# Задачник десятого модуля

ДАТА _____

*Выступления и образ будущего*

*Решите сами, письменно, в рамке под задачей. Потом сверьтесь с образцом в конце: ваше решение может отличаться, главное, чтобы в нём были все шаги модели.*

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие 37. Публичное влияние и уверенность ..... 01
Занятие 38. Маленькие шаги и работа с прошлым ..... 04
Занятие 39. Видение будущего ..... 06
Занятие 40. Всё это — единая система ..... 09
Образцы решений десятого модуля ..... 13

## Занятие 37. Публичное влияние и уверенность

**10.1** Разбор ситуации · Образец — с. 13

### Общий конспект

Ксения — староста группы в колледже. Она хочет, чтобы однокурсники вели общий конспект лекций, и набросала речь: «Есть наблюдение: вам всем лень писать конспекты. Поэтому с понедельника ведём общий документ, и кто не пишет свою часть — пусть потом не просит списать». Что в черновике не так по «ткани выступления» (семь шагов убеждающей речи из занятия)? Соберите речь Ксении по всем семи шагам.

А *если чуть иначе*? Ксения говорит не с однокурсниками, а с преподавателем истории: просит разрешить группе выкладывать конспект его лекций в общий документ. Какие шаги речи теперь звучат иначе?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

*Опора:* 1) «Есть наблюдение» — наиболее явные, не вызывающие сомнений явления из жизни данной публики; 2) «В итоге мы получаем»; 3) «В основе этого — причина»; 4) «Переход» — искреннее желание помочь; 5) «Решение» — что-то, что устранит причину; 6) представляем то, что продвигаем, с точки зрения пользы; 7) получить согласие аудитории…

**Ваше решение**

## 10.2

Разбор ситуации · Образец — с. 13

### Лекция о походах

Стас — инженер, десять лет ходит в походы выходного дня. Коллеги часто спрашивают его, с чего начать, и руководитель предлагает ему в пятницу рассказать об этом на встрече отдела. Стас соглашается, но готовиться не собирается: «Расскажу, как пойдёт». Прогоните тему через пять критериев выбора. Что Стасу стоит решить?

А *если чуть иначе*? Руководитель просит Стаса рассказать не о походах, а о новой программе учёта, которую Стас видел только на одной презентации. Какие критерии тема проходит теперь?

*Опора:* Мой интерес. «Если это неинтересно мне, как это может заинтересовать аудиторию?» Моё право и опыт. «Имею ли я право говорить об этом? Знаю ли я что-нибудь об этом из собственного опыта?» Польза для аудитории. «Даст ли моя презентация что-то полезное?» Польза для меня и моей компании. «Получу ли я или моя компания что-то взамен?» Готовность к подготовке. «Хочу ли я предварительно подготовиться…»

**Ваше решение**

**10.3** Скажите сами · Образец — с. 14

### Телефоны на инструктаже

Вы проводите для новых сотрудников инструктаж по технике безопасности в цехе. Через десять минут вы замечаете: двое смотрят в телефоны, один зевает. Внутри уже звучит: «Я скучный, у меня ничего не выходит». Что вы скажете группе, опираясь на третью опору уверенности — «вы не боретесь с тем, что появляется вне вас»?

*Опора:* В занятии четыре опоры, которые помогают чувствовать себя спокойно во время выступления: нечего скрывать; не бороться с тем, что внутри; не бороться с тем, что вне вас; помнить, что вы профессионал и ваше намерение — быть полезным. Здесь нужна третья: «3 — Вы не боретесь с тем, что появляется вне вас (недовольные лица — „у меня такое ощущение, что вам совсем не интересно то, о чём я рассказываю“). Не персонализируйте реакцию аудитории и не вступайте во внутренний конфликт. Используйте наблюдение и открытый диалог: „Мне кажется…“, „Я вижу…“».

**Ваше решение**

**10.4** Скажите сами · Образец — с. 14

### Пять лет расходов дома

Вы ведёте собрание жильцов: нужно решить, ставить ли во дворе новую детскую площадку. Один из соседей поднимает руку и просит подробно рассказать, как управляющая компания за последние пять лет тратила деньги дома. Что вы ответите по образцу ответа на длинный вопрос из зала?

*Опора:* «Благодарю вас за вопрос, он интересен» — «Ответ есть, но он может увести нас от темы, и мы рискуем не успеть рассмотреть то, ради чего сегодня собрались» — «Разрешите, я отвечу на него после семинара, если он будет для вас актуальным»

**Ваше решение**

# Занятие 38. Маленькие шаги и работа с прошлым

**10.5** Разбор ситуации · Образец — с. 14

### Билеты по вождению

Алия, медсестра, к весне хочет сдать экзамен на права. Она записалась в автошколу, но билеты учит «когда есть настроение»: раз в неделю по три часа подряд, а по вечерам листает ленту соцсетей. Сколько билетов она уже знает, Алия не представляет. Постройте для неё систему по компонентам «Силы маленьких шагов».

В модели пятнадцать компонентов. Здесь нужны пять, которые прямо отвечают на трудности Алии: подготовка (компонент 1), фокус (4), ритм (6), данные (5) и обратный отсчёт (12). Остальные — визуализацию, окружение, «больше песка» и другие — можно добавить потом.

А *если чуть иначе*? Алия работает посменно: неделю днём, неделю в ночь. Как теперь выстроить ритм?

> *Опора*: «1 — Подготовка… пять маленьких шагов… для подготовки (создать условия)» «4 — Фокус — …приоритет, и то, что вы исключаете из жизни». «6 — Ритм — это то, что вы делаете регулярно, в одно и то же время». «5 — Данные — … подсчёт движения». «12 — Обратный отсчёт… количество оставшихся».

**Ваше решение**

**10.6** Разбор ситуации · посложнее · Образец — с. 15

### Перепросмотр Ульяны

Ульяна делает перепросмотр. В модели восемь полей: возраст, событие, вывод (иррациональные убеждения), эмоции, Родитель, Ребёнок, Взрослый и последнее — сам перепросмотр (рациональные убеждения). Первые семь она заполнила так:

- Возраст: десять лет.
- Событие: на отчётном концерте в музыкальной школе она сбилась, а папа в машине сказал: «Опозорила нас».
- Вывод: ошибаться нельзя, лучше не браться, если не уверена.
- Эмоции: стыд, обида, страх.
- Родитель: «Папа должен был меня поддержать, а не стыдить».
- Ребёнок: «Я хотела, чтобы он обнял меня и сказал, что я молодец, раз вышла на сцену».

- Взрослый: «Папа — бесчувственный человек. Теперь я никогда не ошибаюсь и всем докажу».

Возраст, событие, вывод и эмоции записаны верно (вывод и должен быть тем самым детским иррациональным убеждением). Какие из трёх позиций — Родитель, Ребёнок, Взрослый — заполнены по модели, а какие нет? Перепишите неверные и допишите последнее поле — перепросмотр.

А *если чуть иначе*? Через неделю после концерта папа сам подошёл к Ульяне и сказал: «Я тогда был неправ, прости». Что меняется в перепросмотре?

*Опора*: «Заполняем по полям: Возраст / Событие / Вывод (иррациональные убеждения) / Эмоции (в той ситуации) / Родитель (было бы здорово, если бы родители как зрелые люди…) / Ребёнок (я хотел, чтобы…) / Взрослый (я учусь… я стремлюсь… я выбираю…) / Перепросмотр (рациональные убеждения)». «Не использовать „должны / не должны“, а описывать гибкое предпочтение: „было бы здорово“, „желательно“, „важно“». «Важно не пользоваться ярлыками („мать плохая“), а давать оценку ситуации через призму взрослости („мама плохо поступила“)».

**Ваше решение**

## 10.7

О себе · Образец — с. 15

### Мой песок

Возьмите одну цель, к которой вы идёте сейчас. Запишите свой «песок» — трудности, без которых не обойтись на пути, — по формуле из занятия. Заранее решите, что вы будете делать, если что-то пойдёт не так, и составьте запас «тупых» действий на трудный участок. По какому признаку вы поймёте, что терпение затянулось?

*Если усталость не проходит неделями и пропадает интерес ко всему, обратитесь к психологу или психотерапевту; при угрозе жизни — 112.*

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

*Опора:* Три соседних компонента «Силы маленьких шагов»: 9 «Больше песка», 8 «Терпеть» и 10 «Самая тёмная ночь перед рассветом». «Песок в моей жизни — это (пять пунктов). Я готов иметь в своей жизни больше песка». «Решите заранее: что вы будете делать, если что-то пойдёт не так? „Я буду…“». «Какие действия вы можете совершать „тупо“ — автоматически, по дисциплине, без эмоционального вовлечения?» «Но терпеть долго не надо — только краткосрочно».

**Ваше решение**

# Занятие 39. Видение будущего

**10.8** Разбор ситуации · Образец — с. 15

### Цели Арсения

Арсений записал цели на четыре года:

- 1) «Не работать больше ночами на складе».
- 2) «Стать главным инженером, как хочет отец».
- 3) «Жить с семьёй в доме за городом, с садом».

Какие цели сформулированы негативно, а какие могут не пройти проверку «хочу — могу — надо» (искренне ли я этого хочу, верю ли, что могу, нужно ли мне это по моим ценностям)? Как Арсению с ними поступить?

*А если чуть иначе?* Арсений добавляет: «Я с детства сам собирал схемы и мечтал о заводе, отец просто первым сказал это вслух». Как теперь вторая цель проходит проверку?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

*Опора:* «Сформулируй позитивно (чего хочешь достичь, а не избежать)». «Проверь каждую через призму: это то, чего ты искренне хочешь (желание)? Веришь, что можешь достичь (ресурсы, способности)? Считаешь, что тебе это действительно надо (соответствие ценностям)?»

**Ваше решение**

## 10.9

Найдите ошибку · Образец — с. 16

### План Мирона на год

Мирону сорок пять, он крановщик и работает посменно, в том числе ночью. Он отвечает на вопросы этапа 3 сессии видения будущего — горизонт «год». Пишет: «Цель на год: перестать быть рыхлым и начать нормально бегать. Помешать может только погода, а себя я знаю: надо будет — заставлю. Если сорвусь, значит, я слабак, начну заново с Нового года».

Найдите ошибки в ответе Мирона и перепишите его по двум вопросам этапа: 3.2 (цели на год) и 3.4 (что может помешать и что я сделаю, если столкнусь с этим). Остальные вопросы этапа — о ценности целей, навыках и прочем — здесь не нужны.

*Опора:* «3.2 — …Сформулируй максимально конкретно, измеримо, достижимо, релевантно (связано с долгосрочным видением) и ограниченно по времени». «3.4 — …Рассмотри внутренние барьеры (прокрастинация, неуверенность, перфекционизм, иррациональные убеждения — „я должен“, „это невыносимо“) и внешние… Какие конкретные шаги предпримешь, если столкнёшься с ними?»

**Ваше решение**

**10.10** Скажите сами · Образец — с. 16

### Обратная связь Дане

В двойке вы провели сессию видения будущего для однокурсницы Даны. На горизонте десяти лет она говорила: «Да не знаю я, что будет». На горизонте четырёх лет она описывала свою мастерскую керамики и вдруг оживилась. Честно назвала страх «а вдруг никто не купит» и тут же решила продать первые чашки знакомым. Что вы скажете ей в обратной связи ведущего?

*Опора:* «Позволь поделиться своими наблюдениями и впечатлениями от нашей работы. Я заметил [конкретное наблюдение о процессе, сильных сторонах, прорывах]. Особенно ценным было видеть [конкретный момент]. Хочу отметить твою [смелость / открытость / глубину] в исследовании своего будущего».

**Ваше решение**

**10.11** О себе · Образец — с. 17

### Мои двенадцать недель

Возьмите одну свою цель на год. Выберите задачу на ближайший квартал, распишите её по неделям, назовите одно ключевое ежедневное действие. Какой первый шаг вы сделаете в ближайшие 24–48 часов?

*Опора:* Вопросы из сессии видения будущего: этап 4 — квартал, и 5.3 — первый шаг. «4.1 — …Какие цели и задачи на ближайший квартал ты готов поставить?» «4.2 — …Что тебе нужно делать каждую неделю, чтобы через 12 недель прийти к цели?» «4.3 — Какое ключевое действие тебе необходимо делать каждый день для движения?» «5.3 — …самый первый, конкретный и небольшой шаг… в течение ближайших 24–48 часов?»

**Ваше решение**

# Занятие 40. Всё это — единая система

**10.12** Разбор ситуации · Образец — с. 17

### Прощальная встреча команды

Глеб два года работал в проектной команде, которую теперь расформировывают. Месяц назад он говорил, что это лучшая команда в его жизни. Сейчас — «да обычная работа, ничего особенного». К прощальной встрече у него вдруг появился «срочный» отчёт, и он собирается не прийти. Какие защиты от боли расставания здесь видны и к какому из двух полюсов это ближе — преждевременный разрыв или отказ от сепарации? Что могло бы поддержать Глеба?

А *если чуть иначе*? Глеб, наоборот, каждый день пишет в общий чат команды и предлагает всем вместе перейти в один отдел, хотя решение о расформировании уже принято. Какие защиты и какой полюс видны теперь?

*Опора*: Защиты: «обесценивание, идеализация, изоляция аффекта, регрессия, соматизация, отыгрывание, избегание, цепляние». Полюса: «Преждевременный разрыв. Человек завершает раньше, чем завершит его: обесценивает, холодеет, находит повод для ссоры, исчезает» — «Отказ от сепарации. Человек не даёт процессу закончиться». Что поддерживает: легализация, присвоение результата, ритуал завершения, мост вперёд, трансформация связи, интроекция функции.

**Ваше решение**

**10.13** Разбор ситуации · Образец — с. 18

### Инструменты Эльмиры

Эльмира перечисляет, чем пользуется после курса:

- 1) ловит зазор между событием и реакцией и спрашивает себя, что происходит на самом деле;
- 2) замечает свои «должна» и пишет о них в дневнике;
- 3) раз в неделю спрашивает себя, ради чего делает свои дела;
- 4) каждый вечер составляет карту завтрашнего дня;
- 5) по субботам гуляет час без телефона, это её забота о себе;
- 6) каждое утро 20 минут занимается английским.

При этом, когда коллега перебивает её на совещаниях, она молчит и злится весь вечер.

Разложите её инструменты по четырём буквам QCIC (Вопрос, Общение, Вдохновение, Постоянство). Какая буква пустует и чем её можно заполнить? Какую линию ей стоит выбрать ведущей на ближайшие месяцы?

А *если чуть иначе*? Карту дня и английский Эльмира вела только первые две недели после курса, а теперь лишь собирается к ним вернуться. Что меняется в раскладке и в выборе ведущей линии?

*Опора*: «Q — Question. Вопрос: искусство ясного взгляда». «C — Communication. Общение: мастерство наводить мосты». «I — Inspiration. Вдохновение: энергия смысла и ценностей». «C — Consistency. Постоянство: дисциплина воплощения». В Общение сходится «самая богатая линия курса — как быть с другими: амортизация и „Огонь — Вода — Земля — Воздух“, „Антиклёв“, открытые вопросы и захват, „Звезда доверия“, здоровые границы и формулы защиты…»

**Ваше решение**

## 10.14 Напарник по смене

Разбор ситуации · посложнее · связь: модули 1 и 4 · Образец — с. 18

Савелий работает в аптеке. Напарник по смене третий раз за месяц уходит домой, не разложив вечернюю поставку, и Савелий раскладывает её сам. Он думает: «Он меня ни во что не ставит, со мной всегда так». Весь вечер злится, а утром на вопрос напарника «Всё нормально?» отвечает: «Да, нормально». Пройдите с Савелием две первые буквы QCIC:

- Вопрос (Q): разберите случай по модели ABC (A — событие, B — мысль о нём, C — реакция) и найдите другую мысль.
- Общение (C): скажите напарнику Я-высказывание с признанием своего вклада (занятие 13).

Почему важно идти именно в таком порядке?

А *если чуть иначе*? Утром напарник сам говорит: «Прости, вчера забирал дочку из сада и забыл предупредить». Меняется ли что-то в разборе ABC и в Я-высказывании?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

*Опора:* «Q — Question. Вопрос: искусство ясного взгляда». «C — Communication. Общение: мастерство наводить мосты». ABC: A — событие, только факты; B — мысль о событии; C — реакция: чувства, тело, действия. Я-высказывание с признанием своего вклада: «Когда ты делаешь А в ситуации Б, я чувствую себя В. И мне бы хотелось, чтобы Г». «В — это не результат твоих действий, В — это мои особенности и мой накопленный опыт».

**Ваше решение**

## 10.15 Скажите сами · Образец — с. 19

### Последняя репетиция

Вы шесть лет пели в любительском хоре, а теперь переезжаете в другой город. На последней репетиции руководитель просит вас сказать несколько слов. Что вы скажете по шагам завершения из занятия?

В занятии четыре приглашения к завершению: назвать обе стороны, письмо себе будущему, «Что я уношу» и своя точка. Письмо пишут наедине, поэтому для короткой речи нужны три: обе стороны, что вы уносите, и точка — фраза, которой вы сами завершаете.

*Опора:* «Назвать обе стороны. Сформулируйте вслух или на бумаге две вещи: за что вы благодарны этому году и о чём грустите, завершая его». — «„Что я уношу“. Запишите один-два навыка или вывода, которые теперь ваши навсегда». — «Своя точка. Отметьте финал каким-то простым действием...» Завершить как автор: «я благодарю за то, что было, и иду дальше».

**Ваше решение**

**10.16** О себе · Образец — с. 19

## Что группа делала за меня

Ответьте на вопрос из занятия: что группа делала за вас, что теперь придётся делать самому? Назовите три функции и для каждой укажите, что вы теперь учитесь делать сами. Затем запишите, что вы умеете сейчас и чего не умели в начале курса, и наметьте мост вперёд на ближайшие недели.

*Если грусть после завершения держится неделями и мешает жить, обратитесь к психологу или психотерапевту; при угрозе жизни — 112.*

*Опора:* «Интроекция функции. Самая глубокая опора. Спросить прямо: что группа делала за меня, что теперь придётся делать самому? Держала сомнение — значит, учусь держать своё сомнение сам. Отражала прогресс — значит, учусь отслеживать его сам». «Присвоение результата. Намеренно описать, что изменилось: что я умею сейчас, чего не умел в начале». «Мост вперёд. Конкретный план самостоятельных действий на ближайшие недели».

**Ваше решение**

# Образцы решений десятого модуля

*Ваше решение может отличаться от образца. Сверяйте признаки: есть ли в нём все шаги модели.*

## Занятие 37. Публичное влияние и уверенность

### Задача 10.1. Общий конспект

*Образец.* Что не так:

- Шаг 1: вместо наблюдения здесь оценка («вам всем лень»), и с ней сразу начнут спорить.
- Шаги 2–5 пропущены: результат, причина, переход и решение.
- Шаг 6: идея подана не через пользу, а через угрозу.
- Шаг 7: вместо согласия звучит давление.

Речь по семи шагам:

- Шаг 1: «Есть наблюдение: перед прошлой сессией половина группы в последнюю ночь искала по чатам конспекты лекций по истории».
- Шаг 2: «В итоге мы получаем бессонные ночи перед экзаменом и пересдачи».
- Шаг 3: «В основе — причина: лекции идут быстро, и одному человеку трудно записать всё».
- Шаг 4, переход: «Поэтому я хочу помочь нам с этим справиться».
- Шаг 5: «Решением могло бы быть то, что даст каждому полный конспект без лишней нагрузки».
- Шаг 6, идея через пользу: «Предлагаю общий документ: каждую лекцию по очереди записывают двое, а пользуются все».
- Шаг 7, согласие: «Как вам кажется, это поможет нам подготовиться к сессии спокойнее?»

*Решено, если:* первый шаг описывает то, что видели все, без оценки людей; все семь шагов на месте и идут по порядку; идея показана через пользу для слушателей; в конце вопрос о согласии, а не угроза.

*Частая ошибка.* начать с оценки или сразу с решения. Ткань выступления держится на согласии слушателя с каждым шагом, а не на давлении. Если люди не согласны уже с первым шагом, дальше они слушают, чтобы возразить.

### Задача 10.2. Лекция о походах

*Образец.* По критериям:

- Критерий 1, мой интерес: да, походы — его увлечение.
- Критерий 2, право и опыт: да, десять лет собственных маршрутов.
- Критерий 3, польза для аудитории: да, коллеги сами спрашивают, с чего начать.
- Критерий 4, польза для него и компании: у отдела появятся общие темы, а у Стаса попутчики. Третий и четвёртый критерии вместе дают пользу обеим сторонам.
- Критерий 5, готовность к подготовке: нет, «как пойдёт».

Тема проходит по четырём критериям и упирается в пятый. Стасу стоит решить честно. Либо выделить вечер и подготовить, например, список снаряжения для первого похода и три маршрута на один день. Либо перенести выступление на время, когда он будет готов.

*Решено, если:* по каждому из пяти критериев дан ответ; третий и четвёртый рассмотрены вместе: польза и людям, и ему; замечено, что пятый критерий не пройден и что это не мелочь; вывод: подготовиться или отказаться, а не «и так сойдёт».

*Частая ошибка.* решить, что раз тема любимая и опыт большой, готовиться не нужно. Отказ от подготовки — неуважение к аудитории и к себе, и опыт его не заменяет.

### Задача 10.3. Телефоны на инструктаже

*Образец.* «Я вижу, что кто-то уже поглядывает в телефон, и мне кажется, что правила в таком виде звучат скучновато. Давайте по-другому: кто из вас уже работал на станке с защитным кожухом? Расскажите, что там было устроено иначе, а я покажу, что важно у нас».

*Решено, если:* вы называете то, что видите, спокойно и без упрёка; «мне кажется» звучит как предположение, а не как вывод о людях; реакцию группы вы не принимаете на свой счёт; есть приглашение к диалогу: вопрос к слушателям.

*Частая ошибка.* сделать вид, что ничего не происходит, и говорить громче. Или одёрнуть: «Уберите телефоны, это важно». В первом случае вы боретесь со своей тревогой, во втором — с залом. Опора в том, чтобы назвать увиденное и открыть диалог.

### Задача 10.4. Пять лет расходов дома

*Образец.* «Благодарю вас за вопрос, он интересен. Ответ есть, но он может увести нас от темы, и мы рискуем не успеть рассмотреть то, ради чего сегодня собрались: вопрос о площадке. Разрешите, я отвечу на него после собрания, если он будет для вас актуальным».

*Решено, если:* вопрос не отвергнут: вы благодарите и признаёте его интерес; названо, почему сейчас не время: риск не успеть главное; предложено конкретное «потом», а не отказ отвечать; тон спокойный, без иронии над спрашивающим.

*Частая ошибка.* отмахнуться («Это к делу не относится») или, наоборот, начать подробно отвечать. В первом случае сосед чувствует себя отвергнутым, во втором собрание уходит от площадки, и главное остаётся нерешённым.

## Занятие 38. Маленькие шаги и работа с прошлым

### Задача 10.5. Билеты по вождению

*Образец.* Система для Алии:

- Подготовка: установить приложение с билетами, завести тетрадь для ошибок, договориться с инструктором о постоянном дне вождения, попросить мужа по утрам самому готовить завтрак, поставить напоминание.
- Фокус: приоритет — экзамен; исключает ленту соцсетей перед сном.
- Ритм: 20 минут билетов каждый день в 7:30, до смены; по субботам вождение с инструктором.
- Данные: отмечает в таблице, сколько билетов решено без ошибок.
- Обратный отсчёт: «До экзамена осталось 32 билета из 40».

*Решено, если:* в подготовке пять конкретных шагов, которые создают условия; в фокусе есть и приоритет, и то, что исключено; ритм привязан к времени и повторяется; данные считают движение, а обратный отсчёт — то, что осталось.

*Частая ошибка.* решить, что Алии просто нужно «больше силы воли». Система держится не на героических рывках, а на условиях и ритме: три часа раз в неделю — это рывок, а не ритм.

### Задача 10.6. Перепросмотр Ульяны

*Образец.* По позициям:

- Ребёнок заполнен по модели: названо, чего она хотела.
- В Родителе стоит «должен», это долженствование. По модели: «Было бы здорово, если бы папа как зрелый человек сначала спросил, как я, и сказал, что ошибиться на сцене может каждый».
- Во Взрослом ярлык и грандиозность. Вместо «бесчувственный человек» — оценка поступка: «папа тогда плохо поступил». Вместо «никогда не ошибаюсь и всем докажу»: «Я учусь браться за новое, даже если не уверена в результате. Я стремлюсь к хорошему результату, но имею право на ошибку. Я выбираю поддерживать себя после неудачи».
- Перепросмотр: «Ошибка на сцене — это эпизод, а не приговор; я могу ошибаться и оставаться собой».

*Решено, если*: поле Ребёнка признано верным; в Родителе «должен» заменено гибким предпочтением; ярлык заменён оценкой поступка; Взрослый звучит через «я учусь… я стремлюсь… я выбираю…» без грандиозности; дописан перепросмотр — новое, гибкое убеждение вместо детского вывода.

*Частая ошибка*. считать, что сильный Взрослый говорит «я никогда больше не…» или «всем докажу». Это скатывание в грандиозность. Здоровый Взрослый не возвышается и не обесценивает, он учится, стремится, выбирает.

### Задача 10.7. Мой песок

*Образец.* «Цель: за год выучиться на бухгалтера по вечерам. Песок в моей жизни — это усталость после работы, сложные темы по налогам, болезни детей, меньше времени на подруг, сомнение „не поздно ли в сорок“. Я готова иметь в своей жизни больше песка.

Если завалю промежуточный зачёт, я буду в тот же вечер записываться на пересдачу и разбирать ошибки с преподавателем.

„Тупые“ действия: каждый вечер одна задача из сборника и 15 минут конспекта, даже без настроения.

Если трудный участок длится дольше месяца, сокращу нагрузку до двух вечеров в неделю и посоветуюсь с куратором».

*Решено, если*: пять пунктов песка конкретные, из вашей жизни; «я буду…» называет действие на определённый сбой; «тупые» действия не требуют ни настроения, ни решений; назван признак, что трудный участок затянулся.

*Частая ошибка*. понять «больше песка» как «терпеть всё сколько угодно». Терпеть нужно краткосрочно, а если трудный участок затянулся, это повод менять подход.

## Занятие 39. Видение будущего

### Задача 10.8. Цели Арсения

*Образец.* По целям:

- 1) Негативная: в ней то, от чего он уходит. Позитивно: «Через четыре года работать днём технологом на производстве».
- 2) Сформулирована позитивно, но под сомнением «хочу». «Как хочет отец»: чьё это желание? Если сам Арсений этого не хочет, цель стоит уточнить или отпустить.

- 3) Позитивная. Её стоит проверить на «могу»: верит ли он, что накопит на дом? Затем на «надо»: совпадает ли это с тем, что для него важно, например со временем с детьми на природе?

Каждую цель, которую он оставит, стоит проверить всеми тремя вопросами.

*Решено, если:* найдена негативная цель и переписана через то, к чему он идёт; замечено, что во второй цели под вопросом «хочу»; каждая цель проверена тремя вопросами, а не одним; цели, не прошедшие проверку, предложено уточнить, отложить или отпустить.

*Частая ошибка.* решить, что позитивная формулировка — это просто убрать «не» («работать не ночью»). Позитивная цель называет, к чему вы идёте, а не от чего уходите.

### Задача 10.9. План Мирона на год

*Образец.* Ошибки:

- Цель названа через то, от чего Мирон уходит («перестать быть рыхлым»), и размыто («нормально»): нет меры и срока.
- Из препятствий названо только внешнее, внутренние барьеры пропущены.
- «Надо будет — заставлю» — это давление на себя вместо плана.
- На случай срыва у Мирона только ярлык «слабак» и отсрочка до Нового года, а не конкретный шаг.

Как может звучать исправленный ответ:

- 3.2: «Цель на год: к октябрю пробежать 10 км без остановки на городском забеге. Это первый шаг к полумарафону, который я хочу пробежать через четыре года».
- 3.4: «Снаружи помешать могут дождь и ночные смены, изнутри — перфекционизм „пропустил неделю — всё пропало“ и неуверенность „в сорок пять начинать поздно“. В дождь бегаю на дорожке в спортзале у дома, после ночной смены не бегу, а гуляю полчаса. Если пропущу две тренировки подряд, на следующий день выйду на короткую пробежку на 20 минут, а не буду ждать Нового года».

*Решено, если:* замечено, что цель негативная и размытая, и она переписана с мерой и сроком; кроме погоды названы внутренние барьеры; «заставлю» и «слабак» заменены конкретными шагами; шаг на случай срыва назначен на ближайшие дни, а не «с Нового года».

*Частая ошибка.* исправить только цель и оставить «надо будет — заставлю». Давление на себя — не план. К каждому препятствию нужен заранее продуманный шаг, и при срыве его стоит сделать, а не вешать на себя ярлык.

### Задача 10.10. Обратная связь Дане

*Образец.* «Позволь поделиться своими наблюдениями и впечатлениями от нашей работы. Я заметила, что в начале ты говорила „не знаю, что будет через десять лет“, а когда описывала мастерскую керамики, заговорила быстрее и начала улыбаться. Особенно ценным было видеть, как ты честно назвала страх „а вдруг никто не купит“ и сразу придумала, как это проверить. Хочу отметить твою смелость в исследовании своего будущего».

*Решено, если:* наблюдение конкретное: о том, что было в процессе, а не «ты молодец»; назван один особенно ценный момент; отмечено качество Даны; нет советов и оценок её цели.

*Частая ошибка*. превратить обратную связь в советы («тебе бы ещё бизнес-план») или в общую похвалу. По модели обратная связь ведущего поддерживающая, конкретная и о процессе.

**Задача 10.11. Мои двенадцать недель**

*Образец*. Цель на год: перейти на работу методистом в онлайн-школу. Задача на квартал: собрать портфолио из трёх учебных программ.

План на 12 недель:

- недели 1–4: разбираю по одному чужому курсу в неделю и записываю, что в нём работает;
- недели 5–10: пишу по одной программе за две недели;
- недели 11–12: оформляю портфолио и показываю двум знакомым методистам.

Ключевое действие: каждый день до работы 30 минут работаю над портфолио — разбираю курс или пишу программу.

Первый шаг: завтра до девяти вечера напишу бывшей коллеге и спрошу, какие программы она смотрит у кандидатов.

*Решено, если*: задача на квартал вытекает из годовой цели; у каждой недели или блока недель есть свой шаг; названо одно ключевое ежедневное действие; первый шаг конкретный, небольшой и укладывается в 24–48 часов.

*Частая ошибка*. назвать первым шагом «начну с понедельника» или большое дело на месяц. Первый шаг должен быть самым небольшим и конкретным: он переводит план из размышлений в действие.

## Занятие 40. Всё это — единая система

**Задача 10.12. Прощальная встреча команды**

*Образец*. Защиты:

- Обесценивание: вчера «лучшая команда», сегодня «ничего особенного». Это резкий переворот и расплывчатая оценка.
- Избегание: внезапная занятость ровно к прощальной встрече.

Полюс: преждевременный разрыв, то есть завершить раньше, чем завершится само, и не унести ничего внутрь.

Что может поддержать:

- Легализация: сказать себе «Это сепарационная тревога, а не разочарование».
- Присвоение результата: записать, чему он научился за два года, например вести переговоры с заказчиком.
- Ритуал завершения: прийти на встречу и сказать коллегам то, что осталось несказанным.
- Трансформация связи: договориться встречаться раз в полгода.

*Решено, если*: названы обе защиты и признаки, по которым их видно; полюс определён как преждевременный разрыв; предложены хотя бы две опоры из занятия; Глеба не осуждают: защита понята как способ не почувствовать утрату.

*Частая ошибка*. принять «ничего особенного» за честный итог или спорить с Глебом, доказывая, что команда была прекрасной. Законная критика конкретна и спокойна, а обесценивание выдают резкий переворот и расплывчатость. Помогает здесь не спор,

а точные факты о том, что он умеет теперь.

**Задача 10.13. Инструменты Эльмиры**

*Образец.* Раскладка:

- Вопрос (Q): зазор (1) и долженствования (2). Они дают честный взгляд на то, что происходит и откуда это во мне.
- Вдохновение (I): вопрос «ради чего» (3) и забота о себе (5). Они про связь действий с ценностями и про состояние.
- Постоянство (второе C): карта завтрашнего дня (4) и ежедневный английский (6). Это маленькие регулярные шаги.
- Общение (первое C) пустует, и именно здесь её трудность: на совещаниях она молчит.

Ведущая линия на ближайшие месяцы: Общение. Инструментом может стать, например, защита «Огонь — Вода — Земля — Воздух» или одна из формул защиты границ, чтобы спокойно ответить коллеге.

*Решено, если*: каждый пункт отнесён к одной букве и объяснено почему; замечено, что пустует Общение; Общение выбрано ведущей линией и предложен один инструмент из неё, а не «всё сразу»; выбор связан с её трудностью на совещаниях.

*Частая ошибка*. относить к Вдохновению всё приятное, а к Постоянству — всё полезное. Букву определяет то, что делает инструмент. Вопрос даёт ясный взгляд, Общение строит диалог, Вдохновение связывает с ценностями, Постоянство держит регулярность.

**Задача 10.14. Напарник по смене**

*Образец.* Вопрос:

- A: напарник третий раз за месяц ушёл, не разложив поставку.
- B: «Он меня ни во что не ставит, со мной всегда так».
- C: злость весь вечер, поставку раскладывает сам, а вслух говорит «да, нормально».
- Другая мысль: «Похоже, он не считает поставку своей задачей: мы ведь ни разу не договаривались, кто её разбирает». Реакция на неё: злости меньше, и понятно, о чём просить.

Общение: «Когда ты уходишь со смены, не разложив поставку, я чувствую себя задетым. Наверное, во мне говорит давняя привычка молчать, чтобы не ссориться. И мне бы хотелось, чтобы мы разбирали её вдвоём или договорились, кто делает это по чётным дням, а кто по нечётным».

Порядок важен. Без Вопроса разговор начался бы с первой мысли «ты меня ни во что не ставишь», то есть с обвинения, и напарник стал бы защищаться. Ясный взгляд на то, что произошло и что задело, делает Общение мостом, а не спором.

*Решено, если*: в A только факты, без «ни во что не ставит»; другая мысль правдоподобная, а не «всё прекрасно»; Я-высказывание начинается с «когда ты…», в нём есть чувство, признание своего опыта и конкретная просьба; объяснено, почему сначала Вопрос, а потом Общение.

*Частая ошибка*. сразу пойти к напарнику с первой мыслью: «Ты меня ни во что не ставишь». Без ясного взгляда Общение превращается в обвинение: напарник спорит с ярлыком, а о поставке так и не договорились.

### Задача 10.15. Последняя репетиция

*Образец.* «Я благодарна вам за шесть лет субботних репетиций и за то, как вы приняли меня новичком. И мне грустно, что следующий концерт будет уже без меня. С собой я уношу привычку не бояться петь первой. Я благодарю за то, что было, и иду дальше».

*Решено, если:* названы и благодарность, и грусть, ни одна не спрятана; грусть звучит светло, без «без вас я не справлюсь»; названо хотя бы одно конкретное, что вы уносите с собой; в конце стоит точка, которую вы ставите сами.

*Частая ошибка.* сказать только «спасибо» и спрятать грусть или, наоборот, сказать только «без вас я не справлюсь». Нужны обе стороны. Грусть при этом светлая, благодарная: «как хорошо, что это было».

### Задача 10.16. Что группа делала за меня

*Образец.* Функции группы:

- Группа задавала ритм: раз в месяц я знала, что приду и расскажу, что получилось. Значит, теперь я учусь сама назначать себе дату.
- Группа замечала то, чего я не видела, когда я рассказывала о ссоре с сыном. Значит, теперь я учусь спрашивать себя: „Как это увидел бы человек со стороны?“
- Группа радовалась моим маленьким победам. Значит, теперь я учусь отмечать их сама.

Что я умею сейчас: замечаю, когда во мне включается Критикующий Родитель, и могу остановиться посреди фразы; в сентябре я этого не замечала.

Мост вперёд: следующие четыре воскресенья в семь вечера перечитываю по одному модулю и записываю одну вещь, которую применю на неделе.

*Решено, если:* названы конкретные функции группы, а не «она меня поддерживала»; к каждой есть «значит, теперь я учусь...»; результат описан фактами: что умею сейчас и чего не умел тогда; мост вперёд: конкретный план с датами.

*Частая ошибка.* ответить общо: «группа давала поддержку». Присвоить можно только названную функцию, а расплывчатость становится материалом для обесценивающего голоса.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

**Материалы раздела на сайте**

qcic.ru/dopm/10