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.

СОДЕРЖАНИЕ

Карта третьего 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 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.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/03