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.

СОДЕРЖАНИЕ

Карта второго модуля 01

Часть 1. Дневник четырёх недель 02

Часть 2. Разговор за кофе 05

Часть 3. Заметки на полях 06

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.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

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.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/02