Спутник третьего модуля

Ценности и скрытые мотивы

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 третьего модуля

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

Занятие 9. Из чего сделано моё мышление и мои ценности. Между событием и реакцией стоит не один туманный «мысленный ком», а целая система: убеждения о себе, других и мире, память, ожидания, ловушки мышления, привычки, состояние тела. А ценности — это компас, который отвечает не «куда я иду», а «как я иду и ради чего».

Занятие 10. Спокойные ответы и карта профессии. На любые трудные слова — возражение, непрошеную оценку, укол — есть не один «правильный» ответ, а целый веер: принять, сказать своё, вернуть вопрос. И всё это работает только из спокойного состояния. А ещё: ясная картина желаемой работы делает сегодняшние шаги точнее.

Занятие 11. Как устроены манипуляции и как не поселить себя в «ад». У любой манипуляции — будь то реклама или «гуру» — есть своя кухня; зная её, легче не поддаться. А авторская позиция в жизни держится на пяти лучах: знание, ответственность, влияние, радость, результаты.

Занятие 12. Когда прошлое вмешивается в настоящее. Иногда мы реагируем на человека не как на него настоящего, а как на фигуру из прошлого — и наши чувства оказываются «заёмными». А забота о себе начинается с того, чтобы знать свои эмоциональные потребности и быть себе добрым внутренним родителем.

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 третьего 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. Разбираю свою реакцию на части

Девятое занятие: между событием и нашей реакцией стоит целая система — убеждения о себе и мире, прошлый опыт, ожидания, ловушки мышления, даже усталость тела. Это не один туманный ком, а набор частей, и в каждую можно заглянуть.

Что делать. Возьмите за неделю один случай сильной реакции. Распишите: что было событием, что вы почувствовали и сделали. А потом спросите себя: что тут сработало — какое моё убеждение, какое воспоминание, какое ожидание? Может, я просто не выспался? Поищите хотя бы пару «деталей», из которых сложилась реакция.

Как это может звучать. «Событие: на совещании меня перебили на полуслове. Реакция: внутри вспыхнуло, я замолчал и просидел обиженный до конца встречи. Стал разбирать на части. Убеждение: "если меня перебивают — значит, со мной не считаются". Память: в детстве дома меня и правда часто обрывали, не дослушивали. И тело: я не выспался, был на пределе. Сложилось одно к одному — и рвануло сильнее, чем стоила сама ситуация».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав сильную реакцию, задайте себе всего один вопрос: «а не усталость ли это говорит во мне?» Иногда дело в простом.

Зачем это. Когда реакция — это глухой ком, с ней не поспоришь. Когда видно, из каких частей она собрана, появляется, что поправить.

Неделя 2. Сверяюсь со своими ценностями

Тоже из девятого занятия: ценности — это компас, отвечающий не «куда я иду», а «как и ради чего». Есть хорошая формула: «каждый раз, когда я делаю что-то, я усиливаю свою ценность».

Что делать. Назовите для себя три-четыре главные ценности. Потом за неделю поймайте моменты, когда ваши дела их укрепляют, и моменты, когда расходятся с ними. Для одной ценности придумайте формулу: «каждый раз, когда я делаю ___, я усиливаю ___».

Как это может звучать. «Одна из моих главных ценностей — близость с детьми. Поймал себя: вечером пришёл домой и сразу залип в телефон, а сын подошёл и отошёл —

это мимо ценности, хоть я и был рядом телом. А в другой день отложил всё и почитал ему перед сном — попал прямо в неё, и оба были счастливы. Моя формула: каждый раз, когда я убираю телефон и по-настоящему слушаю детей, я усиливаю близость с ними».

Минимальная версия. Один раз за неделю перед каким-нибудь выбором спросите себя: «это приближает меня к тому, что мне дорого, или уводит?»

Зачем это. Когда дела расходятся с ценностями, копится глухое чувство «живу не своё». Когда совпадают — приходит ощущение смысла, даже в мелочах.

Неделя 3. Отвечаю спокойно и из «плюса»

Десятое занятие: на трудные слова можно отвечать не вспыхивая. Сначала мягко принять, что у человека есть его мнение («так», «хорошо, что сказал»), потом спокойно сказать своё, потом вернуть вопрос. Но главное — состояние: те же слова из раздражения становятся скрытой колкостью, из спокойствия — приглашением к разговору.

Что делать. На этой неделе, когда прилетит укол или возражение, не отвечайте сразу. Сначала проверьте себя: я сейчас в «плюсе» или завёлся? Если завёлся — выдохните. И только потом ответьте спокойно: принять — сказать своё — спросить.

Как это может звучать. «Коллега бросил при всех: "ну ты как всегда, конечно". Внутри сразу вскинулось, захотелось огрызнуться. Поймал себя, выдохнул — заметил, что завёлся. И ответил уже из спокойствия: "Может быть. Мне важно это поправить — скажи, что именно тебя зацепило?" Он осёкся и объяснил по делу. Из раздражения я бы только подлил масла, а так — разговор пошёл по-человечески».

Минимальная версия. Один раз за неделю перед ответом на резкое слово просто загляните внутрь: из «плюса» я сейчас говорю или из «минуса»? Иногда этого взгляда уже хватает, чтобы выбрать.

Зачем это. Дело не в заученных фразах, а в состоянии, из которого они звучат. Из спокойствия даже простые слова превращают спор в разговор.

Неделя 4. Забочусь о своих эмоциональных потребностях

Двенадцатое занятие: у каждого есть базовые эмоциональные потребности — в любви и принятии, в безопасности, в понимании, в поддержке, в свободе и игре.
И удовлетворять их — это наша собственная задача, а не обязанность других. Быть себе добрым внутренним родителем.

Что делать. На этой неделе спросите себя: какая моя потребность сейчас недокормлена? Не хватает отдыха и игры? Поддержки? Тишины и безопасности? Выберите одну и сделайте для себя что-то конкретное, чтобы её закрыть, — сами, не дожидаясь, что это сделает кто-то другой.

Как это может звучать. «Прислушался к себе — и понял: голодает потребность в лёгкости и игре, последние месяцы всё расписано по делам и обязанностям. Заметил за собой привычку ждать, пока кто-то предложит, развлечёт, вытащит. В этот раз не стал ждать — сам в выходной поехал побродить по городу без всякого плана, просто куда поведёт. Вернулся живой, давно так свободно не дышалось».

Минимальная версия. Один раз за неделю спросите себя: «чего мне сейчас не хватает?» — и сделайте для себя одну маленькую добрую вещь в ответ.

Зачем это. Когда мы сами не замечаем своих потребностей, мы либо истощаемся, либо начинаем требовать этого от других. Забота о себе возвращает опору.

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. Мой компас

Ценности — это то, ради чего мы живём и по чему сверяем решения. Поделитесь двумя-тремя своими главными ценностями и одним недавним выбором, где вы почувствовали: вот сейчас я поступил по своему компасу. Или, наоборот, мимо него.

С чего начать, если повисла пауза. Назовите дело, после которого вам тепло на душе, даже если оно простое и незаметное. За ним обычно прячется ценность.

Открытые вопросы для беседы:

- Какие две-три ценности вы назвали бы главными для себя сегодня?
- Вспомните недавний выбор, где вы поступили точно по своему компасу. Что вы тогда почувствовали?
- А был ли выбор мимо компаса — и как это потом отозвалось внутри?
- Где в обычной неделе вы чаще всего расходитесь с тем, что вам по-настоящему дорого?

Тема 2. Из какого состояния я говорю

На десятом занятии была важная мысль: дело не в словах, а в состоянии, из которого они сказаны. Расскажите, по каким признакам вы замечаете, что завелись, и что помогает вам вернуться в спокойное состояние перед трудным разговором.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните разговор, который прошёл хорошо именно потому, что вы были спокойны. И другой — где спокойствия не хватило. Сравнение само раскрутит беседу.

Открытые вопросы для беседы:

- По каким признакам вы замечаете, что «завелись», — тело, голос, мысли?
- Что лучше всего возвращает вас в спокойное состояние перед трудным разговором?
- Вспомните разговор, который удался именно потому, что вы были спокойны.
- А был ли случай, где спокойствия не хватило, — чем он закончился?

Тема 3. Чего мне на самом деле не хватает

У каждого есть эмоциональные потребности, и заботиться о них — наша собственная задача. Поделитесь, какую свою потребность вы чаще всего забываете покормить — отдых, игру, тишину, поддержку — и что доброго для себя в этом смысле вы могли бы делать почаще.

С чего начать, если повисла пауза. Назовите занятие, которое всегда вас наполняет, но до которого вечно «не доходят руки». Разговор пойдёт сам.

Открытые вопросы для беседы:

- Какую свою потребность вы чаще всего забываете покормить — отдых, игру, тишину, поддержку?
- Замечаете ли вы за собой привычку ждать этого от других, вместо того чтобы дать себе самому?
- Что доброго для себя вы могли бы делать почаще — но всё откладываете?
- Какое занятие всегда вас наполняет, но до него вечно «не доходят руки»?

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 третьего модуля — просто чтобы оставить «настаиваться». Отвечать ни на что не нужно.

Реакция, которая кажется одной сплошной вспышкой, на деле собрана из деталей — убеждений, памяти, усталости. Разобрать на части — уже наполовину освободиться.

Цель отвечает на вопрос «куда я иду». Ценность — «как и ради чего». Без цели — топтание на месте, без ценностей — гонка без смысла. Нужно и то, и другое.

На любое резкое слово есть не один ответ, а целый веер. И выбирает не язык, а состояние: из спокойствия даже простая фраза превращает спор в разговор.

Двое жили в одинаковых условиях. Одни были счастливы, другие нет — потому что вторые были уверены, что «где-то лучше», и не видели

того, что есть. Рай и ад — не места, а состояния, которые мы создаём своим взглядом.

Иногда мы злимся или влюбляемся не в того, кто перед нами, а в фигуру из прошлого, которую он напомнил. Стоит это заметить — и чувства возвращаются к реальному человеку и реальному «сейчас».

Закрывать свои потребности — это своя работа, а не чужая обязанность. Будь себе тем добрым родителем, которого порой ждёшь от других.

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.