

МАРИЯ

ГОРИНА



ЖИЗНЬ КАК ИГРА

КАК ПРОЙТИ САМЫЙ СЛОЖНЫЙ УРОВЕНЬ
И ОБОЙТИ ВСЕ ЛОВУШКИ НА ПУТИ
К СВОИМ ЦЕЛЯМ

Психология. Сам себе коуч

Мария Горина

Жизнь как игра

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.9
ББК 88.5

Горина М.

Жизнь как игра / М. Горина — «Эксмо», 2019 — (Психология.
Сам себе коуч)

ISBN 978-5-04-095040-9

У страха глаза велики! А страшно бывает часто: мы боимся менять работу, город и людей вокруг себя, боимся ошибиться и откладываем желания на потом. Но что, если это «потом» никогда не наступит? Что, если действовать нужно здесь и сейчас? Решайтесь, ведь перед вами книга, писать которую вы будете сами! Последовательно отвечая на заданные в ней вопросы, переходя с одного уровня на другой, вы познакомитесь с предложенной бизнес-тренером и геймкоучем Марией Гориной концепцией жизни как игры, научитесь с успехом преодолевать все повседневные трудности и поймете, как достичь действительно важных для вас целей.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-095040-9

© Горина М., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Благодарности	6
Предисловие	7
Введение	8
О НЛП	9
Об изменениях	11
Логические уровни	13
SCORE	16
1. «Окружение»: Мне все время кто-то мешает!	18
Мой начальник идиот	20
Завал на работе	22
Быт и семья меня отвлекают	23
Лень	24
Откуда у меня такой начальник?	26
Как я попал на эту работу?	27
Что привело к такой ситуации дома?	28
Как я здесь оказался?	29
Каким должен быть мой начальник?	31
Какой должна быть моя работа?	32
Какой должна быть ситуация дома?	33
Каким я хочу быть?	34
Что произойдет, когда у меня будет «идеальный» начальник?	35
Что произойдет, когда у меня будет «идеальная» работа?	36
Что произойдет, когда дома все будет так, как я хочу?	37
Что произойдет со мной, когда я стану другим?	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Мария Горина
Жизнь как игра
*Как пройти самый сложный уровень и
обойти все ловушки на пути к своим целям*

© Текст, Мария Горина, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

*Моим маме и папе. Вы подарили мне самую интересную игру –
Жизнь*

Благодарности

В феврале 1999 года я пришла на первую ступень курса «НЛП-Практик», будучи юной 15-летней девушкой, не до конца понимающей, как и зачем она оказалась на тренинге. Мне хватило одного вечера, чтобы понять, как это здорово, когда люди общаются друг с другом с удовольствием и используют техники НЛП, чтобы помочь друг другу освободиться от своих «заморочек» и стать лучше, сильнее, счастливее.

С тех пор было очень много тренингов пройдено и проведено. Была прожита целая жизнь, состоящая из невероятного количества встреч, открытий, людей, постоянного – ежесекундного – обучения, моделирования, конструирования, исследования и изменений. Это было прекрасное время, которое я всегда буду помнить!

Спасибо маме за то, что привела меня на этот первый тренинг и дала возможность идти своей дорогой, когда стало очевидно, что чужой я не пойду.

Спасибо Татьяне Мужичкой за то, что поддержала меня в моем начинании тогда, да и потом еще много раз и много в чем поддерживала.

Спасибо Андрею Кенигу, который время от времени как будто специально создавал для меня препятствия. Может, проверял на прочность, может, просто развлекался, а может, мне это все только казалось, потому что не всегда было легко, зато всегда было интересно!

Спасибо всем тренерам, у кого была возможность обучиться и с кем была возможность поработать. Спасибо всем, кто приходил учиться. Вы всегда наши учителя, и учите вы нас в режиме реального времени, когда совсем некогда раздумывать и нужно реагировать сразу.

И, наконец, спасибо самому НЛП в лице его создателей – Френка Пьюселика, Джона Гриндера и Ричарда Бендлера – за такой удобный и универсальный инструмент, позволяющий творить!

Предисловие

Каждый из нас чего-то хочет. Все хотят по-разному, но все хотят одного – чтобы жизнь стала лучше, яснее, интереснее и насыщеннее в плане положительных эмоций. Этим и займемся!

В этой книге я хочу показать, насколько легко и просто можно применять инструменты НЛП – нейролингвистического программирования – для решения повседневных задач. Мы рассмотрим вопросы карьерного продвижения, разрешения семейных ситуаций и самого человека со всей его прекрасной ленью, в которой скрываются наши главные ресурсы! Эти темы выбраны не случайно, а именно потому, что в той или иной степени с ними сталкивается каждый человек на протяжении всей своей жизни.

Сама книга сконструирована таким образом, чтобы провести вас по нескольким моделям НЛП, которые работают на достижение поставленных целей, помогая отмести все лишнее, усилить главное и найти, говоря НЛП, языком ресурсы, чтобы получить желаемое.

Чтобы получить максимум от прочтения этой книги, я рекомендую вам делать упражнения из глав в той последовательности, в которой они даны. Можете писать прямо на страницах в специально отведенных для этого местах или завести отдельный блокнот, если так удобнее, или играйте и читайте главы в той последовательности, в которой они вас больше интересуют.

Мне нравится НЛП за практичность, прозрачность и лаконичность техник. Мне нравится, когда человек понимает, что с ним происходит. Что он делает и к чему он идет. Я обещаю подробно объяснять, для чего нужен каждый шаг и к чему он приведет, чтобы решения давались вам с легкостью!

И еще... Отнеситесь к прочтению этой книги и к упражнениям как к игре! Мы все очень умные, конечно, но если ко всему относиться серьезно, то можно скоростно свихнуться. Вспомните, что с вами происходит, когда вы играете: вам интересно, вы не знаете, что будет дальше, вы открыты новому и с любопытством изучаете то, что происходит. Такое настроение для путешествия по этой книге подходит лучше всего!

В общем, я вам желаю получить удовольствие и отправляюсь в путешествие вместе с вами!

Введение

Зачем нам нужно НЛП?

О НЛП

К настоящему моменту НЛП заработало себе очень разную репутацию: от «волшебной таблетки», исцеляющей от всего, до инструмента жестких манипуляторов, которые добиваются своего любой ценой.

Ни тот ни другой варианты не являются однозначно верными. На самом деле НЛП – это язык описания мира и человека, процессов, которые происходят внутри и снаружи одного и второго, их взаимодействия. Если хотите, это такая специальная математика, которая призвана показать общее и различия, найти неизвестное и решить уравнение.

Ведь, с одной стороны, все люди в чем-то одинаковые. Ну, почти. Что, в принципе, очень даже хорошо. Опираясь на «общее», мы можем создавать продукты: еду, одежду, электронику, экскурсии, компьютеры и программное обеспечение, которые подходят большинству людей. Зная, что есть общие законы поведения, мы можем предугадывать поступки друг друга и групп людей.

Кроме того, есть закономерности и внутри самого человека. Есть вещи, которые мы делаем одинаково изо дня в день. Например, некоторые люди едят на завтрак одно и то же. Если вам утром надо на работу, то у вас, скорее всего, есть своя последовательность, например: открыть глаза, подумать «а может, сегодня не ходить?», закрыть глаза «всего на 5 минуток», открыть их снова, приложить усилие и все-таки встать с кровати, доползти до ванной, немного взбодриться, но не сильно, потому что еще же нужно сварить кофе в утреннем коматозе и как-то закинуть в себя бутерброд! Посмотреть на часы, ужаснуться, начать бегать по квартире в поисках подходящей одежды, телефона, ключей и пр. Постараться при этом никого не разбудить, надеть на себя все в нужной последовательности, допить кофе и выйти из дома.

Когда нам известны такие последовательности, мы можем их обобщать и заранее знать, сколько времени понадобится на то или иное. Даже если вы опаздываете, вы, как правило, знаете на сколько. А те, кто вас ждет, тоже знают, на сколько вы опаздываете, потому что не в первый раз с вами встречаются. Некоторые, зная это, даже приезжают попозже, чтобы потом не ждать.

То же самое касается и мышления. Людям свойственно размышлять и принимать решения по определенной «схеме». У каждого своя, и тем не менее она есть. Кому-то нужно подумать 3 дня, прежде чем давать ответ. Другому нужно прочесть предложение на бумаге, а третьему бумаги будут лишними, потому что ему надо услышать. А еще есть те, кто сразу знает, согласиться или нет. Им будто внутри что-то подсказывает.

В общем, знать закономерности своего и чужого поведения очень даже полезная штука. Это экономит время, позволяет действовать быстрее.

С другой стороны, все люди разные. Это привносит свою красоту. Это позволяет создавать уникальные изделия, проекты, мероприятия и пр.

Попросите 10 человек подумать о яблоке, а потом спросите, о каком яблоке они думали. Они вам скажут: о зеленом, о красном, о кислом, о сладком, о том, что на дереве, о том, что в магазине, на даче, в тарелке, целом или порезанном на дольки, ароматном и так далее. И это только о яблоке! Представляете, что будет, если спросить их о чем-то посерьезнее?!

Различий очень много, однако если вам удалось их заметить, считайте, вы подобрали ключ к решению.

Если человек изо дня в день делает одно и то же и у него ничего не получается, вероятно, имеет смысл сделать что-то иначе. Здесь мы и будем стараться выявить то, что можно поменять, чтобы изменить ситуацию. А ситуацию изменить можно всегда. Даже если вы уже все перепробовали, всегда есть что-то, что можно сделать по-другому. Выйти из ситуации, кстати, это тоже про различия. Особенно если вы находились в ситуации продолжительное время.

Как только мы начинаем описывать то, что с нами происходит изнутри и снаружи, сразу становится понятнее. Это как игра в шахматы. Сначала мы пытаемся выиграть, будучи фигурой на игровом поле, а потом становимся игроком, который видит все поле, всю систему элементов и может управлять фигурами. Но самое интересное начинается тогда, когда вы становитесь тем, кто придумывает саму игру. Вы можете создать любое игровое поле с любыми фигурками и задать правила игры, по которым будут играть участники. Более того, как автор своей игры, вы можете занимать любую из ролей. Этим мы займемся в конце книги, когда изучим и опробуем на себе некоторые модели НЛП, которые позволяют замечать общее и разное и приведут к созданию своего игрового поля в жизни.

Об изменениях

Изменения происходят постоянно, хотим мы того или нет. Иногда мы принимаем в них участие, а иногда что-то меняется само по себе, оставляя человека «за бортом». В принципе, и то и другое годится. Вопрос только в том, чего мы хотим.

Если человека все устраивает, то желательно оставить его в покое. И себя в том числе. У вас же бывает так, что, куда ни посмотри, везде все хорошо? Ну, хоть иногда? Я надеюсь! Дома порядок, на работе все ладится, с друзьями веселье – все вокруг будто шепчет: «У тебя все хорошо!» В таком случае желательно ничего не менять, а, наоборот, насладиться этим моментом! И если вам кто-то скажет, что вы не правы в своем наслаждении, гоните такого советчика! Откуда ему знать, что вам нужно?

Сегодня так популярно говорить, что нужно выходить из зоны комфорта! Мне в таких случаях всегда хочется спросить, а был ли человек в этой зоне. Знает ли он, что такое комфорт по-настоящему? Да, я понимаю, что словосочетание «зона комфорта» есть вполне устоявшийся термин и если нужны изменения, то оттуда лучше выйти. То есть выйти за пределы привычных условий, рамок и так далее. Но прежде чем выходить, может, туда все-таки зайти? Может, все-таки определить для себя, что такое комфорт?

Когда людей спрашиваешь, чего они хотят, как правило, они говорят «хочу, чтобы вот этого не было» или «хочу, чтоб не так». А как? Мы настолько сфокусированы на проблемах и неудобствах, что забываем спросить себя «а как мне будет хорошо?» или «что для меня удобно?». Ответы на эти вопросы невероятно полезны, так как изменения – это о том, чтобы из точки А попасть в точку Б, где точка А – это «что не так», а точка Б – это «как я хочу». Видите, вполне себе математическая задачка!

Так вот, если вы чувствуете, что пора что-то менять, если вы чего-то хотите, но никак не можете получить, если и так все здорово, но вам что-то подсказывает, что можно/пора двигаться дальше, тогда меняйтесь на здоровье! Некоторые еще затевают изменения, чтобы взбодриться. Скучно им становится, знаете ли. Потом, правда, бегают по друзьям и выясняют, а что, собственно, пошло не так, не заметив, как сами заварили эту кашу.

Когда каша уже заварена, нужно понимать, что придется немного «поработать», усилие приложить, так сказать. Если вы хотите разобраться. Если вы хотите измениться. Может показаться, что это очень тяжело, но если у вас есть хороший инструмент, НЛП к примеру, то все будет гораздо проще. С другой стороны, это тоже такая своего рода проверка – а правда ли вы хотите того, о чем заявляете? Может оказаться, что не очень. Тут главное – вовремя понять, надо или нет, чтобы не делать лишнего.

Иногда бывает страшно совершить шаг и сделать то, чего не делал раньше. Что-то отпустить, от чего-то отказаться. Пугает обычно неизвестность. Живете вы своей жизнью, и даже если она вас не очень устраивает, вы знаете, в чем именно. Вы знаете, каких неприятностей ждать. Вы знаете, как все будет происходить. Это стабильность, и это очень удобно! Изменения – это всегда противоположность стабильности. Это кризис, конфликт и суматоха. Но это условие, которое необходимо принять, так как без «разрушения» старого невозможно построить новое.

Нужно быть смелым, чтобы жить так, как хочется вам, а не вашим советчикам, кем бы они ни были. Главное, помните – это просто игра. А в игре, как водится, можно и пошалить!

Если вы осмелились и намерены поиграть, не экономьте на себе. Я имею в виду время. Дайте себе возможность увидеть, что происходит, проанализировать, прочувствовать, разложить все по полочкам, понять, как должно быть и зачем, составить план действий и отправиться в путь.

После такой серьезной подготовки в пути будет уже легко! А вот для того, чтобы к нему подготовиться, нам понадобятся модели НЛП.

О моделях

Моделей в НЛП есть некоторое количество. Для наших с вами целей лучше всего подойдут те, с помощью которых возможно описать как самих себя, так и тех, кто и что нас окружает. Кроме того, понадобятся модели, которые позволяют «работать» с целями, понимать, что именно нужно и как это получить.

Логические уровни

В НЛП существует модель нейрологических уровней, созданная Робертом Дилтсом. Она достаточно системно описывает как самого человека, так и его цель. Даже скорее позволяет увидеть взаимосвязь одного и другого, найти ограничения и ресурсы, которые нужно учесть, чтобы получить желаемое. Модель настолько хороша, что на ее основе была создана НЛП-техника – «Интеграция логических уровней». Если захотите, ее можно сделать после прочтения книги, а пока для наших целей самой модели нам будет вполне достаточно.

Итак, модель выглядит как пирамида из 6 уровней, каждый из которых рассматривает определенный аспект цели и человека в целом. Уровни выстроены в определенной последовательности, и в этом есть своя логика. Считается, что нужно начать с низа пирамиды и постепенно двигаться вверх, отвечая себе на разные вопросы.



Как следует из названия, здесь мы рассматриваем все, что нас окружает. Все, что отвечает на вопросы: кто? что? где? когда? То есть это люди, вещи, место и время.

Люди. У нас есть семья, друзья, коллеги, знакомые, соседи и так далее. Так или иначе они влияют на нашу жизнь. А мы на их. Одни нас поддерживают и на наши начинания отвечают: «Давай! Ты все сможешь!», а другие говорят: «Ну, что ты там опять придумал? Да зачем тебе это надо? Что тебе на месте не сидится?» Кого из них слушать и слушать ли вообще, выбирать вам.

Вещи. Вещей у нас очень много. Они у нас появились с какой-то целью: кто-то подарил, чтобы показать свои чувства к нам. Мы купили, потому что было важно что-то запомнить или что-то узнать или создать условия для чего-то. Каждая вещь служит определенное время. Время вы определяете сами. Попробуйте посмотреть вокруг и понять, что из ваших вещей вам нужно, а что уже отслужило. Вы удивитесь, как много лишнего мы храним!

Место. Каждое место имеет свое назначение: дом для уюта, офис для работы, парк для отдыха и так далее. Какое место вам необходимо и для чего? И как места, в которых вы бываете, влияют на вашу жизнь? Пробуете ли вы новое? Путешествуете ли?

Время. Некоторые события в нашей жизни не происходят, потому что не пришло еще время для них. Звучит очень пафосно, я вас понимаю! Но если пафос отбросить, вспомните, что было у вас вовремя, а что нет. Что вам очень хотелось, чтобы произошло, а потом вы понимали, что не случилось – и хорошо? Время – еще один интересный аспект на уровне «Окружение». Точнее скажем – своевременность.

Уровень «Поведение»

На этом уровне рассматривается деятельность человека. Что вы делаете в принципе? Что вы делаете для достижения цели? Какое ваше поведение вам помогает двигаться вперед, а какое мешает?

Когда мы делаем что-то изо дня в день, мы не замечаем деталей, делаем все на автомате. А если немного притормозить и обратить внимание на это? Может, какое-то поведение уже не актуально? Может, какие-то действия можно прекратить, а другие, наоборот, начать? Это очень полезная практика.

Что вы делаете для других: для семьи, для коллег, для друзей? А что вы делаете для себя? Что нужно вам?

Нас с детства воспитывают так, что о себе мы беспокоимся в последнюю очередь. А что, если эта последняя очередь так далека, что она никогда не настанет? Как узнать, что пора обратить внимание на себя и сделать что-то для себя? Может, сейчас?!

Уровень «Способности»

Способности – это про ваши навыки, которые вы уже используете или еще нет, и те, которые вы могли бы в себе развить для достижения ваших целей.

Здесь мы подробно обратим внимание на навыки и умения, на то, что вы можете делать. Фактически, на ваши таланты. Каждый человек талантлив в чем-то, но не каждый знает, в чем именно. И самое главное – как применить ваши таланты к тем целям, которые вы перед собой ставите?

Даже если вам кажется, что ваши таланты незначительны, это не так. Например, если вы феерично собираете пазлы из большого количества кусочков, то скорее всего, вы умеете одновременно видеть как детали, так и всю систему целиком. Этот навык пригодится администратору любого уровня.

Можете начинать думать про то, что вы умеете и что вам по-настоящему нравится делать. А дальше мы придумаем, как это применить.

Уровень «Убеждения и ценности»

На этом уровне мы будем собирать все, что для вас важно и во что вы верите. Все, что отвечает на вопросы «почему» и «зачем». Это важно понимать, чтобы уметь четко обосновать свою позицию не в формате «потому что мне так хочется», а предметно.

Почему кому-то важно приходить вовремя? Почему какую-то работу нужно делать хорошо, а где-то можно схалтурить? Зачем помогать другим? Почему я забочусь о себе в последнюю очередь?

Наши убеждения и ценности сформировались не вчера, а за всю нашу жизнь. Была череда событий, которая побудила нас уверовать в то, что для нас важно до сих пор. Хитрость заключается в том, что то, что случилось в прошлом, там же и осталось.

Что из того, во что вы верите и за что вы, давайте признаемся, держитесь, уже отслужило свое, как вещи из уровня «Окружение»? Ведь «важное» тоже может нас как поддерживать, так и ограничивать. Тут вообще страшно подумать даже, что что-то, что человеку кажется важным, придется отпустить! Ужас-ужас! Но если вы вдруг поймете, что оно вам мешает, будет уже не так страшно, правда?!

Тут еще одна хитрость имеется. Поскольку мы в это все играем, то можно притвориться, что то, что было важно, уже на самом деле не очень, и проверить, так ли это в действительности. Если так, то чего держаться? А если нет, опять хорошо!

Уровень «Идентичность»

Этот уровень поможет определить себя, предварительно рассмотрев себя с разных сторон и в разных ролях, чтобы точно понимать, какие роли и в каком контексте будут наиболее актуальны.

Вопрос «Кто я?» мало кто себе задает, и мало кто знает ответ. Мы не привыкли к такому вопросу, хотя он на многие вещи проливает свет.

Каждый день мы играем разные роли: сына или дочери, жены или мужа, отца или матери, сотрудника или руководителя, специалиста в своей сфере и дилетанта в чужой отрасли, человека творческого или абсолютного прагматика. Кроме того, эти роли могут сочетаться внутри одного человека. По сложившейся традиции, какие-то из них нам только в помощь, а с какими-то уже можно расстаться, так как они свое отыграли.

Некоторые, приходя с работы домой, продолжают раздавать указания. А кто-то, придя на работу, продолжает играть роль «умницы дочки», когда это совсем неуместно.

Нам с вами предстоит выяснить, кем вы являетесь и кем вы хотите стать согласно вашим целям. А также понять, как все эти грани смогут уживаться внутри, продвигая вас к решению поставленной задачи.

Уровень «Миссия»

Когда мы ответим на все предыдущие вопросы, будет интересно узнать, для чего мы, собственно, это все затеваем. На уровне «Миссия» самый главный вопрос – это «Ради чего большего я это делаю?».

Ну, вот представьте, что вы уже со всех сторон молодцы, во всем разобрались и все свои цели достигли. Что теперь? Ради какой большей цели вы это все делали? Какой следующий шаг? Если хотите, это такой специальный уровень про смысл жизни. Не вообще, а вашей в частности.

Вы себя часто спрашиваете: «А зачем я живу?» Для большинства людей это очень неудобный вопрос, потому что он влечет за собой серьезные размышления на заданную тему, а вместе с тем и ответственность, как бы опять это пафосно ни прозвучало, за свою жизнь.

А ответственность – это вообще про что? Ну, например, про то, чтобы перестать обвинять других в своих неудачах, решить, какой вы хотите, чтобы стала ваша жизнь, и сделать ее таковой. Казалось бы, делов-то!

На мой взгляд, ответственность – это самое прекрасное, что есть у человека! В рассматриваемом контексте, разумеется. Знаете почему? Потому что с ответственностью приходит свобода! Когда вы отвечаете за свои слова, поступки, желания и мечты, это значит, что вы можете их обосновать, прежде всего самому себе, и что вы делаете ровно то, что хотите!

Человек становится счастливым тогда, когда он играет в свою игру!

Все те ограничения, что мы найдем на каждом из логических уровней, фактически создают «шумы и помехи» внутри нас. Для того чтобы слышать себя, нужна тишина. Все мы слышали много раз, что человек состоит из того, что он ест. Однако он также состоит из того, что он видит, слышит, чувствует, думает и делает. Будьте внимательны к тому, что вы в себя кладете!

SCORE

Эта модель так же была разработана Робертом Дилтсом и отлично помогает не только в описании опыта человека, но и непосредственно в постановке и реализации целей.



Сама аббревиатура SCORE состоит из начальных букв ключевых точек в целеполагании.

Symptom, то есть «симптом» по-русски. То, что с нами происходит сейчас, какова ситуация, что хорошо, а что не очень.

Еще более по-русски – это точка настоящего, где мы исследуем – какова ситуация на данный момент. Помните, я говорила про математику? Вот это как раз точка А, где мы выясняем, а что, собственно, не так.

Часто бывает, что люди стремятся что-то изменить, не обращая внимания на то, что именно нужно поменять. Вот и получается, что бурная деятельность есть, а результата нет. Есть, конечно, экстремалы, которые занимаются изменениями ради изменений, но это не наш случай.

Кроме того, важно понимать, что мы меняем, чтобы не изменить того, что желательно сохранить, потому что и так хорошо работает. Ну и, как вы помните, если в точке настоящего вас все устраивает, то и менять ничего не нужно.

Cause, то есть «причина» по-русски. То есть все, что предшествовало текущей ситуации, что ее сформировало: ситуации, слова, люди, события.

Та ситуация, в которой вы сейчас находитесь, не случилась вдруг. Ей предшествовала цепочка событий и принятых решений. Полезно узнать, «как вы дошли до жизни такой», как вам удалось оказаться там, где вы есть.

Иногда даже прослеживаются целые закономерности, из которых тоже можно узнать многое о себе. Вы наверняка знаете людей, которые из раза в раз оказываются в схожих, а то и в абсолютно одинаковых ситуациях. Пора выяснить, что к чему, и разорвать этот замкнутый порочный круг!

Outcome, он же «результат». Чего я хочу и куда я иду? Как именно должна быть устроена моя жизнь?

В нашей с вами НЛП-математике это точка Б, где мы обозначаем, к чему хотим прийти. Если этот момент упустить, то можно бесконечно долго идти к результату, но не прийти к нему никогда. Почему? Потому что если вы вышли из дома, но у вас нет пункта назначения, то вы либо не идете никуда, либо идете куда глаза глядят, то есть везде. Как показывает практика, это не самый выигрышный вариант.

В точке «результата» мы будем подробно выяснять, что, собственно, нужно. В деталях. Здесь они так же будут важны, как и при выявлении полезного и лишнего на логических уровнях, поскольку чем точнее мы прицелимся, тем точнее попадем.

Resource, он же «ресурс». Люди, действия, сторонние организации – все, что может помочь достичь цели.

Как правило, это не что-то одно, а целое множество полезностей, которые встречаются, кстати, на всех логических уровнях. Все, что может помочь в достижении результата, мы будем искать и находить в этой точке.

Ресурсы могут быть как в прошлом, например опыт, старые знакомые, прочитанные книги и так далее, как в настоящем, например коллеги по работе, друзья или увлечения, так и в будущем, например мероприятия, которые вы планируете посетить, откуда появятся новые знания, контакты и идеи.

Effect, по-нашему точка «эффект». Повышение на работе, больше времени на отдых, радость в глазах окружающих. Это то, что произойдет после того, как вы достигнете цели. Фактически это результат результата.

Все наши действия и принятые решения к чему-то приводят. Здесь важно посмотреть, что вы получите, кроме того, во что целитесь. Какие круги по воде даст ваш результат. Какие новые возможности у вас появятся и не лишитесь ли вы чего важного, если все пойдет так, как вы запланируете.

Буквы в аббревиатуре SCORE расположены таким образом, чтобы в итоге в переводе с английского получилось слово «счет». Такая вот игра слов. Однако в работе над целями мы расположим эти точки в порядке «Симптомы» – «Причины» – «Результат» – «Эффект» – «Ресурсы», то есть немного последовательность изменим, чтобы информация, которую мы соберем, выстроилась в логичную цепочку и дальнейший план действий.

Ну, хорошо. С моделями мы немного разобрались, но вам наверняка хотелось бы знать, как их применять на практике. Давайте не будем откладывать, а перевернем страницу и приступим!

1. «Окружение»: Мне все время кто-то мешает!



В этой главе мы рассмотрим уровень «Окружение», чтобы лучше понять себя и других. «Что здесь?» и «Кто здесь?» – наши основные вопросы для исследования.

В нашем окружении очень много всего. Люди, которые приходят и уходят. Ситуации, которые сменяются одна за другой или из раза в раз повторяются. А еще куча родственников, которым все время что-то надо. И даже если им надо срочно о вас позаботиться, это все равно отнимает время и в некоторых случаях силы. Потому что вы особо-то и не просили о себе заботиться, но им очень надо, поэтому будьте добры, все отложите и отдайтесь фактически на растерзание. Ну, и самое прекрасное, что есть у человека, – лень! У нее много имен: прокрастинация, недостаток мотивации и даже усталость! О последней мы поговорим чуть позже, а пока разберемся со всем остальным.

Вообще, позиция «мне все время кто-то мешает» очень удобная. С одной стороны, да, бывают ситуации, когда все разом навалилось и кажется, что мешает абсолютно все и выхода нет. С другой стороны, это прекрасное объяснение тому, почему мы чего-то не делаем: начальник не хочет нас слушать, на работе все считают, что без нас никак и будет лучше, если все сделаем именно мы, дома всем от нас что-то нужно, а сами мы устали и хотим на ручки.

«Давай поживем позже, я сейчас на работе...»

© Кто-то из Интернета

Самый главный вопрос – где в этом всем вы сами? До тех пор, пока мы не найдем сами себя и не поймем, что и зачем мы делаем, нам будет «все время кто-то мешать»! А когда найдем, тогда уже расставим цели и приоритеты, поймем, кто нам нужен и так далее.

«Симптомы»: люди, которые меня окружают

Как вы помните из описания модели SCORE, начать нужно с «Симптомов», текущей ситуации, с того, что происходит именно сейчас, в настоящем времени, что вас не устраивает.

Сейчас самое время оторваться на всю катушку и пожаловаться самому себе! В данном случае «жалоба» – это не про то, что «я нытик», а про то, что условная проблема нуждается в обозначении. Не стесняйтесь! Во-первых, кроме вас, об этом никто не узнает, а во-вторых, чем лучше вы себе нажалуетесь, тем лучше удастся навести порядок!

В существующем мире невозможно избежать общения с другими людьми. Можно избежать общения с кем-то или на какое-то время, но совсем ни с кем не разговаривать не получится, да и не нужно это. И даже если вы получаете истинное удовольствие от общения, когда его становится слишком много, оно начинает отвлекать. Поэтому имеет смысл разделять, какое общение нужно для каких целей. И обязательно выделять время на общение с собой.

В этом разделе мы разберемся с тем, что нас не устраивает с точки зрения нашего окружения, пойдем, каким оно должно быть и как его таковым сделать.

Мой начальник идиот

Как правило, проблемы с начальниками у всех одинаковые. Они опаздывают или не приходят на встречу вовсе. Они не подходят к телефону, когда нужны вам больше всего, и не перезванивают. Они не слушают ваши идеи, хотя сами о них просили, потому что им виднее, как правильно поступить.

Из подслушанных разговоров:

- У нас совещание начинается через пять минут.
- Да-да, сейчас иду, спасибо.
- Совещание началось.
- Бегу.
- Совещание началось десять минут назад.
- Да-да, буду через минуту.
- Уже двадцать минут от совещания прошло. Может, перенесем?
- Нет, совещание будет. Иду.

Через час от назначенного времени совещание все-таки началось. Кабинет начальника находится в пяти метрах от комнаты для совещаний. На возмущенные возгласы сотрудников, мол, почему опять все так затягивается, был дан ответ:

- Понимаете, мои опоздания – это проявление заботы о сотрудниках.
- ???
- Когда я замечаю, что опаздываю, я начинаю торопиться и таким образом забочусь о вас.

Абсолютно реальная ситуация. Ни слова вымысла. Компания успешно работает на рынке уже более пятнадцати лет.

Еще одна подслушанная история:

- Мы тебе звоним весь день! Ты чего не берешь трубку? У нас тут горит все!
- С сегодняшнего дня мы будем работать по-другому!
- По какому по-другому? У нас по проекту куча дел! Вот информация, которую ты просил!
- Я прочитал статью про одну компанию, там у сотрудников совсем другой график и правила. Они такие космические вещи делают! Сейчас я вам все расскажу!
- Ты каждый день статьи читаешь про «космос». Мы каждый день будем по новым правилам работать?
- Да.

Компания существует около десяти лет. Все десять лет вот так.

Еще один диалог, и перейдем к делу:

- Накидай примерный план продвижения по новому продукту.
- Продукт превратился в линейку продуктов. Из линейки у нас пока только один, но остальные можно достаточно быстро разработать. План продвижения вот.

– Нет, это все не то, мы так делать не будем. Вы вообще меня не так поняли.

Прошло три года...

– У нас был план продвижения. Дайте посмотреть.

– Вот, пожалуйста. Но он был отвергнут.

– А чего его отвергли? Хороший план. Действуйте по нему.

Компания существует на рынке более двадцати лет и считается одним из лидеров в отрасли.

Давайте предположим, что вся наша жизнь – это система элементов, которые каким-то образом между собой связаны. Любая система будет хорошо работать тогда, когда каждый из элементов находится на своем месте, выполняет свою функцию и ему удобно. Соответственно, если вам кто-то или что-то мешает, это значит, что система работает некорректно. Зато мы можем ее проанализировать и настроить нужным образом.

Возьмем за эталон хорошо работающей системы швейцарские часы. Работают много лет, всегда точны, каждая шестеренка на своем месте. Сложно представить себе ситуацию, когда какая-то деталь этих часов вдруг сказала: «Да ну вас, не хочу сегодня работать». Все детали дополняют друг друга и образуют собой единый организм. Это то, что мы с вами будем создавать по мере продвижения по этой книге.

Примеров можно привести очень много. Чтобы понять, как поступить в вашей конкретной ситуации, нужно определить точку А. Помните, мы играем в игру «сначала пожаловаться, потом решить».

Запишите ниже 3–5 вещей, которые вас раздражают в вашем начальнике больше всего. Если найдется больше пунктов, пишите все, что есть: _____

Прекрасно! Сделайте в этом месте закладку, чтобы при случае можно было легко вернуться к этим пунктам. Сейчас разберем еще несколько ситуаций и будем выяснять «ну почему все не так?».

Завал на работе

Завал на работе— штука тоже неоднозначная. Иногда действительно приходится все откладывать и спасать ситуацию, а иногда нужно отложить все и спасти себя.

Любой аврал, как и любая ситуация вообще, это приглашение. Вы можете принять его или отклонить. Разумеется, у любого решения есть свои последствия, о которых желательно подумать до того, как решение принять, и тем не менее.

Чем больше погружаешься в решение очень срочных задач, тем быстрее забываешь, зачем ты вообще за них взялся. Пытаешься все сделать поскорее и в итоге засыпаешь на работе под грудой бумаг. А жить когда?..

Помните, как в том анекдоте:

- Скажи, Джульетта, но когда же я смогу тебя увидеть вновь?
- Не знаю, на работе завал, меня начальницей отдела сделали. А по выходным сон и спортзал.

Кроме того, интересно узнать, какие из предложенных вам задач входят в вашу зону ответственности, а какие вам поручили просто потому, что больше некому. Или решили, что у вас есть на это время.

Знаете, есть такие специальные рестораны, в которых работают специальные официанты, которые смотрят на вас так, будто вы мешаете им работать. Можно полчаса просидеть за столиком в ожидании меню или заказа. А персонал такой измученный весь и смотрит на вас волком. Знаете почему? Потому что весь день на ногах, работа скучная, платят мало, чаевых не оставляют и еще эти посетители вечно всем недовольны!

Их можно понять, но видите ли, в чем дело, когда они подписали контракт, они сделали выбор. Они добровольно согласились работать именно в этом месте, именно с этими людьми, именно за такую зарплату и решать именно такие задачи. И жаловаться на свою ситуацию кому-то просто нет смысла. Это их выбор. Они, правда, всегда могут передумать и устроиться на другую работу.

А чем мы хуже официантов? Решительно ничем! Поэтому тот завал на работе, который мы регулярно разгребает, это исключительно наших рук дело. Это результат тех решений, которые мы приняли. Приглашений, на которые мы дали свое согласие.

Вы можете тут возразить, мол, я ни за что не отвечаю. Мне что говорят, то я и делаю. Я не могу отказаться, потому что, если я откажусь, меня уволят и я останусь без работы! Ну да, такое может произойти. Тогда вы наконец-то сможете найти дело по душе. А то, что вы ни за что не отвечаете, это неправда, потому что вы сами согласились тут работать.

Ну, хорошо, поскольку в этой части книги мы играем в игру «сначала пожаловаться, потом решить», вспомните все, что накопилось, и запишите ниже 3–5 (а если есть больше, то пишите все) рабочих дел, которые попадают в зону вашей ответственности:

Запишите ниже 3–5 (а если есть больше, то пишите все) рабочих дел, которые НЕ попадают в зону вашей ответственности и их можно либо делегировать, либо передать тем, кто ими должен заниматься: _____

Супер! Сделайте в этом месте закладку, чтобы при случае можно было легко вернуться к этим пунктам. А пока давайте посмотрим на ситуацию дома...

Быт и семья меня отвлекают

В механизме швейцарских часов нашей жизни семья, как правило, является одной из главных шестеренок. Безусловно, если вдруг случится неприятность, каждый нормальный человек все бросит и помчится на помощь. Но все остальное, что не является вопросом жизни, вполне можно согласовать/перенести/запланировать и так далее.

Из подслушанных разговоров:

- Дочь, у меня к тебе очень важный вопрос!
- Мам, я на совещании, давай перезвоню через 30 минут.
- Да, хорошо, только скажи, ты не помнишь, куда я дела свое пальто, синее такое, которое купила 7 лет назад?

Это как раз тот самый случай, когда и правда ничего ужасного не случится, если вы перезвоните позже. За 30 минут пальто само никуда не денется и будет там, где его забыли 7 лет назад.

Если вам заранее известно, что звонки обычно такого характера, то очевидно, что во время совещания лучше не подходить к телефону. Сэкономите нервы и себе, и окружающим. Вполне справедливо можно задать вопрос, мол, а как же нервы мамы или любого другого родственника с подобными просьбами. Ответ простой – они никуда не денутся. Когда вы перезвоните, можно, правда, нарваться на бурю негодования, но с этим тоже можно справиться. Вам ведь сколько лет? Правильно, давно уже перевалило за 5! Можете сами решить, что надеть, с кем дружить и когда вам с точки зрения вашей системы и вашего комфорта лучше подойти к телефону.

Понимаете, до тех пор, пока вы не создадите комфортные условия жизни для себя, вы вряд ли сможете безболезненно помочь другим. Можно убиться об нужды других и стать в своих и их глазах героем, но какой ценой? Не есть, не спать, не жить, не любить? Дороговато, не находите?

Изменение системы взаимодействия с кем бы то ни было всегда проходит через кризис. Чтобы построить новое, нужно сломать старое. Поэтому да, какое-то время вся система будет находиться в напряжении, и это нормально, так как необходимо выстроить новые шаблоны взаимодействия.

Еще одна беда в этом контексте – это быт. Помыть посуду и полы, навести порядок, оплатить счета, купить еды, выгулять собаку, ребенка, мужа. На все это нужно время! А если вы уже устали от работы и поиска чужого пальто, которое вы даже не помните, как выглядит, то вам, мягко говоря, не до этого.

Здесь тоже придется некоторые вещи поменять, чтобы наладить систему, чтобы времени на все хватало и еще немного оставалось на себя.

Поскольку мы продолжаем игру «сначала пожаловаться, потом решить», запишите ниже 3–5 семейно-бытовых ситуаций или типов ситуаций, которые вас больше всего отвлекают. Если получится больше 5, пишите все, что есть.

Поздравляю! Мы на шаг ближе к завершению диагностики нашего окружения. Осталась самая сладкая тема – лень!

Лень

Лень, она ведь откуда берется? Оттуда, что нам очень неохота что-то делать. А если вы стремительно устали, то лень распространяется на все дела, кроме как поваляться на диване и погрызть чего-нибудь вредного за просмотром сериала. Хотя особо талантливым ленивцам лениво и это.

– У тебя бывают приступы лени?

– У меня бывают приступы активности, а лень у меня постоянно.

На самом деле лень – это очень хороший индикатор нескольких вещей:

1. Усталости.
2. Того, что вы делаете совсем не то, что нужно.
3. Того, что вы забыли позаботиться о себе.
4. Того, что вам 5 лет.

Если вы устали, то надо отдохнуть. Это логично, но почему-то не приходит в голову вовремя. Обычно приходит тогда, когда уже нервы на пределе, дела горят, а здоровье хромает. Это очень серьезный вопрос. Довести себя до состояния такой усталости, что лень абсолютно все, это не героизм. Это глупость. И это очень дорого.

Поэтому давайте скажем, что лень – это искусство отдыхать заранее. Что это значит? Это значит, что желательно научиться отслеживать, когда и как усталость к вам подбирается, и начать отдыхать до того, как рванет.

Если это происходит в течение дня, то мир точно не рухнет, если вы возьмете перерыв на 10–15 минут, оставите телефон в покое и выйдете на улицу подышать, поглазеть, помолчать, погулять. Очень освежает, знаете ли. Вы, конечно, можете возразить, мол, какие 10–15 минут, у нас аврал! Но если вовремя не дать себе возможность восстановиться, можно психануть, и аврал разгребать будет некому. Это только ваша ответственность – поддерживать себя в состоянии бодрости и работоспособности. Вы должны это только себе, потому что вы у себя одни. А авралов можно организовать хоть сто. Делов-то!

«Не откладывайте на завтра то, что можно вообще не делать!»

© Кто-то из Интернета

Если вы делаете совсем те то, что нужно. Это значит, что ваш организм всегда знает, чем сейчас заняться: отдохнуть или поработать, пойти в кино или заняться работой по дому, нарисовать картину или написать отчет. Если научиться слушать себя, то все дела будут в радость. Для этого достаточно время от времени задавать себе вопрос: «А чего я хочу прямо сейчас?» Только не надо психовать и при любом удобном случае говорить «я хочу на ручки»! Иногда и 5 минут тишины достаточно, чтобы воспрянуть духом и принять все правильные решения. У вас получится!

Если вы забыли позаботиться о себе, то впору спросить, а как вы вообще это делаете. Ванна с волшебными пузырьками, прогулка по набережной, встреча с друзьями, любимое хобби? Что вас расслабляет и заряжает? Об этом мы подробно поговорим в конце книги, а пока просто обращайтесь на это внимание.

Если вам 5 лет, то вы вправе упасть на пол и требовать, чтобы все стало по-вашему. Таких людей вы наверняка встречали. Достаточно бесполезное занятие, потому что вокруг одни сплошные взрослые, у которых куча своих дел и на истерики они внимания не обращают. Но если вы слышали про «внутреннего ребенка», то отведите его в зоопарк, на море или что он там хочет. С ребенком тоже можно договориться. Но если пообещали, то обязательно сделайте.

Завершим диагностику еще одним списком того, что впоследствии превратим в ресурсы. Отметьте 3–5 дел, которыми вам совсем не хочется заниматься, и в скобках укажите, инди-

котором чего они являются. Если получится больше, тоже хорошо. Интересно посмотреть на статистику.

«Причины»: как я оказался в такой ситуации?

Следуя модели SCORE, дальше мы рассматриваем причины сложившихся обстоятельств, чтобы разобраться, какие наши действия и события привели нас к тому, что мы сейчас имеем.

Причины, по которым мы оказываемся в той или иной ситуации, это следствие решений, которые мы принимаем. Все то, что мы делаем сегодня, завтра станет причиной текущего положения дел.

Типичные последовательности:

«Закончились деньги – устроился на любую работу – все вокруг бесит – мамочка, роди меня обратно!»

«Не заметил, как задержался на работе, – регулярно работаешь сверхурочно, – выслушиваешь выговор за то, что попросил законный выходной, – забыл, как выглядят друзья, – доктор, что со мной не так?»

«Не объяснил домашним, что устал, – поругался со всеми – дома бардак – спишь на диване».

Для того чтобы изменить ситуацию, желательно узнать, как мы в нее попали. А если вдруг окажется, что это уже какой-то по счету раз, вообще шикарно! Это значит, что можно поменять что-то кардинально!

Откуда у меня такой начальник?

Начальник, он вообще кто? Это фигура старше вас по званию. Вероятно, значимый для вас человек. Он оценивает вашу работу, поэтому приходится соответствовать. Интересно было бы узнать, как мы выбираем тех, с кем работаем. И даже если пример про «устроился на любую работу» про вас, то это тоже ценная информация. Сейчас мы во всем предметно разберемся!

Итак, вооружитесь ручкой и запишите всех начальников, с которыми вам доводилось работать.

Выберите из них тех, общение с которыми вам давалось с большим трудом. Прямо обведите кружочком номера в списке выше, чтобы наверняка!

В чем заключалась сложность общения с ними? На какие болезненные мозоли они вам наступали? Что не давали делать и как себя проявляли? В чем вас ограничивали? Или как иначе они возмущали ваше спокойствие?

Вспомните значимых для вас людей: школьных учителей, преподавателей из университета, особо любящих присоветовать чего-нибудь друзей, родителей и так далее. С кем из них общение было сложным и похожим на сложности с начальником по эмоциям, которые они в вас вызывали? По действиям, которые вы совершали или, наоборот, не могли сделать? Ниже запишите по такому принципу:

- 1. Вася не давал и слова вставить!*
- 2. Оля все время меня перебивает!*
- 3. Петр Михалыч покрикивал.*
- 4. Папа никогда не хвалил.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Не волнуйтесь, мы обязательно придумаем, как это все исправить! Сейчас пока отметьте для себя ключевые моменты.

Как я попал на эту работу?

Как мы выбираем, на какую работу устроиться? Что для нас важно в том, какую работу работать? График, должность, обязанности, отрасль, удаленность от дома, коллектив, деньги, возможность творить? А может, ключевое – не ходить в офис, а вести проектную деятельность? Нравится ли вам то, чем вы занимаетесь?

Вспомните все работы и занимаемые вами должности: _____

Выделите из списка те, где вам не очень-то нравилось, и запишите, почему вы пошли туда работать: _____

Проверьте остальные, где вам было хорошо, и запишите, как вы попали туда: _____

Нас опять интересуют закономерности. Могло получиться, что неудачные случаи происходили тогда, когда вы устраивались на работу по знакомству. А когда вам все нравилось, то вы сами находили компанию, с которой сотрудничали. Однако могло быть и наоборот. Какие факторы оказались для вас существенными?

Что привело к такой ситуации дома?

Сколько раз вы откладывали все свои дела и брались за чужие? Что с вами происходит, когда кто-то просит вас о помощи?

«Бесит, когда надо вылезать из теплой постельки, потому что глупый мир без меня не справится!»

© Кто-то из Интернета

Не хочется вас расстраивать, но они и сами там разберутся. Честное слово! Даже если вы без предупреждения уедете на неделю. Но мы этого не делаем, потому что:

«Ну, это же моя семья!»

«Кто же о них позаботится?»

«Пыль уже третью неделю лежит!»

Семья ваша, есть такое смелое предположение, вас любит и, вероятнее всего, хочет, чтобы вы были счастливы. Позаботиться они и сами о себе смогут какое-то время. Вы же не нанимались в горничные, правда? А пыль и четвертую неделю полежит, если вы осмелитесь дать ей такую возможность! Ничего с ней не случится.

Итак, посмотрите на список ситуаций, которые вас отвлекают, и запишите, что их спровоцировало: _____

Как я здесь оказался?

Мы уже выяснили, что лень является индикатором усталости, отсутствия отдыха и так далее. Но как нам удалось загнать себя так, чтобы лениться? Какие решения были приняты, что привели к такой ситуации?

«Я еще немного поработаю и обязательно уеду в отпуск!»

«Мне кажется, я могу еще что-то сделать. Отдохнем позже, сейчас лучшие еще три встречи провести».

«У нас аврал? Отлично! Отдых для слабаков! На пенсии постим!»

Для трудоголиков или тех, у кого талант спасать ситуацию, забывая о себе, это то же самое, что «с понедельника я начинаю новую жизнь», как говорят те, кто хочет похудеть или заняться спортом. Это все пустые обещания и, как правило, вранье, о котором всем известно.

Посмотрите на список дел, которыми вам совсем не хочется заниматься, и вспомните, о чем вы думали, когда соглашались с тем, что их нужно сделать:

В следующий раз, когда подумаете о чем-то из того, что вы сейчас написали, проверьте, правда ли оно соответствует действительности. Получите ли вы нужный результат или загоните себя окончательно?

«Результат»: с кем я хочу жить, работать, отдыхать и так далее?

Как было обозначено в начале книги, в точке «Результат» модели SCORE нам будет важно выяснить, чего мы, собственно, хотим. Чем конкретнее мы обозначим свою цель, тем понятнее будет, как ее достичь и какими ресурсами воспользоваться.

С точки зрения НЛП в данном случае под конкретикой понимается несколько аспектов:

- **Точная формулировка**

В этом пункте будет важно сформулировать задачу положительно. Вместо «пусть он больше так не делает» мы напишем «хочу конструктивного диалога». Это важно с точки зрения фокусировки внимания человека. Когда мы используем частицу «не» в своей цели, мы обрекаем себя на то, чтобы постоянно оборачиваться назад и проверять, отвалилось это «не» или все еще на месте. Кроме того, это будет провоцировать старые шаблоны поведения, а нам это невыгодно. Когда же мы формулируем цель позитивно, мы обозначаем вектор направления движения, смотрим вперед и выстраиваем путь.

- **Масштаб**

«Мир во всем мире» – это прекрасная цель, но в этой части будет важно выяснить, о каком конкретно мире идет речь. Как правило, когда люди говорят такими обобщениями, это отражение их собственного, значительно меньшего по масштабу мира, который они хотели бы изменить. И если задать несколько вопросов, то окажется, что «мир во всем мире» означает «хочу, чтобы дома царили любовь и спокойствие». Это тоже обобщение, но гораздо меньшего масштаба.

- **Сенсорность**

У человека есть три канала восприятия: визуальный, аудиальный и кинестетический, то есть чувственный. Безусловно, когда человек обозначает цель, он как-то себе это представляет. Возможно, хочет услышать какие-то важные слова по достижении цели и почувствовать себя

определенным образом. Именно этот аспект рассматривает все эти вещи и дает сенсорную конкретику, которая приближает нас к результату. Этот пункт так же важен, как и общее понимание того, куда мы движемся, так как если мы не знаем критериев достижения цели, то можем всю жизнь продолжать эту цель достигать, не заметив, как прошли отметку еще несколько лет назад.

- **Контекст**

Как правило, наши цели контекстно зависимы, и здесь будет важно определить, в каком контексте они должны осуществиться. Представьте, что вы захотели, чтобы ваш начальник вдруг стал с вами приветливее. Когда речь идет о рабочем контексте, это вполне адекватно и наверняка мотивирует выполнять свою работу лучше и с большим интересом. Как известно, доброе слово и кошке приятно. Но если он захочет стать приветливее и в других контекстах, скорее всего, это будет напряжно, потому что у вас и так уже есть семья и друзья.

Есть еще пара аспектов, с которыми мы разберемся в разделах «Эффекты» и «Ресурсы», а пока займемся этими вопросами, рассматривая каждую из текущих ситуаций на уровне «Окружение». Это как игра в пазлы, где есть множество кусочков, которые нужно собрать в единую картину.

Каким должен быть мой начальник?

Начнем с того, что, по-хорошему, никто никому ничего не должен. Однако если придерживаться одной из основополагающих идей НЛП о том, что смысл любой коммуникации заключается в обратной связи, то мы можем многие вещи осознать и изменить.

Как изменить текущую ситуацию, вы узнаете из раздела «Ресурсы», а пока что нам нужно понять нашу точку Б, то есть каким именно вы хотите, чтобы стал ваш начальник, а точнее, коммуникация с ним. Для этого воспользуемся аспектами, описанными выше, и запишем все максимально подробно.

Итак, **точная формулировка**. Запишите 3–5 пунктов о том, как вы хотели бы, чтобы проходило ваше общение. Приветливо, доброжелательно, вовремя, спокойно, интересно? Выбирайте из примеров или пишите свои варианты: _____

Масштаб. Этот пункт необходимо заполнить в том случае, если ваши цели слишком глобальны, то есть описаны достаточно общими словами. Посмотрите на то, что вы написали выше, и убедитесь, что выбран соответствующий масштаб обобщений, то есть задачи сформулированы достаточно предметно. Если захотите в них что-то изменить и сформулировать более конкретно, запишите новую версию здесь: _____

Теперь рассмотрим аспект **сенсорного описания результата**. То есть интересно узнать, что вы будете видеть, слышать и чувствовать, когда произойдет то, что вы указали выше. Например, обсуждения будут проходить в рамках отведенного на них времени. Или в беседе вам будут давать возможность высказать все свои идеи. Или ваш собеседник будет смотреть не в телефон, а на вас, кивать и поддерживать. И, как следствие, вы будете чувствовать себя легко и спокойно. Запишите ваши варианты критериев того, что ваша цель в данном контексте реализуется: _____

Обозначим **контекст** этих изменений. Предположим заранее, что контекст рабочий и других нам не надо. Тогда внутри работы у нас есть: планерки и совещания, личные беседы, командировки, командные выезды и корпоративные мероприятия, совместные встречи с клиентами и так далее. Запишите те, что вас интересуют в первую очередь: _____

Какой должна быть моя работа?

Очевидно, мы хотим, чтобы работа приносила не только деньги, но и удовольствие. Или как минимум отнимала меньше сил и нервов. Вариантов у нас два: можем сменить работу или реорганизовать текущую деятельность. Для этого пройдемся по уже известным нам аспектам в поисках подробностей.

Точная формулировка. Здесь нам следует записать, какой вы видите работу своей мечты: это новое место или то, что есть сейчас? Каков коллектив, график и зарплата? Какая сфера деятельности, обязанности и возможности? Ответьте ниже на эти вопросы и добавьте свои варианты.

Масштаб, как и в предыдущей теме, здесь нам понадобится в случае, если формулировки оказались слишком общими. Если вы написали, что работа должна быть классной, очевидно, нужно уточнить, о каком именно классе идет речь. То есть как вы узнаете, что работа и правда классная? Проверьте список выше и детализируйте, если есть необходимость.

Сенсорность. Здесь нас по-прежнему интересует то, что вы увидите, услышите и почувствуете, когда работа станет такой, как вам мечталось. Каковы критерии? Как будете выглядеть вы и окружающие, включая рабочее место, офис в целом и так далее? Какие разговоры и как вы будете вести? Что вы хотели бы чувствовать, работая там и так, как вам хочется?

Контекст. В данном случае контекстом может выступать конкретная компания, город или страна. Мечтать, как говорится, не вредно. Побольше намечтайте – побольше получите. Запишите ниже ваши представления о том, где, когда и с кем вы хотели бы находиться в результате обретения лучшей работы или изменений на текущей должности.

Какой должна быть ситуация дома?

Бардак дома – это то же самое, что и завал на работе, только дома. То есть здесь также применима метафора со швейцарскими часами. Вполне можно отладить систему и прийти к ситуации налаженного взаимодействия.

Точная формулировка. Какой вы видите коммуникацию с домашними, родственниками и друзьями? Чтобы они считались с вашим мнением и желаниями? Чтобы поддерживали вас вместо критики? Чтобы у вас была возможность полчаса в день побыть одному? Запишите, как вы видите идеальную ситуацию в этом отношении:

Масштаб. Детализируйте на случай, если получилось сильно обобщенно. Например, если написали «хочу, чтобы меня любили», уточните, как именно. То есть какие действия со стороны близких скажут вам о том, что они вас любят? А то, знаете ли, тут столько вариантов, иногда крайне противоположных, что лучше конкретизировать.

Сенсорность. Как вы узнаете, что ваша ситуация дома изменилась? Может, поменяется пространство? Может, станет тише или, наоборот, будут часто приходить гости и вас развлекать? Как вы будете себя чувствовать, когда дома все станет так, как вам мечталось?

Контекст в данном случае тоже может быть разнообразным: хотите жить в той же квартире, районе, городе, стране? Хотите, чтобы вам звонили утром, вечером или только в выходные? Хотите, чтобы звонили самые близкие, а вот тети Глаши, пожалуйста, не надо? Имеете право, между прочим. Запишите ниже ваши варианты:

Каким я хочу быть?

Застревая в проблемах, нашего внимания обычно не хватает на то, чтобы посмотреть за их пределы. Как правило, все заканчивается словами «опять у меня все не как у всех» или «ну почему одним все, а другим ничего?», и хорошо, если проскакивает мысль «они вон веселятся, а я что?». Давайте разовьем последнюю мысль и помечтаем!

Точная формулировка. Представьте, что вам не лень. Неважно что, просто у вас достаточно сил, есть интерес к жизни и вам всего хочется. Как бы вы себя почувствовали тогда и чем бы стали заниматься?

Масштаб. Если какой-то из пунктов попадает в категорию «я бы стал счастливым и путешествовал бы повсюду», уточните, что для вас счастье и в какие именно страны вы бы отправились в первую очередь.

Сенсорность. Когда вы станете таким, как намечтали, как узнаете, что вы уже супермен? Как лично вы будете выглядеть? О чем и как будете говорить? Как будете чувствовать себя?

Контекст. Где вся эта радость должна с вами произойти? Как скоро и кого бы вы хотели видеть рядом с собой?

«Эффекты»: как изменится моя «среда обитания»?

Еще один важный аспект целеполагания с точки зрения НЛП – это эффекты, которые повлечет за собой результат, и их «экологичность». То есть у всех наших действий есть последствия, и в этой точке модели мы как раз можем исследовать их.

Помните фильм «Эффект бабочки»? Если не помните, посмотрите. Основная идея в том, что каждое наше действие оказывает влияние на нас и окружающих. Мы об этом говорили чуть выше, рассуждая на тему принятия решений.

Например, если вы поставили цель «заработать миллион», то лучше заранее понимать, что вы с ним потом будете делать, с какими людьми вы познакомитесь, а с какими придется расстаться, так как одни вас будут поддерживать, а другие завидовать и всячески вас останавливать на достигнутом.

С другой стороны, людям кажется, что, когда они заработают «кучу денег», они вдруг пересядут в хорошую машину и укатят на моря, будут лежать под пальмой и почесывать пузико. Это предположение несколько спорное, так как практика показывает, что, чтобы это произошло, нужно заработать несколько «куч денег», потому что количество дел тоже будет расти и их тоже надо будет как-то организовывать. Кроме того, вас может настолько, в хорошем смысле слова, увлечь ваше занятие, приносящее миллионы, что вам будет не до пальм.

Безусловно, сложно просчитать все наперед, да и не нужно это, поскольку жизнь живая и каждый день происходят события, которые влияют на то, каким будет наше будущее. Однако основные моменты можно предположить с точки зрения двух аспектов:

- Как это повлияет на меня?
- Как это повлияет на других?

Что произойдет, когда у меня будет «идеальный» начальник?

Пройдитесь по всем вашим записям из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины» и «Результат») и представьте, что все уже произошло, мечта ваша сбылась, начальник ваш душка или вы сами стали себе начальником, да и вообще все очень здорово! А теперь оглянитесь вокруг и ответьте на два вопроса:

- Как новая ситуация с начальством повлияет на меня? Что изменится в моем окружении и как изменится моя жизнь в целом?

- Как новая ситуация с начальством повлияет на других? Как изменятся мои отношения с сотрудниками, друзьями, родственниками? Какие старые возможности уйдут и какие новые возможности появятся?

Что произойдет, когда у меня будет «идеальная» работа?

Теперь сделаем то же самое с работой. Пройдитесь по всем вашим записям из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины» и «Результат») и представьте, что наконец-то вы работаете в идеальном месте, о котором всегда мечтали. При этом неважно, идет ли речь о новой работе или вам каким-то чудесным образом удалось отладить механизм там, где вы работаете сейчас. Важно, что вас все устраивает. Давайте предположим, какими последствиями это может для вас обернуться.

- Как новая обстановка на работе повлияет на меня? Что изменится в моем окружении и как изменится моя жизнь в целом?

- Как новая обстановка на работе повлияет на других? Как изменятся мои отношения с сотрудниками, друзьями, родственниками? Какие старые возможности уйдут и какие новые возможности появятся?

Что произойдет, когда дома все будет так, как я хочу?

Посмотрим на эффекты в задачке про дом. Пройдитесь по всем вашим записям из предыдущих разделов («Симптомы», «Причины» и «Результат») и представьте, что все сбылось: отношения со всеми такие, как вы задумывали, у вас есть время и на постирать, и на погулять. Какой теперь станет ваша жизнь?

- Как изменения в отношениях с родственниками во взглядах на домашние дела повлияют на меня? Что изменится в моем окружении и как изменится моя жизнь в целом?

- Как изменения в отношениях с родственниками во взглядах на домашние дела повлияют на других? Как изменятся мои отношения с друзьями и близкими? Какие старые возможности уйдут и какие новые возможности появятся?

Что произойдет со мной, когда я стану другим?

Предположим, что-то случилось и вы перестали лениться. И не потому, что вы сами себя построили и велели срочно все доделать, а потому, что пересмотрели все свои дела («Симптомы», «Причины» и «Результат») и отделили важное, нужное и желанное от всего остального. Что теперь с вами будет? На что вы будете тратить время? Хотя тут уже будет уместнее сказать не «тратить», а «инвестировать» в.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.