ПРАКТИКА МОДУЛЕЙ · МОДУЛЬ 2

Спутник второго модуля

Сценарии и как из них выйти

Читайте с карандашом в руке. Отмечайте на полях то, что узнали в своей жизни, и то, с чем не согласны: о несогласии потом интересно поговорить.

Самостоятельная работа после каждого занятия

- Что самого ценного я открыл для себя из занятия?
- На что я буду обращать своё внимание?
- Какие действия я исключу из своих проявлений?
- Какие новые действия я выполню исходя из занятия?

Сначала — короткая карта того, что вы уже прошли за два дня.

Карта второго модуля

Всё, что вы прошли за два дня, — на одном экране. Четыре больших темы, которые углубляют первый модуль.

Занятие 5. Круг, который я сам поддерживаю (СОМЭД). На любую повторяющуюся неприятность можно смотреть двумя способами: «это случилось, потому что…» (причина снаружи) или «зачем мне это раз за разом?» (что в этом круге держу я сам). А ещё: многие наши привычные мысли — это голоса, впитанные в детстве, и рядом с ними можно поставить своё взрослое разрешение.

Занятие 6. Моя энергия и мои ловушки мышления. У нас есть запас внутренней энергии, и тратим мы его не столько на события, сколько на мысли о них. Двенадцать «ловушек мышления» этот запас высасывают. А управлять собой по-настоящему можно только с «верхнего этажа» — с уровня своего состояния.

Занятие 7. Сценарий и выбор (Антиклёв). Мы снова и снова попадаем в похожие истории, потому что носим неосознанный «сценарий». Но он теряет власть, как только мы его замечаем. А на провокацию можно

отвечать «Антиклёвом»: не клюнуть и при этом мягко позвать к спокойному разговору.

Занятие 8. Границы и цели. Когда у вас просят совет «по-быстрому, ты же специалист» — можно отказать не вопреки профессии, а в силу неё. А большая цель оживает, когда её доводишь до конкретного образа, ясных сроков и первого маленького шага.

Карта показала, что вы прошли. Дальше — как мягко дать этому прижиться в обычной жизни.

Часть 1. Дневник четырёх недель

Четыре недели до следующего модуля — четыре темы второго модуля. По одной на неделю, чтобы не распыляться. Записывайте коротко, для себя. Если в какую-то неделю записывать не выходит — это не провал, а часть пути: новое всегда слабее привычного, и движение идёт волнами, с откатами.

Неделя 1. Ищу свой вклад в повторяющийся круг

Пятое занятие: у повторяющихся неприятностей есть круговая логика. Вопрос не «кто виноват», а «что я сам делаю, что снова и снова оказываюсь здесь». Увидеть свой вклад — уже половина выхода.

Что делать. Возьмите одну ситуацию, которая у вас повторяется. Вместо привычного «это из-за них / из-за обстоятельств» спросите себя: какими своими действиями, каким молчанием или избеганием я сам поддерживаю этот круг? Запишите без осуждения, просто как наблюдение.

Как это может звучать. «Третий раз за месяц спор с сестрой про общие расходы. Раньше думал — это она вечно недовольна. Теперь вижу свой вклад: меня всё устраивает на словах, я киваю и молчу, хотя внутри не согласен, — а потом, когда накопится, высказываю всё разом и резко. Моё молчание до срыва и есть то, чем я раскручиваю этот круг».

Минимальная версия. Один раз за неделю в неприятной повторяющейся ситуации задайте себе всего один вопрос: «а что тут

делаю я сам?» Не обязательно отвечать сразу — достаточно задать.

Зачем это. Пока причина целиком снаружи, изменить ничего нельзя. Как только виден свой вклад — появляется ручка, за которую можно потянуть.

Неделя 2. Слушаю, чей голос звучит внутри

Тоже из пятого занятия: многие наши жёсткие мысли в трудную минуту звучат не нашим голосом — это послания из детства («не высовывайся», «у тебя не получится», «не реви»). С ними не нужно воевать — рядом можно поставить своё разрешение.

Что делать. На этой неделе прислушивайтесь к тому, что вы говорите себе в момент неудачи или сомнения. Поймав жёсткую фразу, спросите: чей это голос? мой сегодняшний — или давно чужой? И подберите рядом своё разрешение: «мне можно ошибаться», «мне можно хотеть большего».

Как это может звучать. «Решил предложить свою идею на совещании — и внутри сразу: "сиди тихо, не позорься, не твоё это дело". Прислушался: это не мой голос, так в детстве осаживали меня дома, когда я лез со своим.

Поставил рядом своё, взрослое: "мне можно высказываться, даже если идею не примут — это нормально". Сказал. И мир не рухнул».

Минимальная версия. Один раз за неделю поймайте критикующую мысль о себе и проверьте её одним вопросом: это правда — или это просто старая привычная фраза?

Зачем это. Голос из детства имеет власть, только пока мы принимаем его за свой. Стоит его опознать — и он перестаёт командовать.

Неделя 3. Замечаю, на что трачу свою энергию

Шестое занятие: у нас есть запас внутренней энергии, и больше всего его съедают «ловушки мышления» — раздувание («катастрофа!»), обобщение («никогда не получается»), чтение чужих мыслей за других, требования «должно быть только так».

Что делать. На этой неделе ловите момент, когда накрывает тяжёлая эмоция, и проверяйте: нет ли за ней ловушки? Назвав её, перескажите ситуацию спокойно и по фактам — и заметьте, сколько энергии это сберегает.

Как это может звучать. «Руководитель прошёл мимо и не поздоровался — меня тут же окатило: "всё, я провинился, мной недовольны, наверное, скоро уволят". Поймал две ловушки разом: чтение мыслей ("он на меня злится") и раздувание до катастрофы ("уволят"). По фактам: он просто шёл, торопился, я вообще не знаю, что у него в голове. Разложил — и весь день не грыз себя из-за выдуманного».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав тяжёлую мысль, спросите: это точно факт — или это моя «ловушка»? Уже одно различение возвращает часть сил.

Зачем это. Нервотрёпка и прокручивание мыслей высасывают энергию не хуже болезни. Замечая ловушку, вы перестаёте платить за неё своими силами.

Неделя 4. Поднимаюсь на «верхний этаж»

Тоже из шестого занятия: само событие нейтрально, как камень, а куда полетит «выстрел» — решает ваше состояние, через которое оно прошло. Управлять собой можно только с «верхнего этажа» — с уровня состояния, а не реакции на событие.

Что делать. На этой неделе, когда что-то выбьет вас из колеи, не торопитесь реагировать. Сначала верните себе ровное состояние — выдохнуть, назвать эмоцию, спросить «что я выбираю вместо этого» — и только потом решайте и действуйте.

Как это может звучать. «Прилетело резкое сообщение от партнёра, и рука уже печатала такой же резкий ответ. Остановил себя: сначала состояние, потом ответ. Отложил телефон, выдохнул, честно назвал — я разозлился и задет. Спросил себя: что я выбираю — отбить удар или решить вопрос? Ответил спокойно через час, по делу. Разговор вышел совсем другим, чем если бы я выстрелил сгоряча».

Минимальная версия. Один раз за неделю между неприятным событием и своей реакцией вставьте один вдох-выдох. Эта пауза — и есть подъём на «верхний этаж».

Зачем это. Из реакции мы повторяем привычное. Из ровного состояния — выбираем. Одно и то же событие из разных состояний даёт совсем разные последствия.

В конце месяца, перед следующим модулем, посмотрите все свои записи разом и ответьте себе на один вопрос: **какое открытие о себе**

за этот месяц оказалось самым важным?

Дневник — это работа наедине с собой. А некоторые вещи проще понять, проговорив их вслух с другим.

Часть 2. Разговор за кофе

Если соберётесь с кем-то из группы между модулями — вот темы для живого разговора. Здесь важно одно правило: мы делимся своим и слушаем другого с интересом, но не разбираем друг друга и не даём советов. Каждый говорит о себе. Чужую жизнь не «чиним» — это бережёт доверие и делает разговор спокойным. И ещё: всё, сказанное за столом, остаётся за столом. С этой договорённости стоит начать.

Тема 1. Чей голос во мне говорит

У каждого внутри звучат голоса из детства — что-то ободряющее, а что-то ограничивающее. Поделитесь, какую «впитанную» фразу вы в себе узнали и какое своё, взрослое разрешение хотели бы поставить ей навстречу. Только то, чем сами готовы поделиться, — без углубления в чужое детство.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните любую поговорку или фразу, которую часто повторяли в вашей семье. С неё легко выйти на разговор о том, что мы несём из детства.

Открытые вопросы для беседы:

- Какую фразу из детства вы ловите за собой, когда что-то не получается?
- Этот внутренний голос вас скорее бережёт или скорее осаживает?
- Какое взрослое разрешение вы хотели бы поставить ему навстречу?
- Был ли случай, когда вы услышали этот голос — и впервые поступили наоборот?

Тема 2. Моя ловушка мышления

У каждого есть «любимая» ловушка: кто-то всё раздувает до катастрофы, кто-то обобщает («всегда», «никогда»), кто-то домысливает за других. Расскажите, какая ловушка чаще ловит вас и как вы её у себя узнаёте. И что помогает вернуться к фактам.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните последний раз, когда тревога оказалась напрасной — «накрутил, а обошлось». С этого случая разговор раскручивается сам.

Открытые вопросы для беседы:

- Какая ловушка ловит вас чаще всего — раздувание, обобщение, чтение чужих мыслей?
- По какому признаку вы замечаете, что снова в неё попали?
- Что помогает вам вернуться от «накрутки» к простым фактам?
- Вспомните случай, когда напрасная тревога стоила вам сил, а потом всё обошлось.

Тема 3. Какого «волка» я кормлю

На седьмом занятии была притча: побеждает тот волк, которого кормишь. И сценарий жизни переписывается каждый день — маленькими выборами. Поговорите о том, какими повседневными выборами вы кормите того себя, каким хотите быть. Что из второго модуля уже захотелось перенести в жизнь?

С чего начать, если повисла пауза. Назовите одно маленькое действие за последнюю неделю, которым вы гордитесь, — пусть совсем небольшое. Дальше разговор пойдёт сам.

Открытые вопросы для беседы:

- Какого «себя» вы кормите чаще — того, кем хотите быть, или того, от кого устали?

- Какой маленький повседневный выбор работает на того, кем вы хотите стать?
- А что, наоборот, потихоньку «кормит не того волка» в вашей жизни?
- Что из второго модуля вам уже захотелось перенести в обычную жизнь?

А если захочется провести встречу группы по готовой структуре — есть 4 формата поддерживающих встреч с ролями и пошаговым сценарием.

4 формата встреч группы: qcic.ru/sm

Если же хочется просто подумать — без записей и разговоров, — вот несколько мыслей, чтобы покрутить в голове.

Часть 3. Заметки на полях

Несколько мыслей из второго модуля — просто чтобы оставить «настаиваться». Отвечать ни на что не нужно.

Змея, кусающая свой хвост, кормит сама себя. Так и наши повторяющиеся истории держатся не на ком-то снаружи, а на нас самих. Хорошая новость: значит, и выход — у нас в руках.

Голос из детства, который шепчет «у тебя не выйдет», — это просто старая запись, а не правда о вас. Её можно услышать и не подчиниться.

Камень, заложенный в рогатку, летит туда, куда его направит натяжение. Событие — камень. Состояние — натяжение. Сначала состояние, потом всё остальное.

Отказать в просьбе можно так, что человек уйдёт с уважением и нормальным решением, а не с обидой. Сила не в том, чтобы согласиться на всё, а в том, чтобы предложить верный путь.

Самое трудное в переменах — не сами перемены, а то, что новое слабее привычного. Поэтому не «рывок», а маленький шаг, и ещё один. Откат — это нормально, это часть дороги.

Инструмент нужен, но он не заменяет живого чутья момента. Шаги мы учим не для того, чтобы навсегда остаться при шагах, а чтобы пройти через них к свободному и точному действию.

Перед следующим модулем не нужно «подготовиться» или «всё успеть». Достаточно прийти — и принести с собой то,

что вы за этот месяц о себе заметили. С этого и продолжим.

С уважением, Альберт.