

Как выйти из кризиса? Советы специалиста для тех, кто хочет открыть дверь в новую жизнь

Как мы определяем кризис?

- Ваша сегодняшняя жизненная ситуация Вас не удовлетворяет.
- То, что Вы делаете, не работает и не помогает.
- Вы чувствуете, что, несмотря на постоянное и бесконечное «делание», вы стоите на месте.
- Вы уже разбирали сложившуюся ситуацию два миллиона раз и вам известны все выходы, но проблема в том, что они не работают.

Другими словами – вы застряли в переходе. Прежняя жизнь уже не устраивает. Пора двигаться дальше, но куда и как – непонятно.

И как мы обычно поступаем?

- Делаем больше, лучше и эффективней то, что в новых условиях уже не работает
«Я же постоянно что-то делаю, чтобы изменить ситуацию, не сижу сложа руки, но всё безрезультатно.»
- Пытаемся найти положительные стороны в происходящем
«Мне давно опостылела эта работа, но она стабильна и рядом с домом.»
«Мы давно чужие люди, но у детей есть отец.»
«Я недостаточно получаю за свою работу, зато я помогаю людям.»
- Делаем вид, что ничего не происходит
«В конце концов, так все живут, и с чего я взяла, что достойна большего.»
«Многие мечтали бы иметь то, что я имею сейчас, а я ещё чем-то недовольна.»

- Опускаем руки и больше уже не пытаемся ничего изменить
«Зачем биться головой об стену, всё равно всё без толку.»
«Значит, судьба у меня такая.»
«Не были богатыми и нечего начинать.»

И что происходит с нашей жизнью в итоге?

- Мужчины закрываются от жизни «бесконечным банкетом», навязчивым хобби или «выпускают пар» на близких.
- Женщины начинают заедать проблемы, уходят с головой в непрерывное «делание», всепоглощающую заботу о ребёнке, книги, форумы, навязчивый шопинг.

Недовольство жизнью никуда не девается, напряжение в системе нарастает и в итоге прорывается в самых слабых местах:

- Начинают часто и «на пустом месте» болеть дети.
 - У нас появляются какие-то хронические заболевания, мы пытаемся лечиться, но только ходим по кругу.
 - «Ни с того ни с сего» ломается техника, всё виснет, заканчивается, отключается и глохнет.
 - Возникает какое-то безумное стечение обстоятельств, когда весь мир вокруг рушится и всё происходит одновременно.
- Это и есть «выброс пара» в системе.

А что стоит сделать, находясь в кризисе?

Для начала кризис – это абсолютно закономерная вещь. Без кризисов нет развития и невозможен переход на новую ступень.

Кризис означает, что вы уже переросли вашу сегодняшнюю ситуацию, работу, вариант отношений или другое, и вам пора двигаться дальше.

Как мы увидели выше, сдерживание этой мощнейшей движущей силы ведёт к разрушительным последствиям.

Вы просто выросли из этих «детских штанишек», и они трещат по швам.

Поэтому единственный путь – это только вперёд!

Кризис – это тайфун, который может поднять Вас высоко над существующей реальностью и открыть невиданные возможности.

Но может и разнести на мелкие кусочки и сбросить с бешеной скоростью вниз, разрушив

всё созданное Вами ранее.

И поэтому основная задача – осторожно, шаг за шагом, осуществлять переход на новый, более высокий уровень развития.

Итак, алгоритм поведения, если Вы чувствуете, что вот оно – «кризис!»

1. Дать себе разрешение остановиться.

Сложно, я знаю. Иногда практически невозможно. Но если Вы не остановитесь по своей воле, жизнь остановит вас насильно, но уже на других условиях.

Задача этого периода *«Расслабься и доверяй»*.

Вот так просто. В английском языке есть такой глагол «to be patient», дословно «быть пациентом», а переводится как «запастись терпением».

Это когда от тебя ничего не требуется, только расслабиться и доверять миру.

«Лечь на воду». Просто сделать выходной или взять отпуск на месяц, год или три.

Столько, сколько надо, чтобы остановить хаос, освободить голову от навязчивых поисков решения. Просто быть. Быть здесь и сейчас в этом мгновении, как будто нет ни прошлого, ни будущего, только этот миг.

Помогает – выключить телефон, оставив в зоне доступа только близкий круг, не выходить в Интернет, уехать на время. Одним словом, до минимума сократить информационный и эмоциональный шум вокруг.

2. И тогда в этом расслабленном, соединённом со всем сущим состоянии вдруг возникают первые слабые проблески осознания происходящего . А затем уже накатывают инсайты и озарения.

И наступает новый период. Задача которого *«Слушай»*.

Вот здесь уже можно начать потихоньку анализировать на фоне отсутствия мысленного хаоса и информационного мусора.

Прислушайтесь к себе: *«Чего я хочу для себя на самом деле?»*

Прислушайтесь к миру: *«Что хотят от меня родные на самом деле?»*

«Зачем я вообще в этом мире? В чём моё предназначение?»

На этом этапе самое время воспользоваться профессиональной поддержкой.

Здесь работает Глубинный коучинг и психотерапевтические техники, основанные на самоанализе.

Этот этап даёт видение своей миссии и жизненных целей на ближайшие годы.

3. Третий период – это первые, но решающие попытки сделать осознанные шаги.

Уже есть силы и ресурс. Осознание нового себя и своих новых целей.

Более того – невыносимая потребность, наконец, заявить о себе в новом качестве.

Задача периода – *«Вставай! Иди и борись!»*

На этом этапе делается что-то впервые по-другому, появляются свидетельства того, что я уже могу, уже профессионал, у меня уже есть силы и первая уверенность в себе.

Отсылаются резюме, проводятся исторические переговоры, внедряются решения, полностью меняющее ход жизни.

Жизненно необходима вера в себя, поддержка близких людей, признание тех, на кого хочется равняться.

4. Четвёртый период – составление системы.

Первый удар сделан, наступило время разобраться и создать систему.

При отсутствии системы и застревании на предыдущем этапе силы быстро заканчиваются и человек откатывается вниз. Идёт обесценивание себя и всего сделанного, своих возможностей и целей.

Поэтому после нескольких мощных ударов третьего этапа необходимо выстраивание системы четвёртого этапа.

Это могут быть: система поиска нового направления деятельности, система поиска работы, новая система работы, новая система продаж, новая система взаимоотношений и т.д.

На этом этапе хорошо работает персональный коучинг, помощь в планировании, тайм-менеджмент и другие организующие техники.

Система делается, апробируется, усовершенствуется, затем опять апробируется, в итоге доводится до идеала и успешно работает какое-то время.

Задача четвёртого периода – *«Сделай систему»*.

5. Пятый период – это разработка стратегии и глобального видения.

«Как я вижу себя в этой деятельности через год? Через 5 лет?»

«Что мне необходимо сделать пошагово с сегодняшнего дня, чтобы этого достичь?».

На этом этапе отлично работают техники персонального коучинга, направленные на визуализацию долгосрочных результатов и планирование по линии времени.

Составляется стратегический план, внедряется, корректируется, усиливается на каждом этапе и как итог ведёт к наилучшим результатам. И, как правило, к максимальной прибыли.

6. Шестой период – поиск единомышленников, передача опыта, менторство.

И оп-па – новый кризис...

«Се ля ви» – такова жизнь. Мы опять чувствуем, что на этом поприще сделали всё, что могли и жаждем изменений.

И начинается новый виток спирали, но с большим опытом, новым инструментарием и возможностью решать более легко более сложные задачи.

Расслабься и доверяй!

Данный алгоритм действий разработан мной на основе личного профессионального опыта работы с клиентами и с использованием теории уровней бытия Клэра Грейвза, отражённых в Спиральной динамике Дона Бека и Криса Кована.

Как себя поддержать на каждом этапе?

Задать себе вопрос *«Чего я хочу?»*

«Кто и что может меня поддержать?»

И научиться просить о помощи.

К сожалению, ещё не так много людей могут читать наши мысли, поэтому о том, что вам нужна помощь, и как именно вы хотите, чтобы вам помогли, стоит говорить вслух.

Всегда существует возможность профессиональной поддержки.

И здесь её необходимость определяет ответ на вопрос:

«Настолько ли важно для меня решение этой проблемы, что я готов за это платить деньги?»

Как выйти из кризиса

Автор: admin

25.11.2011 14:04 - Обновлено 29.10.2014 10:20

И я хочу напомнить, что для зарегистрированных читателей ШколыЖизни.ру есть возможность получить первую коуч-сессию по Skype бесплатно.

Для этого надо оставить запрос с вашим адресом в Skype в комментариях к этой теме.

Удачи Вам и движения вперёд!

Автор - Ирина Дыбова

[Источник](#)