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.

СОДЕРЖАНИЕ

Карта десятого модуля 01
Часть 1. Дневник четырёх недель 02
Часть 2. Разговор за кофе 05
Часть 3. Заметки на полях 07

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.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/10