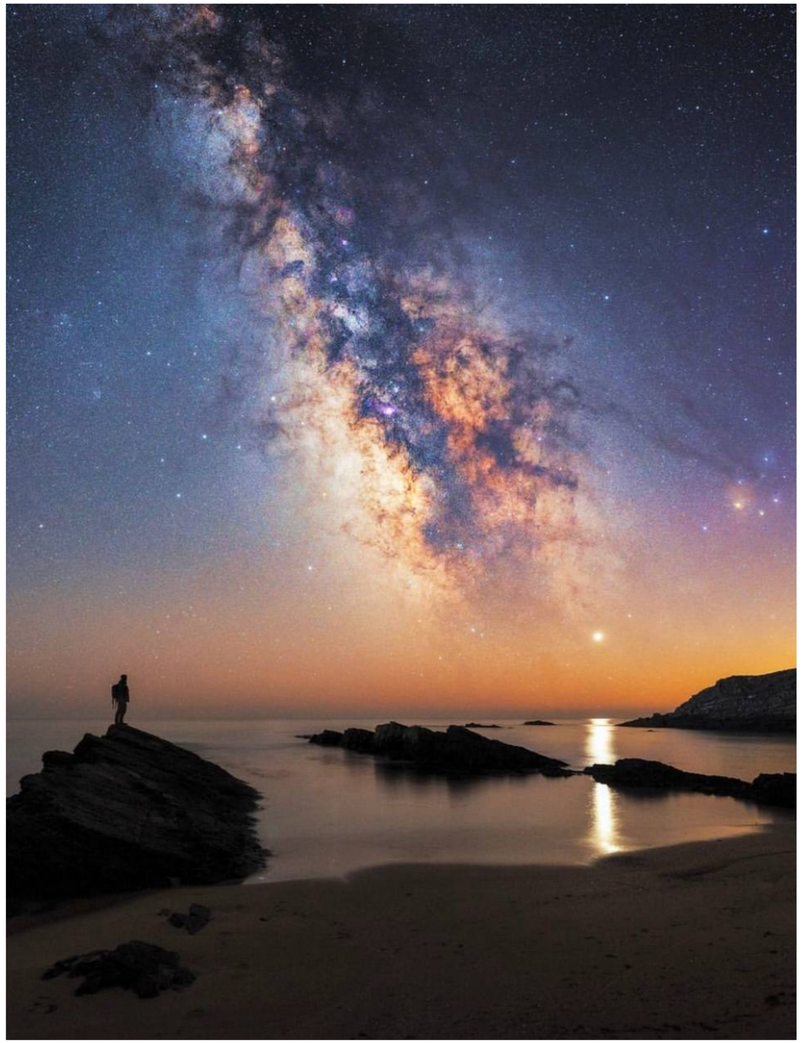
РАЗДЕЛ 3 - РАЗБОР МОДЕЛИ

- Модель «18 компонентов личности» состоит из трех блоков (мысль, тело, поле) по 6 компонентов в каждом;
- Задача – разобрать текущую ситуацию и сформулировать желаемую ситуацию по каждому из 18 компонентов;
- На ваше усмотрение: выбор сферы жизни, над которой вам важно работать в первую очередь или работа над собой в целом, раскрывая ключевые сферы: здоровье, отношения, благополучие, смысл.



ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИНИЯ (ПУТЬ)

- Что происходит в вашей жизни сейчас?
- Расскажите о вашей проблеме / что вас беспокоит? Раскрыть по 18 компонентам: когда у вас ПРОБЛЕМА, то каков ваш КОМПОНЕНТ (–)?
- Что вы выбираете пригласить в вашу жизнь? Раскрыть по 18 компонентам: когда у вас ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ, то каков ваш компонент (+)?
- Какие шаги вы будете выполнять для тренировки более 1 из 18 компонентов? (план действий и дневник самонаблюдений).



1 БЛОК (МЫСЛЬ)
1 КОМПОНЕНТ (УБЕЖДЕНИЯ О СЕБЕ)

Убеждения о себе: я считаю себя ...

– / +

Каким я считаю себя сейчас? (–)

Каким я выбираю себя считать? (+)

Представьте образ (+) и

удерживайте его в течение 1 минуты

1 БЛОК (МЫСЛЬ)
2 КОМПОНЕНТ (УБЕЖДЕНИЯ О ДРУГИХ)

Убеждения о других: я считаю других ...

– / +

Какими я считаю других людей сейчас? (–)

Какими я выбираю считать других людей? (+)

Представьте образ (+) и удерживайте его в течение 1 минуты

1 БЛОК (МЫСЛЬ)
3 КОМПОНЕНТ (УБЕЖДЕНИЯ О МИРЕ)

Убеждения о мире: я считаю мир ...

– / +

Каким я считаю мир сейчас? (–)

Каким я выбираю считать мир? (+)

Представьте образ (+) и

удерживайте его в течение 1 минуты

1 БЛОК (МЫСЛЬ)
4 КОМПОНЕНТ (ПИТАЕМЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ)

Питаемые воспоминания: я помню, как ...

– / +

Какие воспоминания я питаю сейчас? (–)

Какие воспоминания я выбираю питать? (+)

Представьте образ (+) и удерживайте его в течение 1 минуты

1 БЛОК (МЫСЛЬ)
5 КОМПОНЕНТ (АКТИВНЫЕ ОЖИДАНИЯ)

Активные ожидания: я точно знаю, что

...

– / +

Что я активно ожидаю сейчас? (–)

Что я выбираю активно ожидать? (+)

Представьте образ (+) и удерживайте его в течение 1 минуты

1 БЛОК (МЫСЛЬ)
6 КОМПОНЕНТ (КОГНИТИВНЫЕ ПРИВЫЧКИ)

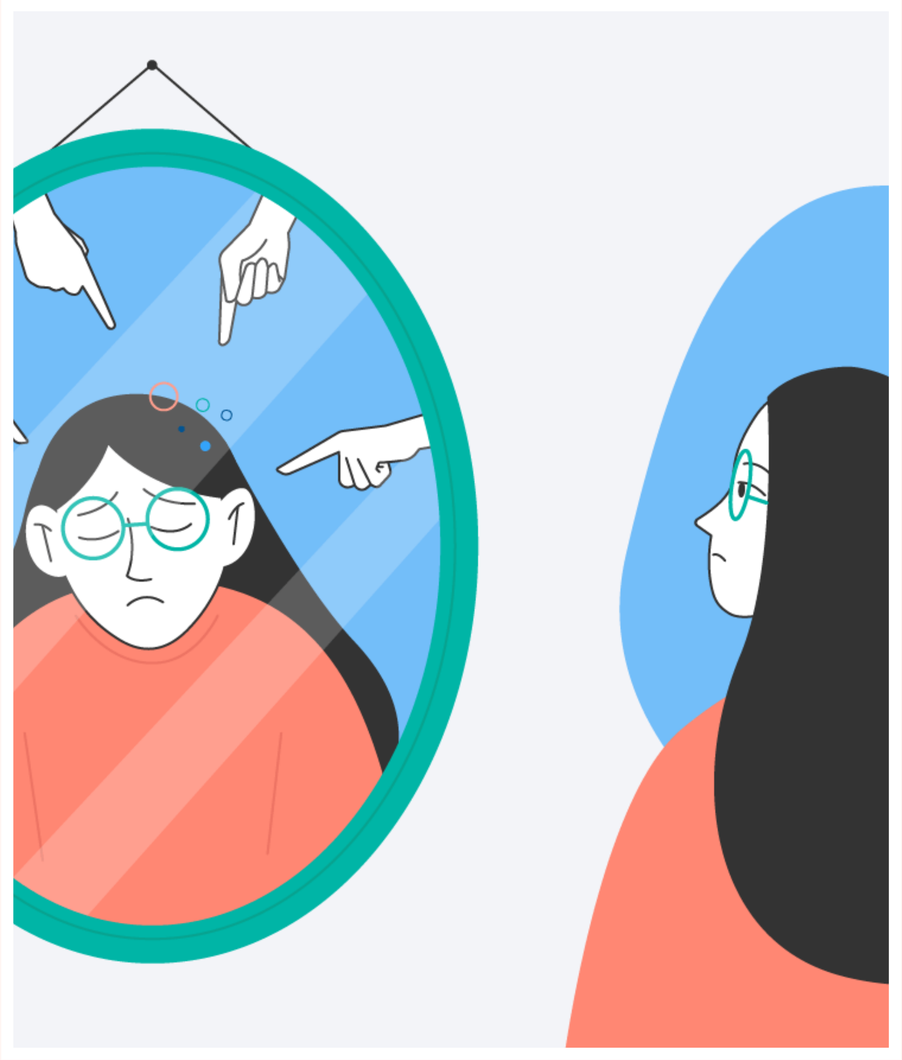
Когнитивные привычки: я привык считать ...

– / +

Какие КП я отслеживаю в себе сейчас? (–)

Что значит для меня освободиться от них? (+)

Воспроизведите это мышление (+) и продолжайте удерживать его в течение 1 минуты.



- 1 - Долженствование - я должен рассказать всё, что знаю по этой теме!
- 2 - Поляризация - презентация должна быть идеальной или я зря старался!
- 3 - Сверхобобщение - я получил гневный комментарий и поэтому завершаю деятельность!
- 4 - Фильтрация - краткость – сестра таланта. У вас больше 6 слов. Значит, нет смысла изучать.
- 5 - Обесценивание - нет ничего страшного в том, что ты прожил свою жизнь напрасно.
- 6 - Предсказывание - зрители точно не смогут разобраться в модели!
- 7 - Катастрофизация - а что если я начну запись, и в кабинете выключат свет?
- 8 - Навешивание ярлыков - да я просто неудачник, раз компьютер не включился сразу же!
- 9 - Гиперболизация - я не выдержу даже малой критики в свой адрес!
- 10 - Персонализация - если кто-то не понял модель, то это я виноват во всем!
- 11 - Чтение мыслей - вы не пишете комментарии, потому что урок не является ценным для вас.
- 12 - Обвинения - из-за вас я не сказал в этом уроке всё то, что собирался сказать!

1 БЛОК (МЫСЛЬ)
6 КОМПОНЕНТОВ (ИТОГ)

1 - Убеждения о себе: я считаю себя ...

2 - Убеждения о других: я считаю других ...

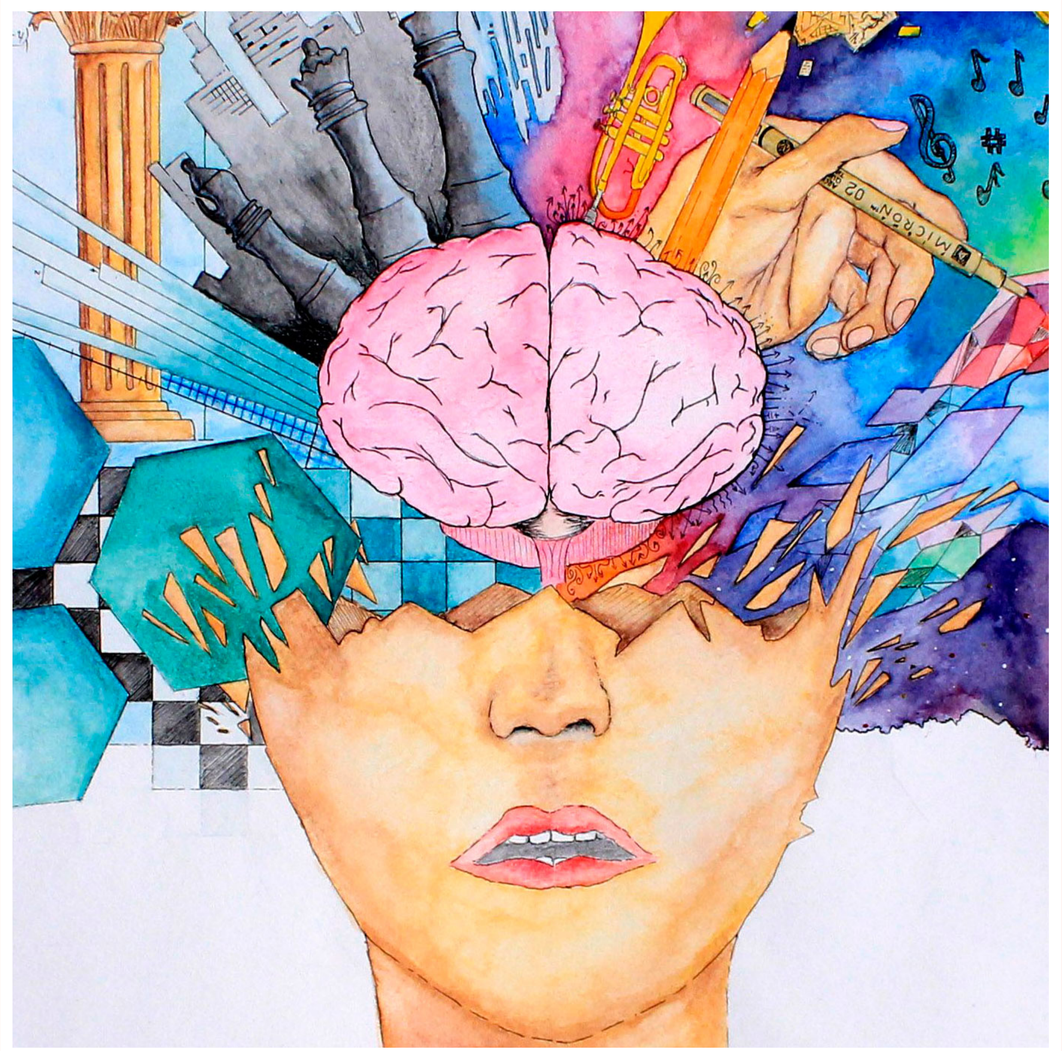
3 - Убеждения о мире: мир для меня – это ...

4 - Питаемые воспоминания: я помню, как ...

5 - Активные ожидания: я точно знаю, что ...

6 - Когнитивные привычки: я привык считать ...

Представьте образ (+) всех 6 компонентов и удерживайте его в течение 1 минуты.



2 БЛОК (ТЕЛО)
7 КОМПОНЕНТ
(КРАТКОВРЕМЕННЫЕ ЭМОЦИИ)

Кратковременные эмоции: я чувствую …

– / +

Что я чувствую сейчас? (–)

Что я выбираю чувствовать? (+)

Почувствуйте эмоцию (+) и продолжайте её чувствовать в течение 1 минуты.

2 БЛОК (ТЕЛО)
8 КОМПОНЕНТ (ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ)

Ощущения в теле: я ощущаю физически ...

– / +

Что я чувствую в теле сейчас? (–)

Что я выбираю чувствовать в теле? (+)

Воспроизведите это ощущение (+) и продолжайте его ощущать в течение 1 минуты.

2 БЛОК (ТЕЛО)
9 КОМПОНЕНТ (УСТОЙЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ)

Устойчивое состояние: я в состоянии …

– / +

В каком состоянии я пребываю сейчас? (–)

В каком состоянии я выбираю пребывать? (+)

Воспроизведите это состояние (+) и продолжайте быть в нем в течение 1 минуты.

2 БЛОК (ТЕЛО)
10 КОМПОНЕНТ
(ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ)

Поведенческие привычки: обычно я ...

– / +

Какие ПП я практикую сейчас? (–)

Какие ПП я выбираю практиковать? (+)

Представьте этот образ (+) и продолжайте удерживать его в течение 1 минуты.

2 БЛОК (ТЕЛО)
11 КОМПОНЕНТ
(ПРОГОВАРИВАЕМЫЕ СЛОВА)

Проговариваемые слова: я привык говорить ...

– / +

Какие слова я привык говорить? (–)

Какие слова я выбираю говорить? (+)

Скажите эти слова (+) и продолжайте говорить их в течение 1 минуты.

2 БЛОК (ТЕЛО)
12 КОМПОНЕНТ (ЭЛЕМЕНТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ)

Элементы образа жизни: в жизни я ...

– / +

Как я живу сейчас? (сон, питание, спорт, секс) (–)

Что я выбираю привнести в жизнь? (+)

Представьте этот образ (+) и продолжайте удерживать его в течение 1 минуты.

2 БЛОК (ТЕЛО)
6 КОМПОНЕНТОВ (ИТОГ)

1 - Кратковременные эмоции: я чувствую ...

2 - Ощущения в теле: я ощущаю физически ...

3 - Устойчивое состояние: я в состоянии ...

4 - Поведенческие привычки: обычно я ...

5 - Проговариваемые слова: я говорю ...

6 - Элементы образа жизни: в жизни я ...

Представьте образ (+) всех 6 компонентов и удерживайте его в течение 1 минуты.

3 БЛОК (ПОЛЕ)
13 КОМПОНЕНТ (СОЦИАЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ)

Социальное окружение: меня окружают ...

– / +

С кем и как я взаимодействую сейчас? (–)

С кем и как я выбираю взаимодействовать? (+)

Представьте этот образ (+) и продолжайте удерживать его в течение 1 минуты.

3 БЛОК (ПОЛЕ)
14 КОМПОНЕНТ (ПРОЖИВАЕМАЯ РОЛЬ)

Проживаемая роль: я как ...

– / +

Какую роль я проживаю сейчас? (–)

Какую роль я выбираю проживать? (+)

Представьте этот образ (+) и продолжайте удерживать его в течение 1 минуты.

3 БЛОК (ПОЛЕ)
15 КОМПОНЕНТ (ВПИТЫВАЕМАЯ ИНФОРМАЦИЯ)

Впитываемая информация: я смотрю ...

– / +

Какую информацию я впитываю сейчас? (–)

Какую информацию я выбираю впитывать? (+)

Представьте этот образ (+) и продолжайте удерживать его в течение 1 минуты.

3 БЛОК (ПОЛЕ)
16 КОМПОНЕНТ (КОПИРУЕМАЯ ЛИЧНОСТЬ)

Копируемая личность: я повторяю ...

– / +

Кого и как я повторяю сейчас? (–)

Что значит для меня создавать свой стиль? (+)

Представьте этот образ (+) и продолжайте удерживать его в течение 1 минуты.

3 БЛОК (ПОЛЕ)
17 КОМПОНЕНТ (УГРОЗЫ И ВЫГОДЫ)

Угрозы и выгоды: ситуация ведет к ...

– / +

К каким угрозам и выгодам ведет меня текущая ситуация? (–)

К каким угрозам и выгодам ведет меня желаемая ситуация? (+)

Представьте этот образ (+) и продолжайте удерживать его в течение 1 минуты.

3 БЛОК (ПОЛЕ)
18 КОМПОНЕНТ (БЛИЖАЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ)

Ближайшие действия: я собираюсь ...

– / +

Что я собирался делать по умолчанию? (–)

Что я намереваюсь делать теперь? (+)

Представьте этот образ (+) и продолжайте удерживать его в течение 1 минуты.

3 БЛОК (ПОЛЕ)
6 КОМПОНЕНТОВ (ИТОГ)

1 - Социальное окружение: меня окружают ...

2 - Проживаемая роль: я как ...

3 - Впитываемая информация: я смотрю ...

4 - Копируемая личность: я повторяю ...

5 - Угрозы и выгоды: ситуация ведет к ...

6 - Ближайшие действия: я собираюсь ...

Представьте образ (+) всех 6 компонентов и удерживайте его в течение 1 минуты.

Блок 1 – Мысль

1 - Убеждения о себе: я считаю себя ...

2 - Убеждения о других: я считаю других ...

3 - Убеждения о мире: мир для меня – это ...

4 - Питаемые воспоминания: я помню, как ...

5 - Активные ожидания: я точно знаю, что ...

6 - Когнитивные привычки: я привык считать ...

Блок 2 – Тело

7 - Кратковременные эмоции: я чувствую ...

8 - Ощущения в теле: я ощущаю физически ...

9 - Устойчивое состояние: я в состоянии ...

10 - Поведенческие привычки: обычно я ...

11 - Проговариваемые слова: я говорю ...

12 - Элементы образа жизни: в жизни я ...

Блок 3 – Поле

13 - Социальное окружение: меня окружают ...

14 - Проживаемая роль: я как ...

15 - Впитываемая информация: я смотрю ...

16 - Копируемая личность: я повторяю ...

17 - Угрозы и выгоды: ситуация ведет к ...

18 - Ближайшие действия: я собираюсь ...

Задача: убедиться в понимании компонентов.

РАЗДЕЛ 4 – АДАПТАЦИЯ МОДЕЛИ – ШАГ 1

- Что происходит сейчас? Разобрать текущую ситуацию по 18 компонентам. Зачем? Чтобы увидеть, когда смотришь и услышать, когда слушаешь. Сам процесс разбора возвращает вам контроль.
- Разбирая, вы пребываете с компонентами лицом к лицу. Вы спокойно на них смотрите. Всё, на что вы смотрите спокойно, не имеет над вами власти.
- Процесс разбора позволяет вам видеть причинно-следственные связи между причинами и результатами.

РАЗДЕЛ 4 – АДАПТАЦИЯ МОДЕЛИ – ШАГ 2

- Каков ваш желаемый результат? Что является для вас желаемым в отношении каждого из компонентов? Как бы вы хотели, чтобы было? Сформулировать, представить, почувствовать.

- Важно убедиться, что вы можете представить желаемое. Вы можете желаемое удерживать в воображении. Вы можете его воспроизвести действиями, изобразить, отрепетировать, выполнить. Вы можете представить, почувствовать, сделать. У вас это получается.

РАЗДЕЛ 4 – АДАПТАЦИЯ МОДЕЛИ – ШАГ 3

- Ваши шаги по компонентам для внедрения? Какие конкретные шаги вы планируете выполнять по более чем 1 компоненту?
- Как вы можете поддержать себя в случае сопротивления? Что может вдохновлять вас продолжать?
- Ведение дневника самонаблюдений (таблица компонентов). Какие сегодня у вас победы? Что вы выбираете усилить?
- Проверить решения на баланс между отдаю с радостью / принимаю с благодарностью. (Что вы готовы делать, чтобы получить желаемое?)