ПРАКТИКА МОДУЛЕЙ · МОДУЛЬ 5

Спутник пятого модуля

Перемены, эмоции и юмор

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 пятого 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 пятого модуля

Всё, что вы прошли за два дня, — на одном экране. Четыре больших темы об изменениях, эмоциях и пути.

Занятие 17. Почему трудно меняться и как это проходить. Сопротивление переменам — не слабость, а понятный механизм: привычка, биохимия, среда, скрытая выгода, страх. А любое изменение идёт по стадиям, и срыв — это не падение с нуля, а виток спирали с сохранённым опытом.

Занятие 18. Как предъявить себя и подготовиться. Многие сильные люди теряются, когда нужно рассказать о себе. Но себя можно предъявить честно и ясно. А волнение перед важным событием уходит, когда понимаешь, зачем ты туда идёшь и какую пользу получат все стороны.

Занятие 19. Юмор и язык эмоций. Смысл чужим словам придаём мы сами — значит, можно выбрать лёгкий смысл вместо тяжёлого, и в этом сила юмора. А каждая эмоция — это гонец: страх, обида, злость, печаль сигналят о наших потребностях и границах, и их стоит слушать, а не подавлять.

Занятие 20. Путь героя и рост. Любая большая перемена идёт по древней карте: привычный мир, зов, сомнения, испытания, сокровище, возвращение. Узнав свой шаг на ней, перестаёшь думать «со мной что-то не так». А внимание усиливает то, на что направлено, — и хорошее в людях тоже.

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 пятого 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. Нахожу, что держит меня на месте

Семнадцатое занятие: когда перемена буксует, дело не в слабой воле. Психика держится за привычное по понятным причинам — это и скрытая выгода, и страх потерять себя, и просто протоптанная дорожка. Сопротивление — это не враг, а информация.

Что делать. Возьмите одно изменение, которое давно откладываете. И честно, без упрёков, поищите: что именно меня держит? Какую скрытую выгоду я получаю, оставляя всё как есть? Какого «прощания с привычкой» боюсь? Назовите причину как можно точнее.

Как это может звучать. «Год собираюсь начать делать по утрам зарядку — и не начинаю. Вместо того чтобы в сотый раз ругать себя за лень, поискал, что меня держит. И нашёл сразу две вещи. Первая, неожиданная: пока я считаю себя "человеком неспортивным", с меня и спроса нет — это и есть скрытая выгода, удобно прятаться за этим. Вторая — просто протоптанная дорожка: едва открыл глаза, рука сама тянется к телефону, а не к коврику. Раньше я с этим "боролся вообще", а теперь вижу две конкретные зацепки».

Минимальная версия. Один раз за неделю про любое отложенное дело спросите себя честно: «что я выигрываю от того, что не делаю этого?»

Зачем это. Пока борешься с собой «вообще», силы уходят впустую. Как только названо, что именно держит, — можно работать прицельно с этим.

Неделя 2. Отношусь к срыву как к витку спирали

Тоже из семнадцатого занятия: изменение идёт по стадиям, и срыв на пути — это нормально. Главное — что срыв это не падение с нуля, а виток спирали: опыт остаётся с вами. И есть «протокол» на этот случай: не винить себя, спокойно понять, что подвело, и быстро вернуться.

Что делать. На этой неделе, если где-то сорвётесь или дадите слабину, попробуйте обойтись с собой как с лучшим другом: не казнить, а поддержать. Потом спокойно, как сторонний наблюдатель, разберите: что именно подвело? И сразу сделайте маленький шаг обратно.

Как это может звучать. «Сорвался: вечером в стрессе наобещал себе одно, а сделал ровно наоборот, и привычно полез себя пилить — "ну вот, опять не сдержался, тряпка". Поймал себя: другу в такой ситуации я бы никогда такого не сказал, я бы его поддержал. Сказал то же себе. А потом разобрал спокойно, без злости: что подвело? День был на нервах, я сорвался не от слабости, а от усталости и спешки. Вывод на будущее простой — в такие дни заранее давать себе передышку. И тут же сделал маленький шаг обратно, не стал ждать понедельника».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав себя на самобичевании после промаха, скажите себе то, что сказали бы лучшему другу в такой же ситуации.

Зачем это. Вина после срыва гонит обратно в старую привычку «утешиться». А поддержка и спокойный разбор превращают срыв в урок и возвращают на путь.

Неделя 3. Слушаю, о чём сигналит эмоция

Девятнадцатое занятие: каждая эмоция — это гонец с посланием. Страх говорит «оцени риск», обида — «нарушены твои границы», злость — «защити своё», печаль — «дай себе прожить потерю». Чувство — это сигнал, а не приговор, и его стоит услышать, а не подавить и не утонуть в нём.

Что делать. На этой неделе, когда поднимется сильное чувство, не гоните его и не растворяйтесь в нём. Остановитесь и спросите: о чём оно сигналит? Какая моя потребность или граница за ним стоит? И какой спокойный шаг можно сделать в ответ.

Как это может звучать. «Весь вечер глухо раздражался на домашних по мелочам. Раньше я бы или сорвался на ком-то, или молча давил это в себе до головной боли. В этот раз остановился и спросил: о чём этот сигнал? Прислушался — за злостью стоит нарушенная граница: по факту весь быт держится на мне одном, и я вымотан, хоть вслух не признаюсь. Значит, спокойный шаг — не вспышка, а спокойно предложить на выходных сесть и по-честному поделить домашние дела. От одного того, что понял причину, уже отпустило».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав сильное чувство, задайте ему один вопрос: «о чём ты сигналишь — какая потребность за тобой?»

Зачем это. Когда эмоцию давишь, она копится; когда тонешь в ней, она управляет тобой. Услышанное чувство становится подсказкой, что вам важно и что пора поправить.

Неделя 4. Усиливаю хорошее вниманием

Двадцатое занятие: то, на что мы направляем внимание, усиливается. По привычке мы замечаем проблемы и промахи — и свои, и чужие, — а хорошее проходит мимо. Но можно намеренно искать и отмечать хорошее: и в себе, и в близких. От этого его становится больше.

Что делать. На этой неделе каждый день находите и отмечайте хорошее. В себе — что удалось, пусть мелочь. И в близких — заметили доброе, скажите об этом вслух, не держите в уме. Понаблюдайте, как это меняет и настроение, и отношения.

Как это может звучать. «Заметил свою привычку: в конце дня я прокручиваю только то, что не успел и где промахнулся, а сделанное будто и не считается. В этот раз специально отметил, что удалось: всё-таки дошёл до зала, хоть и не хотелось, и спокойно, без раздражения, провёл трудный разговор с клиентом. А вечером сказал дочери вслух, как мне нравится, с каким упорством она занимается музыкой, — раньше я просто думал это про себя и молчал. Она прямо засветилась, и между нами в тот вечер было особенно тепло».

Минимальная версия. Один раз в день отметьте одну хорошую вещь — свою или чью-то — и, если это про близкого, скажите ему вслух.

Зачем это. Внимание к промахам растит тревогу и недовольство. Внимание к хорошему растит и хорошее, и тепло вокруг — это навык, который укрепляет и вас, и ваши отношения.

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. Что держит меня на месте

Перемены буксуют не от слабой воли, а по понятным причинам — привычка, скрытая выгода, страх. Поделитесь, что вы заметили в себе: что держит вас на месте в том, что давно хотите изменить? Говорим о себе, без разбора чужого.

С чего начать, если повисла пауза. Назовите перемену, к которой подступались не раз. Что каждый раз останавливало в последний момент? С этого разговор пойдёт сам.

Открытые вопросы для беседы:

- Какую перемену вы откладываете дольше всего — и что, если честно, вас в ней держит?
- Есть ли в том, чтобы оставить всё как есть, какая-то скрытая выгода для вас?
- Чего вы боитесь потерять, если всё-таки измените это?
- Что каждый раз останавливает вас в самый последний момент?

Тема 2. Мой срыв как виток спирали

На семнадцатом занятии была важная мысль: срыв — это не падение с нуля, а виток спирали с сохранённым опытом. Поделитесь, как вы обычно обходитесь с собой после промаха — и помогает ли вам мысль, что опыт всё равно остаётся.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните случай, когда после срыва вы всё-таки вернулись на путь. Что тогда помогло не бросить совсем? Отсюда легко продолжить.

Открытые вопросы для беседы:

- Как вы обычно обходитесь с собой после промаха — поддерживаете или пилите?
- Помогает ли вам мысль, что опыт остаётся, даже когда сорвался?
- Что обычно помогает вам вернуться на путь, а не бросить совсем?
- Что бы вы сказали лучшему другу после такого же срыва — и говорите ли это себе?

Тема 3. Где я сейчас на «пути героя»

«Путь героя» — карта любой перемены: привычный мир, зов, сомнения, испытания, сокровище, возвращение. Поделитесь, на каком шаге этого пути вы ощущаете себя сейчас в какой-то своей перемене. Только о себе — без разбора других.

С чего начать, если повисла пауза. Назовите свой недавний «зов» — то, что позвало вас к переменам. С него обычно и раскручивается разговор о пути.

Открытые вопросы для беседы:

- На каком шаге пути вы ощущаете себя сейчас — зов, сомнения, испытания, возвращение?
- Какой «зов» к переменам вы услышали в себе за последнее время?
- Какое испытание на этом пути далось вам труднее всего?
- Какое «сокровище» — опыт, качество — вы уже вынесли из своей перемены?

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

Сопротивление переменам — не слабость характера, а информация. За ним всегда стоит что-то понятное: привычка, выгода, страх. Назовёшь — и можно работать.

Срыв — это не падение с лестницы, а виток спирали. Ты не начинаешь с нуля: опыт остаётся с тобой. Поддержи себя, как поддержал бы друга, и вернись.

Вместо «за что мне это?» стоит спросить «для чего мне это дано?». Иногда сожжённая хижина оказывается тем костром, по которому приходит спасение.

Смысл чужим словам придаёшь ты сам. Значит, можно выбрать лёгкий смысл вместо тяжёлого. В этом и есть сила доброй шутки.

Чувство — это гонец, а не приговор. Услышь, о чём оно сигналит, прими — и отпусти, а не прокручивай без конца.

То, на что направлено внимание, усиливается. Замечай хорошее — в себе и в людях — и его станет больше. Подтвердить, что человека услышали, — значит подтвердить, что он настоящий.

Семя в коробочке не прорастает само — только посаженное и политое. За полкурса вы получили десятки семян; самое ценное теперь — не собрать ещё больше, а вырастить уже полученные.

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/05