Автор: Maundefined
13.09.2009 22:01 -

И снова, Здравствуйте! J

Уважаемые читатели! Благодарим всех тех, кто прислал нам свои отзывы, поделился впечатлениями, опытом. Ведь диалог гораздо полезней и приятней, нежели монолог. Так что, пишите, будем рады!

В продолжение начатой темы.

«Я от того и мучаюсь, что не пойму, куда несёт нас рок событий…» - лирический и душевный поэт Сергей Есенин, когда писал эти строки, вероятно и не предполагал, какой глубокий философский смысл они будут иметь для потомков. Одной эмоциональной фразой поэт раскрывает особенности нашего ментального восприятия происходящего вокруг. Человек тогда начинает чувствовать себя беспокойно, когда все вокруг стремительно, как в калейдоскопе, меняется. И чем быстрее происходит смена декораций, тем сильнее овладевает нами чувство беспокойства. Психологические исследования давно уже доказали, что в основе всех наших страхов лежит один – страх неизвестности. Мы так бурно негативно реагируем на тараканов, мышей, пауков не потому, что они уродливей черепахи, улитки или майского жука, например. Или последние безопасней. Просто первые движутся слишком быстро и резко! И у нас возникает сильное ощущение опасности – попросту страх. Представьте себе таракана, который движется, как улитка, или мышь с важной поступью черепахи. Сразу становится спокойнее на душе, правда? Я могу это контролировать, значит, непредвиденности не будет. Все хорошо и стабильно. И можно расслабиться.

Так же внутренний механизм работает и в других сферах нашей жизни. И чем больше жизнь становится похожа на скачки, тем хуже в эмоциональном плане начинают чувствовать себя большинство людей. Сильные эмоции одинаково могут быть вредны и полезны. Как же так, спросите вы? Сильные эмоции, переживаемые в короткий промежуток времени, хороши для активизации сил организма. Как физических, так и мыслительных. Полезны для обновления наших внутренних программ и файлов, рождения новых идей и планов, одним словом – «волшебный пендель» для себя любимого. «Подзарядился» и побежал дальше. И это полезно!

Совсем другая внутренняя картина возникает, когда у нас не получается

переключиться на иное состояние. Тогда начинают происходить обратные процессы - вместо подзарядки, это становится затратным и изматывающим изнутри. Вам знакома ситуация, когда Вы мысленно возвращаетесь к какому-то жизненному моменту, событию, размышлениям и постоянно прокручиваете его заново. К практическому решению это не ведёт, а вот «пережевывания» эмоционального добавляет.

Что же делать сейчас, когда нам «эмоциональной жвачки» подсовывают столько, что скоро и челюстями не провернёшь, когда такой неизвестности и нестабильности, как сегодня, давно уже не наблюдалось, когда суета и страх постепенно становятся для многих стилем жизни?

Любителей сложных рецептов и схем придется огорчить – ответ прост, как и всё гениальное! J **Наблюдай и анализируй то, на что лично ты повлиять не в силах, смело меняй то, что от тебя зависит, а главное – умей отличить одно от другого!**

Симпатичная молодая женщина, назовём её Алина, жаловалась на отсутствие интереса к жизни, депрессии, напряжения отношений в семье. Я попросила её описать нынешнюю жизненную ситуацию с позиции 4-х направлений:

1. Куда движутся обстоятельства жизни вообще и твои в том числе? (те, на которые ты повлиять не можешь, а они на твою личную жизненную ситуацию влияют: курс валют, погодные условия, процессы в обществе, решения МВФ и проч.)

2. Куда в данный момент ты и так движешься? Что ты и так постоянно делаешь, чем занимаешься? (по инерции, по привычке, по желанию)

3. Чего хочет или ожидает от тебя ближайшее окружение? Какие у них планы на твою персону? (родные, друзья, коллеги – значимые люди)

4. Какие цели или просто желания есть у тебя в тех областях, где три предыдущие пересекаются?

Картина нарисовалась следующая.

1. Обстоятельства жизни: в стране «зреет» экономический кризис, товары и услуги частично дорожают, идут сокращения, бизнес мужа переживает не лучшие времена – клиентов меньше, затраты подорожали, он вынужден сократить расходы на семейный бюджет. Растёт ощущение нестабильности, тревоги.

2. Куда движешься: несколько лет домохозяйка, занимается воспитанием и развитием ребенка, уютом и комфортом в семье. Умеет и с удовольствием творит своими руками – дома креативничает в дизайне, хорошо получается декор одежды, посуды, рисует, удачно экспериментирует со стилем (своим и подружек). Много и с удовольствием общается с таким же кругом девушек и женщин.

3. Чего хотят близкие: семье хочется такого же комфорта и уюта, внимания, и вместе с тем, ребенок и муж хотят, чтобы она тоже чувствовала себя комфортно, занималась любимым делом. Муж сейчас согласен, чтобы и в финансовом плане что-то в семейный бюджет от неё прибывало.

4. Чего можно похотеть самой и куда можно двинуться? После такого анализа ситуации, у Алины появились идеи в каком направлении можно двинуться, чтобы и интересно, и радовало, и с интересами близких людей совпадало, и финансово грело, и уверенности в завтрашнем дне добавляло. Целей для себя обозначила несколько: можно пойти обучаться на стилиста, дизайнера одежды, визажиста, мастера маникюра, наращивания, художественной росписи, и т.д. Определила первые шаги. 1. Сбор информации: где? сколько учиться? во сколько обойдётся? 2. Выбор удобного графика обучения, поиск и наработка потенциальных клиентов.

Через пару дней Алина позвонила и поделилась успехами. Мужу понравилась её идея, активность и задор, с которыми она ему об этом рассказывала. Сказал, что давно не видел её такой воодушевлённой и энергичной. Предложил помочь в поиске и обещал поддержку во всём. Курсы нашли, даже скидку на обучение получили хорошую (сейчас клиентам рады – кризис J). Главное, что успокаивает и радует Алину – ощущение контроля над будущим. Вот и славно. J

То, что мы делали с Алиной - это одна из техник тренинга «Школа Достигатора». Называется она «Роза ветров» и очень удачно, на наш взгляд, помогает проанализировать «куда несёт нас рок событий». Четыре вышеперечисленных ветра управляют нашей с вами жизнью, и умение отслеживать изменения в их движении (напомним: всё меняется!) позволяют создать спокойное и уверенное отношение к своему настоящему, и что ещё приятней, будущему!

Удачи вам и попутных ветров!

Светлана Пожарова.

www.nlp-kh.com.ua

lana@nlp-kh.com.ua

Эксперт по межличностным взаимоотношениям, семейный психолог-консультант, тренер НЛП, бизнес-тренер, специалист по Эриксоновскому гипнозу, тренер-инструктор «Школы Достигатора», автор многочисленных публикаций в СМИ.