ПРАКТИКА МОДУЛЕЙ · МОДУЛЬ 7

Спутник седьмого модуля

Работа, партнёрство и разговоры

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 седьмого модуля

Всё, что вы прошли за два дня, — на одном экране. Четыре большие темы: о мастерстве, деле, переменах и опоре на себя.

Занятие 25. Мышление профессионала. Профессионала отличает не набор хитрых приёмов, а намерение: быть полезным, верить в ценность своего дела, не бояться вопросов и не бояться кому-то не понравиться. А ещё — умение отличать честное влияние через реальную ценность от давления, за которым пустота.

Занятие 26. Дело вдолгую. Крепкое дело и крепкие союзы строятся на ясных договорённостях, проговорённых заранее, пока все доброжелательны. И на ежедневном маленьком росте: становиться на 1% лучше каждый день — за год вырасти в десятки раз. Используемое развивается, неиспользуемое затухает.

Занятие 27. Как рождается перемена. Чужими советами человека не сдвинуть — они почти ничего не весят. Меняется тот, кто сам пришёл к решению: собственные выводы весят в разы больше. А ещё многие из нас несут невидимые установки о деньгах из прошлого, которые тихо держат на месте.

Занятие 28. Баланс и вкус жизни. Здоровая жизнь — это равновесие между тем, что я от себя требую, и тем, что реально могу: не загонять себя нереальным, но и не застаиваться ниже своих сил. И посреди любых дел и тревог важно не потерять простой вкус настоящего момента.

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 седьмого 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. Опираюсь на себя как профессионал

Двадцать пятое занятие: профессионала держит не хитрый приём, а внутренняя опора. Он полезен, верит в ценность того, что делает, рад вопросам и готов кому-то не понравиться. Дилетанта же гложет страх отказа и ощущение «я навязываюсь». Эта опора нужна не только в работе — в любом деле, где есть страх показаться, попросить, назвать свою цену.

Что делать. На этой неделе ловите моменты, когда внутри поднимается «а вдруг не понравлюсь, вдруг откажут, неловко просить». И спокойно возвращайте себе опору профессионала: я делаю ценное дело, я имею право спросить и предложить, отказ — это нормально и не про мою ценность.

Как это может звучать. «Нужно было назвать клиенту цену за работу — и внутри всё сжалось, потянуло заранее сбавить, "чтобы точно согласился". Поймал за этим знакомый страх не понравиться и показаться дорогим. Напомнил себе опору: моя работа реально стоит этих денег, я делаю её хорошо, а отказ — это просто отказ, он не про мою ценность как специалиста. Назвал спокойно полную

цену, без оправданий и скидок "на всякий случай". И клиент согласился — а если бы и нет, это было бы нормально».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав «неловко просить / а вдруг откажут», скажите себе: «отказ — это нормально, и он не про мою ценность».

Зачем это. Когда внутри сидит «я навязываюсь», это чувствуется, как бы гладко ни звучали слова. Спокойная опора на ценность своего дела даёт уверенность, которой не добиться никаким приёмом.

Неделя 2. Делаю один маленький шаг в росте каждый день

Двадцать шестое занятие: большой рост складывается из крошечных ежедневных шагов. Математика проста: становиться на 1% хуже каждый день — за год от тебя останется почти ноль; на 1% лучше — за год вырастешь почти в тридцать восемь раз. Дело не в героических рывках, а в маленьком ежедневном выборе. Используемое развивается, неиспользуемое затухает.

Что делать. Выберите одно умение или дело, которое вам важно. И каждый день делайте в нём один маленький шаг — пусть совсем крошечный. Прочитать страницу, отработать один элемент, задать один вопрос. Важна не величина шага, а то, что он есть каждый день.

Как это может звучать. «Год собирался подтянуть английский, но всё упиралось в "нет времени на нормальные курсы" — и не делал вообще ничего. Решил зайти с другой стороны: не рывок, а каждый день хотя бы десять минут. Сегодня за утренним кофе разобрал десять новых слов, и всё. Кажется, мелочь, почти несерьёзно. Но я прикинул: это семьдесят слов за неделю и около трёхсот за месяц — которых раньше просто не было. И главное — дело наконец сдвинулось с мёртвой точки».

Минимальная версия. Один раз в день сделайте один крошечный шаг в том, что развиваете, — и мысленно отметьте: «сегодня я этот процесс двинул».

Зачем это. Большое дело, отложенное до «когда будет время и силы на рывок», обычно не начинается. А маленький

ежедневный шаг незаметно складывается в огромную разницу — и не даёт делу затухнуть.

Неделя 3. Кладу свои «стальные шарики» вместо чужих советов

Двадцать седьмое занятие: чужой совет почти ничего не весит — это как положить на весы лёгкий пластмассовый шарик. А вот собственный вывод, к которому пришёл сам, тяжёлый, как стальной шарик. Поэтому и других не сдвинуть советами, и себя — тоже. Меняет нас не приказ себе, а вопрос к себе, на который мы сами находим ответ.

Что делать. Возьмите перемену, которую давно хотите в себе сделать. И вместо привычного «надо взять себя в руки» задайте себе открытые вопросы и честно ответьте: чем именно меня не устраивает, как есть? как я хочу, чтобы было? какой самый маленький первый шаг я готов сделать в ближайшие пару дней? Пусть выводы будут вашими.

Как это может звучать. «Сто раз приказывал себе "хватит залипать в телефоне по вечерам" — и ноль толку, как об стену. В этот раз вместо приказа задал себе вопросы. Чем мне это на самом деле мешает?

Засиживаюсь за полночь, не высыпаюсь, утром разбитый и злой. А как я сам хочу, чтобы было? Ложиться вовремя, перед сном немного почитать. Какой самый маленький шаг? С сегодняшнего вечера ставлю телефон заряжаться не у кровати, а на кухне. И вот это — потому что я сам до этого додумался, а не заставил себя — держится уже несколько дней».

Минимальная версия. Один раз за неделю вместо приказа себе («надо», «хватит») задайте себе один открытый вопрос: «а как я сам хочу, чтобы было — и какой маленький шаг к этому?»

Зачем это. Приказы себе вызывают такое же сопротивление, как чужие советы. А решение, к которому пришёл сам, держится — потому что оно своё, и его хочется защищать.

Неделя 4. Замечаю свои «верёвки» вокруг денег

Двадцать седьмое занятие, ещё одна тема: многие из нас носят невидимые установки о деньгах, усвоенные в детстве, — «брать деньги стыдно», «честный не может быть богатым», «мы небогатые, но честные». Они держат на месте, как тонкая верёвка

держит большого слона, привыкшего к ней с детства. Цель — не «полюбить деньги», а снять иррациональный блок, который мешает спокойно ценить свой труд.

Что делать. На этой неделе мягко понаблюдайте: какие мысли и чувства поднимаются у вас вокруг денег и своей цены? Какие фразы о деньгах вы слышали в детстве и, может, повторяете? Поймав ограничивающую установку, спокойно спросите: а это точно правда — или просто унаследованная фраза? Без самокритики, просто замечая.

Как это может звучать. «Заметила за собой: каждый раз, когда надо назвать цену за свою работу, поднимается стыд, будто я прошу лишнего и вообще наглею. Стала смотреть, откуда это растёт, — и вспомнила мамино, с детства: "хорошему человеку о деньгах думать неловко". Спросила себя честно: это правда жизни — или просто её фраза, которую я ношу как свою? Похоже, всё-таки фраза, и не моя. В следующий раз назвала цену спокойно, без извинений и оговорок. Ничего страшного не случилось — клиент спокойно согласился, а я почувствовала, что наконец ценю свой труд».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав неловкость или вину вокруг денег, спросите себя: «это моя правда — или фраза из прошлого?»

Зачем это. Можно знать сто приёмов, но если внутри сидит «брать деньги стыдно», человек тихо саботирует свой доход. Названная установка перестаёт командовать — и появляется свобода спокойно ценить свой труд.

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. Где во мне профессионал, а где дилетант

Профессионала держит опора «я полезен и имею право», дилетанта — страх отказа и «я навязываюсь». Поделитесь, в каком своём деле вы чувствуете спокойную опору, а где вас ещё гложет страх показаться или попросить. Говорим про себя, не оценивая других.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните момент, когда вам было неловко назвать свою цену или попросить о чём-то по праву. Что тогда останавливало? С этого разговор пойдёт сам.

Открытые вопросы для беседы:

- В каком своём деле вы чувствуете спокойную опору «я полезен и имею право»?
- А где вас ещё гложет страх показаться, попросить, назвать цену?
- Что для вас труднее переносится — отказ или сам момент, когда нужно предложить себя?

- Что помогает вам вернуть себе опору, когда внутри поднимается «я навязываюсь»?

Тема 2. Мой маленький шаг каждый день

Большой рост складывается из крошечных ежедневных шагов, а не из рывков. Поделитесь, что вы хотели бы растить понемногу каждый день — и что вам помогает (или мешает) делать это регулярно. Только про свой опыт.

С чего начать, если повисла пауза. Назовите дело, которое вы давно откладываете до «когда будет время на рывок». А каким мог бы быть совсем маленький ежедневный шаг к нему? Отсюда легко продолжить.

Открытые вопросы для беседы:

- Что вы хотели бы растить понемногу каждый день?
- Что вам помогает держать ежедневный ритм, а что чаще всего сбивает?
- Какое дело вы откладываете до «когда будет время на рывок»?
- Каким мог бы быть такой маленький шаг, что его точно не лень сделать даже в плохой день?

Тема 3. Мои «верёвки» вокруг денег

Многие носят установки о деньгах из детства, которые тихо держат на месте. Поделитесь, какие фразы о деньгах звучали в вашем доме и что из этого вы за собой замечаете сейчас. Тема личная — делитесь только тем, чем готовы, без обвинений в чей-либо адрес.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните, что говорили о деньгах и о богатых людях в вашей семье, когда вы были ребёнком. С этого обычно и раскручивается разговор.

Открытые вопросы для беседы:

- Какие фразы о деньгах звучали в вашем доме, когда вы были ребёнком?
- Что из этого вы замечаете за собой сейчас — в отношении к деньгам и своей цене?
- Какая установка о деньгах, похоже, не ваша, а унаследованная?
- Что меняется, когда вы называете цену своего труда спокойно, без извинений?

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

Профессионала отличает не хитрый приём, а намерение быть полезным. Он рад вопросам, готов кому-то не понравиться и чувствует себя подарком, а не навязчивым гостем. Состояние первично, техника вторична.

Стать на 1% хуже каждый день — за год почти ноль. Стать на 1% лучше — за год почти в тридцать восемь раз сильнее. Вся разница — в маленьком ежедневном выборе.

Чужой совет — лёгкий, как пластмассовый шарик: он не убеждает. Свой вывод — тяжёлый, как стальной. Меняет не приказ себе, а вопрос к себе, на который ответил сам.

Установки о деньгах из детства держат, как тонкая верёвка держит большого слона. «Брать стыдно», «мы небогатые,

но честные» — это можно осознать как фразу из прошлого и спокойно ценить свой труд.

Здоровый баланс — не загонять себя нереальными требованиями, но и не застаиваться ниже своих сил. Оба перекоса поправимы: один просит снизить планку, другой — поднять.

Лучшая работа в кризисе — та, благодаря которой кризиса не случилось. Но если жизнь всё же поставила перед неизбежным — рядом есть земляника, и она сладка.

Источник остаётся щедрым для всех, но не бегает за людьми с ковшом. Можно давать своё дело миру, не завися от того, кто и с каким «ведром» к нему пришёл.

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.