ПРАКТИКА МОДУЛЕЙ · МОДУЛЬ 10

Спутник десятого модуля

Выступления и образ будущего

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 прошли в эти последние два дня.

Карта десятого модуля

Всё, что вы прошли за два дня, — на одном экране. Четыре большие темы о воплощении и о завершении пути.

Занятие 37. Публичное влияние и уверенность. Выступление и лидерство — это не разовое событие, а постоянное влияние на тех, кто рядом. И влияет лидер всегда: вопрос лишь в том, ведёт ли он людей к их благу или к своей выгоде. А уверенность нельзя сыграть — она растёт из искренности и реального опыта.

Занятие 38. Маленькие шаги и работа с прошлым. Большие перемены — это не подвиг, а сумма маленьких шагов, повторённых много раз. И параллельно — освобождение от прошлого: тот вывод, что мы сделали о себе в детстве, можно вернуться и переписать уже взрослыми глазами.

Занятие 39. Видение будущего. Большинство людей либо не мечтают вовсе, либо мечтают так, что мечта не связана с сегодняшним днём. Видение, выстроенное от дальнего горизонта к ближнему, связывает большую мечту с конкретным шагом уже завтра. Думать долгосрочно — и действовать точно.

Занятие 40. Всё это — единая система. Сорок занятий были не набором отдельных приёмов, а одним целым — четырьмя движениями: честный Вопрос к себе, Общение с людьми, Вдохновение от своих ценностей и Постоянство в маленьких шагах. И сердцевина всего: между событием и реакцией всегда есть зазор, и в нём — ваша свобода.

Карта показала, что вы прошли. Дальше — как мягко внести это в свою обычную жизнь.

Часть 1. Дневник четырёх недель

Четыре недели вашего первого месяца после курса — четыре темы последнего 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. Теперь у вас нет следующего модуля впереди — зато есть вы сами, и этот дневник остаётся вашим спутником ровно настолько, насколько он вам полезен.

Неделя 1. Двигаюсь к своему маленькими шагами

Тридцать восьмое занятие: большие перемены складываются не из героических рывков, а из маленьких шагов, повторённых достаточно много раз. Нас пугает масштаб цели — а двигаться можно из выполнимого настоящего. И даже крошечное преимущество в постоянстве со временем создаёт огромную разницу: важно не останавливаться дольше других.

Что делать. Выберите одну важную для вас цель — и на этой неделе делайте к ней один маленький шаг каждый день. Не «рывок на выходных», а ежедневное небольшое действие. И когда станет трудно, помните: трудный участок надо просто перетерпеть и идти дальше, а не бросать.

Как это может звучать. «Сто раз обещал себе "вот с понедельника возьмусь за себя по-серьёзному" — и каждый раз этого "серьёзного" подхода хватало на день-два. В этот раз решил наоборот: не рывок, а каждый день хоть чуть-чуть. Сегодня сделал десять минут простой зарядки — и всё. Вроде совсем мелочь, даже несолидно. Но впервые я не бросил на второй день, а сделал

и назавтра, и через день. И понял: дело не в силе рывка, а в том, чтобы просто не останавливаться».

Минимальная версия. Один раз в день сделайте один крошечный шаг к своей цели — и отметьте: «сегодня я не остановился».

Зачем это. Большая цель, отложенная до «когда наберусь сил на рывок», обычно не начинается. А маленький ежедневный шаг незаметно складывается в большие перемены — и не даёт делу заглохнуть.

Неделя 2. Переписываю старый вывод взрослыми глазами

Тоже из тридцать восьмого занятия: многие наши установки — это выводы, сделанные в детстве, которые до сих пор тихо управляют взрослыми решениями. Это не про то, чтобы заново переживать детство, а про то, чтобы увидеть, какой давний вывод мешает сейчас, — и пересмотреть его уже взрослым. Тема бережная: будьте к себе мягки и идите в своём темпе; если поднимается тяжёлое, это нормально, и здесь хорошо опереться на поддержку.

Что делать. На этой неделе, заметив привычную ограничивающую установку («просить о помощи нельзя», «лучше промолчать, даже если прав»), мягко спросите себя: откуда это во мне, какой давний вывод за этим стоит? И спокойно, взрослым голосом, перепишите его: «я учусь… я выбираю… я имею право…».

Как это может звучать. «Поймала своё привычное "о помощи не проси — будешь для всех обузой": мне всегда легче надорваться самой, чем попросить. Спокойно, без надрыва, посмотрела, откуда это растёт, — в детстве за просьбы пристыжали, и я усвоила, что просить стыдно. Без обвинений: тогда умели как умели. А потом переписала этот вывод по-взрослому: "я имею право просить о помощи, это нормально, и люди обычно рады помочь". И впервые за долгое время прямо попросила коллегу подстраховать меня — спокойно, без вины. Она легко согласилась, и я почувствовала, что старое правило больше не командует».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав ограничивающую установку из прошлого, спокойно скажите себе взрослую

её версию: «раньше было так, а сейчас я выбираю иначе».

Зачем это. Мы не меняем прошлое и не застреваем в нём — мы меняем тот давний вывод, который до сих пор командует настоящим. Взрослый, которым вы стали, способен пересмотреть решение, принятое когда-то испуганным ребёнком.

Неделя 3. Смотрю в своё будущее — и делаю шаг к нему сегодня

Тридцать девятое занятие: ясное, позитивное видение будущего тянет нас вперёд сильнее, чем толкает прошлое. Но мечта работает только тогда, когда связана с сегодняшним шагом. Поэтому полезно сначала представить, каким хочешь быть и что иметь через годы, — а потом спросить, что сделать ради этого уже сейчас.

Что делать. На этой неделе выделите время и спокойно представьте себя через несколько лет: где вы, чем заняты, какой вы человек, что для вас важно. Опишите это живо, для себя. А потом задайте главный вопрос: какой один маленький шаг к этому я могу сделать прямо в ближайшие дни — и сделайте его.

Как это может звучать. «Сел и впервые спокойно представил себя через пять лет: спокойнее и увереннее, занимаюсь своим делом, остаётся время на семью и на себя. Раньше всё это жило во мне как туманная "мечта когда-нибудь", к которой я будто и не имею отношения. А теперь спросил себя по-другому: а что я могу сделать ради этого уже сегодня? И увидел маленький конкретный шаг — записаться на тот курс, о котором думаю не первый месяц. Взял и записался прямо вечером. И далёкое будущее вдруг стало ближе на один реальный, сделанный шаг».

Минимальная версия. Один раз за неделю представьте на минуту желаемое будущее и назовите один маленький шаг к нему, который по силам сделать на днях.

Зачем это. Мечта без шага остаётся фантазией, а шаги без мечты уводят в сторону. Видение, связанное с действием сегодня, превращает далёкое будущее в то, что вы строите уже сейчас.

Неделя 4. Замечаю зазор между событием и реакцией

Сороковое занятие собрало весь курс в одну мысль: между тем, что с нами происходит, и тем, как мы реагируем, всегда есть зазор — и в этом зазоре наша свобода. Не событие рождает наше состояние, а то, как мы его истолковали. А значит, в паузе между ними мы можем выбрать, как ответить. Это самая сердцевина всего, что вы прошли за год.

Что делать. На этой неделе ловите моменты, когда что-то вас задевает и хочется отреагировать сразу. Поймайте короткую паузу — тот самый зазор — и спросите: это само событие или то, как я его понял? И какую реакцию я выбираю сам, а не на автомате? Хотя бы раз в день проживите этот зазор осознанно.

Как это может звучать. «Близкий человек бросил резкую фразу, и меня мгновенно окатило — внутри вскипело, рука уже тянулась ответить так же резко. И тут я вспомнил про зазор и поймал эту короткую паузу. Спросил себя: а это его слова меня ранили — или тот смысл, который я в них вложил? Решил не вспыхивать, а спокойно переспросить, что он имел в виду.

И оказалось — он вообще не вкладывал того, что я успел себе придумать, я понял всё наоборот. Одна крошечная пауза спасла нам весь вечер, который я чуть не спалил на пустом месте».

Минимальная версия. Один раз в день, поймав укол задетости, сделайте одну паузу прежде, чем ответить, — и в ней спросите себя: «а как я выбираю отреагировать?»

Зачем это. На автомате нами управляют привычные реакции. А осознанная пауза между событием и ответом и есть та свобода, ради которой был весь курс: здесь вы перестаёте быть следствием и становитесь причиной.

В конце этого месяца посмотрите все свои записи разом и ответьте себе на два вопроса: **какое открытие о себе за этот месяц оказалось самым важным — и что из всего курса я выбираю продолжать делать сам, без подсказки извне.**

Дневник — это работа наедине с собой. А некоторые вещи проще понять, проговорив их вслух с другим.

Часть 2. Разговор за кофе

Курс позади, но круг тех, с кем вы его прошли, может остаться вашей опорой. Если соберётесь с кем-то из группы — 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 маленький шаг к большому

Большие перемены складываются из маленьких ежедневных шагов, а не из рывков. Поделитесь, к какой своей цели вы сейчас идёте и какой маленький шаг делаете к ней регулярно — и что помогает не бросать. Говорим про себя, без разбора чужого.

С чего начать, если повисла пауза. Назовите большую цель, которая вас вдохновляет, — и тот крошечный шаг к ней, что вы могли бы делать хоть каждый день. С этого разговор пойдёт сам.

Открытые вопросы для беседы:

- К какой своей цели вы идёте прямо сейчас?
- Какой маленький шаг к ней вы делаете (или могли бы делать) регулярно?
- Что помогает вам не бросить на трудном участке?
- Где вам сложнее — начать или не остановиться?

Тема 2. Какое будущее я выбираю

Ясное видение будущего тянет вперёд сильнее, чем толкает прошлое. Поделитесь, каким вы видите себя через несколько лет и что для вас в этом образе самое важное. Только о своём, без оглядки на «как принято».

С чего начать, если повисла пауза. Опишите один обычный день из вашей жизни через пять лет — каким бы вы хотели его видеть. Отсюда легко продолжить.

Открытые вопросы для беседы:

- Каким вы видите себя через несколько лет — какой вы человек в этом образе?
- Что в этом будущем для вас самое важное, без чего оно «не то»?

- Как выглядит один обычный день той вашей жизни?
- Какой ближайший шаг уже связывает вас с этим будущим?

Тема 3. Что я беру с собой из всего курса

Курс дал десятки инструментов, но в жизни остаётся то, что мы выбираем взять и применять. Поделитесь, какие два-три инструмента или идеи за этот год оказались для вас самыми ценными — и как вы хотите, чтобы они жили в вашей повседневности дальше.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните момент за этот год, когда что-то на занятии вдруг отозвалось и что-то в вас сдвинулось. Что это было? С него и начните.

Открытые вопросы для беседы:

- Какие два-три инструмента или идеи за год оказались для вас самыми ценными?
- Какой момент на занятиях особенно отозвался — когда что-то в вас сдвинулось?
- Что из курса вы уже применяете в обычной жизни, почти не задумываясь?
- Как вы хотите, чтобы эти идеи жили в вашей повседневности дальше?

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 напоследок, чтобы покрутить в голове.

Часть 3. Заметки на полях

Несколько мыслей из последнего модуля и всего курса — просто чтобы оставить «настаиваться». Отвечать ни на что не нужно.

Большие перемены — не подвиг, а сумма маленьких шагов, повторённых достаточно много раз. Чемпион не тот, кто рванул, а тот, кто не остановился дольше других.

Мы не меняем прошлое и не застреваем в нём — мы переписываем тот давний вывод о себе, который до сих пор управляет настоящим. Взрослый способен пересмотреть решение испуганного ребёнка.

Жизнь похожа на дерево желаний с отсроченным исполнением: на чём держишь фокус — то и прорастает. Поэтому стоит ясно

представлять желаемое, а не позволять страхам бесконтрольно загадывать за нас.

Нельзя дать другим то, чего не имеешь сам. Нельзя научить счастью, будучи несчастным, нельзя излучать уверенность, не обладая ею. Сначала воплоти в себе — потом сможешь дать это другим.

Курс — это мешок золота под ногами, но золото останется лежать в пыли, если не наклониться и не взять его. Ценность приходит не к тому, кому её дали, а к тому, кто готов её принять и применить.

Между событием и вашей реакцией всегда есть зазор, и в этом зазоре — ваша свобода. Если из всего курса запомнить только одно, пусть будет это: «не мир такой, а я так его воспринимаю» — значит, я могу выбирать.

Не нужно выбирать между прошлым, настоящим и будущим: понятое прошлое — опора, ясное будущее — направление, а жить, чувствовать и действовать можно только сейчас. Цель пути — не только прийти, но и идти.

Этим курс завершается — но ваш путь только продолжается, и теперь вы сами себе ведущий. Не нужно «успеть всё»: достаточно

взять одно, что отозвалось, и дать ему жить в вашей повседневности. А к этим материалам можно возвращаться в любой момент — то, что не отозвалось сегодня, может стать самым важным через полгода. Спасибо вам за этот год и за смелость идти. Думать долгосрочно и действовать точно — теперь это ваше.

С уважением, Альберт.