

Анна Мирцало

**Год ресурсов. Серия
«От практика к практику»**

«Издательские решения»

Мирцало А.

Год ресурсов. Серия «От практика к практику» / А. Мирцало —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-530296-0

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** В
сборник вошли авторские публикации статей и постов, опубликованные на
страницах группы «От практика к практику» в 2019 году, который объявлен
«Годом ресурсов». Сборник содержит описание 23 упражнений и техник,
направленных на активизацию и восстановление ресурсного потенциала
личности, методическую разработку семинара-практикума «Время как
ресурс: как организовать время жизни» с описанием плана и хода проведения
занятия, рабочую тетрадь участника и ссылки на слайды презентации в
формате pptx.

ISBN 978-5-00-530296-0

© Мирцало А.
© Издательские решения

Содержание

Вместо предисловия	6
Как избавить ребенка от компьютерной зависимости?	7
Презентация вебинара «Время как ресурс: как организовать время своей жизни?»	9
Работа с установками клиента с использованием метафор	10
Футуропрактика как способ сохранения ресурсов в ситуации жизненного выбора	13
Как рассказать о роли психологии в спорте с методом «5 пальцев»?	15
Как разработать программу тренинга?	16
Из опыта работы: сценарий проведения психологической акции «Любовь – это...»	18
В поисках предназначения: 3 упражнения	20
Как создать нужный настрой: 7 маркеров вдохновляющего дня	22
Экспресс-методика определения типа темперамента на основе наблюдений за поведением человека	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Год ресурсов

Серия «От практика к практику»

Анна Мирцало

© Анна Мирцало, 2020

ISBN 978-5-0053-0296-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия

В сборник вошли авторские публикации статей и постов, опубликованные на страницах группы «От практика к практику» в 2019 году, который для подписчиков и читателей группы был объявлен «Годом ресурсов». Фокус внимания в них направлен на решение актуальных вопросов в работе с темой активации и восстановления ресурсов как клиентов, так и помогающих практиков. В частности:

- 1) Как активировать ресурсы личности, хранящиеся в нашем жизненном опыте/ истории рода?
- 2) Как восстановить целостность личности в условиях стресса и перегрузок?
- 3) Как осознать собственные стратегии совладающего поведения и подключать ресурсы личности осознанно в ситуациях, когда это необходимо?
- 4) Как использовать ресурсы времени и организовать время своей жизни для реализации целей, которые созрели?
- 5) Как поддерживать свои силы в повседневной жизни, когда один дедлайн сменяется другим?
- 6) Как сохранять спокойствие и жизнестойкость, узнавая политические или криминальные новости из средств массовой информации?
- 7) Где взять уверенность в завтрашнем дне и не сдаться, если рядом идут боевые действия или случилась масштабная катастрофа?

Сборник содержит ответы на эти и многие другие вопросы, описание 23 упражнений и техник, направленных на активизацию и восстановление ресурсного потенциала личности, а также методическую разработку семинара-практикума на тему «Время как ресурс: как организовать время жизни» с описанием плана и хода проведения занятия, а также рабочую тетрадь участника и ссылки на слайды презентации в формате. pptx.

Как избавить ребенка от компьютерной зависимости?

11 января 2019 г.

С проблемой компьютерной зависимости и зависимости от гаджетов, селфи и других зависимостей, которые появились с развитием цифровых технологий, родители сталкиваются часто. Казалось бы, что странного в том, что ребенок фотографирует и выкладывает селфи в социальных сетях? Дело в том, что наше желание сфотографировать равно нашему глубинному желанию присвоить. Мы привыкаем к тому, что то, что фотографируем, становится тем, чем обладаем. И если ребенок склонен к чрезмерной зависимости от гаджетов, например, много фотографирует или играет в компьютерные игры, пришло время бить тревогу и что-то делать с ребенком.

Зависимость от гаджетов предполагает увлеченность ребенка виртуальным миром и добровольный отказ от включенности в реальный мир. Если ребенок осознанно принимает решение отказаться от участия в реальной жизни, то он делает шаги в сторону отказа от жизни. Не секрет, что молодые люди с сильной зависимостью от компьютерных игр, часто заканчивают жизнь не лучшим образом в юном возрасте. Что же делать, если у детей обнаруживаются эти сложности в поведении?

Ребенку дошкольного возраста психолог, арт-терапевт Е. Тарарина рекомендует обратить внимание на аудиосказки «Антикапризин» и «Прилипчивый телевизор». Это подборка терапевтических сказок, созданных сообществом профессионалов для понимания ребенком своих проблем и избавления от них.

Для ребенка подросткового возраста требуется личный пример и этим личным примером являются родители. Первое правило, которое важно реализовать, когда родители обнаруживают, что ребенок склонен к зависимости от гаджетов, состоит во введении культуры на гаджеты для всех членов семьи. Практика показывает, что если у ребенка есть зависимость от гаджетов, то, вероятнее всего, зависимость от гаджетов или других вещей есть и у родителей.

Культура гаджетов предполагает, что до и после установленного времени никто в семье не использует гаджеты. Сюда относят и культуру отдыха: родителям важно пребывать на свежем воздухе вместе с ребенком, увлечь активными видами спорта. Когда тело ребенка потеет и устает, это мешает компьютерной зависимости агрессивировать и уничтожать личность ребенка.

Второй шаг – обеспечить ребенку общение с психологом. Важно, чтобы между родителями и ребенком появился специалист, который будет буфером, смягчающим удары, ведь отказаться от телефонной зависимости, когда рука в течение дня многократно и непроизвольно тянется в поисках телефона, не так просто. Сложно оставаться в жизни, любить и выбирать ее, когда человек не знает себя. Задача детских психологов, специалистов развивающих центров – помочь ребенку испытать интерес к себе, как личности.

Третий шаг – формирование у ребенка устойчивого образа будущего. Когда ребенок знает, что станет великим спортсменом, талантливым пианистом или профессиональным фотографом, вряд ли в этом будущем есть человек, который сидит, уткнувшись в гаджет, не видя людей. Важно ежедневно обсуждать с ребенком то, куда он идет: кем станет завтра, через неделю, по окончании школы...

Брайан Трейси, эксперт в области психологии успеха, говорит о важности научить ребенка пониманию последствий, к которым приводят его действия. Как научить ребенка «думать идеями последствий»? Этому способствуют вопросы родителей: «Если ты пообедал / не пообедал, какими будут последствия?», «Если ты выполнил/не выполнил задания, какими будут последствия?». Для большинства взрослых это тоже полезная идея.

Еще одним инструментом в работе с зависимостью от гаджетов, на который обращают внимание специалисты, является польза трудотерапии – приучение ребенка к труду, в т.ч. и физическому. Важно понимать, что гаджеты – это будущее детей, и они будут расти в другом пространстве, но если родители научают детей работать с их помощью, тогда гаджеты будут служить детям. Если же это не удастся, тогда дети будут служить гаджетам и гаджеты их поработят.



Иллюстрация 1 к статье «Как избавить ребенка от компьютерной зависимости?»

Презентация вебинара «Время как ресурс: как организовать время своей жизни?»

29 января 2019 г.

29 января 2019 г. в рамках проекта «Психологи онлайн» проведен вебинар «Время как ресурс: как организовать время своей жизни?». В группе размещена презентация вебинара: https://vk.com/coaching_in_consulting?w=wall-157055955_270

В феврале 2019 г. в рамках проекта «Мастерская психологических практик» на базе ДРУМЦ ПС СО для специалистов психологических служб Республики уже в оффлайн формате проведен одноименный семинар-практикум. В конце сборника размещена методическая разработка занятия со ссылкой на слайды презентации, а также рабочая тетрадь участника.

Работа с установками клиента с использованием метафор

3 февраля 2019 г.

Когда человек декларирует одно, а делает другое, его поведением управляет некая установка. Установка – это определенное состояние сознания, регулирующее отношение и поведение человека. Установки выполняют ряд функций: обеспечивают защиту «Я» и ценности личности (примером проявления могут служить явления расизма, национализма); регулируют взаимоотношения (через установку на принадлежность человека к «своим» или «чужим»); способствуют адаптации к условиям среды; организуют процесс получения знаний (проявляются в установках личности на развитие или данность).

Установки тесно связаны с убеждениями, но нет единого мнения относительно характера взаимосвязи: одни исследователи считают, что установки определяют убеждения, другие, наоборот. Но факт остается фактом – убеждения и установки связаны с ценностями и вырастают из них. Установка – это то, на чем фокусируется человек и на что он направляет свои жизненные силы. Убеждение – это некое объяснение, аргументация, декларация того, почему он делает это. Например, за установкой на развитие стоит убеждение в том, что интеллект можно развить; за установкой на взаимодействие (общение) с детьми может стоять убеждение – «хорошая мать много проводит времени с детьми»; за установкой доводить все дела до конца может стоять убеждение – «нормальный человек все доводит до конца». Различные убеждения формируют различные модели поведения. Связь между убеждения, установками и поведением иллюстрирует рисунок 2.



Иллюстрация 2. Связь ценностей, убеждений и установок

Каким образом изменить установку? Задача коуча/психолога – обратить внимание на расхождение между тем, что человек заявляет, декларирует и как он действует в конкретной жизненной ситуации: «Как согласуется одно с другим?», «Что скажете об этом?», «И как долго ты собираешься жить с такой рассогласованностью, когда говоришь одно, а делаешь другое?», «И что дает тебя такая жизнь?», «Как это отражается на твоих отношениях с окружающими»? Специалист обращает внимание на эти нестыковки, фиксирует внимание клиента на них, а клиент уже сам принимает решение, что же делать с этими установками.

Одним из способов работы с установками являются метафоры. Метафоры – это двери выхода за пределы убеждения, установки, взгляда... Цель: обойти сознательный анализ и обратиться к бессознательному опыту.

Работа с метафорой может строиться по двум направлениям:

1. Работа с метафорой (или аналогией), которую предложил клиент
2. Работа с метафорой, которую предложил коуч

При работе с метафорой клиента важны два момента:

1. Конкретизировать содержание метафоры: «Что значит для тебя... (образы из метафоры клиента)?», «Кто ты в этой метафоре?», «Как ты себя чувствуешь, когда ... (образы из метафоры клиента)?»

2. Соединить с решаемой задачей: «Как поможет тебе в достижении цели/ решении задачи?»

Пример работы с метафорой клиента «гири на ногах»:

1. «Что вы имеете в виду, когда говорите о гирях на ногах?»
2. «Что вы при этом чувствуете?»

3. «Кто вы в этой метафоре?»»,
4. «Кем вы себя чувствуете, когда говорите о гирях на ногах?»»,
5. «Что хочется сделать с этими гирями?»»,
6. «Что в вашей жизни вы называете гирями?»»,
7. «Что вы можете сделать, чтобы они перестали тянуть и тормозить вас?»».

При работе с метафорой коуча/психолога составляющими метафоры выступают:

– Сходство с ситуацией клиента (например, рассказ о ..., история про ...). Для этого коуч/психолог использует заход через приглашение на территорию клиента, например, через вопрос: «Интересно ли тебе послушать историю, которая чем-то схожа с тем, что ты говоришь? Мне кажется, что она будет полезна для тебя».

– Наличие решения

– Соединение с ситуацией клиента через вопросы: «Чем эта история может быть полезна тебе?», «Как можешь применить ее для решения своей ситуации?»

А какая метафора, коллеги, отражает вашу установку на предстоящую рабочую неделю?

Футуโรปрактика как способ сохранения ресурсов в ситуации жизненного выбора

7 февраля 2019 г.

Хотелось бы поделиться опытом участия в практикуме о том, как сохранить ресурсы в ситуации жизненного выбора с использованием футуโรปрактики. С этим методом познакомилась благодаря мастер-классу экзистенциального психотерапевта и психолога-практика Минаевой Н. В. в рамках проекта Мастерская психологических практик, который второй год реализуется в Республике с целью обмена опытом и повышения квалификации специалистов системы образования, а также выступает источником сохранения ресурсов и восстановления жизненных сил граждан.

В мастер-классе работа строилась на двух уровнях: обучающем, направленном на овладение методикой для применения на рабочих местах, и уровне личностной трансформации, направленном на установление тесной связи с внутренним Я и восстановление целостности личности. И достигался этот результат благодаря отработке упражнений в парах, когда участники могли поочередно примерить на себя роль клиента и терапевта, или тройках.

Футуโรปрактике предшествовала работа, направленная на «возвращение к себе» и осознание момента «здесь и сейчас». Для этого вначале участники вместе, а затем в парах вслух, глядя друг другу в глаза, поочередно произносили фразы «Я есть», «Я могу быть любой», «Я живу», «Я дышу», прислушиваясь к ощущениям в теле. После каждой фразы следовал анализ вторичных выгод, мешающих ощущать себя на 100%.

В нашем случае эта часть упражнения проводилась письменно и в ежедневнике нестройными рядами появлялись ответы на вопросы: «Что я теряю, если позволю быть себе на 100%?», «Что я теряю, если позволю себе быть любой на 100%?», «Что я теряю, если буду жить на 100%?», «Что я теряю, если буду дышать на 100%?». Это упражнение отрезвляет и используется, как отдельная техника в работе с клиентским запросом, когда вербализация вслух 4-х фраз с последующим анализом вторичных выгод уже позволяет взглянуть на ситуацию под другим углом и найти новые неочевидные решения!

Футуโรปрактика – авторская разработка ректора МИГиП Нифонта Долгополова, которая 1995 году была впервые представлена на психодраматическом конгрессе в Буэнос-Айресе, а в 1997 г. – на гештальт-конференции (ААГТ) в Сан-Франциско. По словам автора, является методом работы с будущим в ситуации жизненного выбора. В работе с методикой придерживались следующего алгоритма:

– Терапевт просит клиента сказать 4 фразы из упражнения, описанного выше. Уточняет, что происходит с уровнем энергии? Насколько чувствует себя живым?

– Терапевт просит клиента рассказать о ситуации выбора, требующей принятия решения и обозначить возможные варианты развития событий. Эти варианты записывают на одинаковых листах бумаги. На этом этапе работы возможен мозговой штурм, терапевт со своей стороны также предлагает варианты решения, если клиент их принимает. В зависимости от ситуации количество вариантов колеблется в диапазоне от 3 до 12. В нашем тренировочном формате у коллеги, с которой поочередно менялись ролями терапевта и клиента, таких выборов было 3, равно как и у меня. Запрос для меня был актуальный и связан с выбором направлений профессиональной деятельности в будущем. Ведущий мастер-класса приводила примеры запросов из клиентской практики, связанные с выбором специальности, учебного заведения и даже региона пребывания.

– Терапевт в пространстве комнаты обозначает круг (например, с помощью расположенных на полу карандашей) и предлагает клиенту представить, что этот круг обозначает момент «здесь и сейчас» и из этого момента возможны несколько вариантов развития ситуаций. А затем просит разложить листки с вариантами развития события, ситуации «рубашкой вверх», т.е. надписями к полу.

– Терапевт предлагает клиенту стать в центре круга, выбрать направление движения и определить «длину шага», т.е. установить временной интервал, с которым будет двигаться вперед (день, месяц, 6 месяцев, год) и просит сделать шаг в выбранном направлении.

После того, как клиент сделал первый шаг и стал на листок с надписью, терапевт дает возможность прислушаться к физическим и эмоциональным реакциям в теле и описать их, делает соответствующие записи и задает уточняющие вопросы. Характер вопросов зависит от ситуации жизненного выбора:

- Как меняется физическое и эмоциональное состояние клиента?
- Какие появляются чувства?
- Насколько живым становится?
- Есть ли кто-то рядом? Кто эти люди?
- Какие события происходят? Чем занимается? С кем живет?

Ответы клиента важно записать. Затем терапевт предлагает сделать ещё 1 шаг в этом же направлении, уточняет «длину», задает те же вопросы, направленные на прояснение того, насколько живым он себя чувствует, об изменениях в физическом и эмоциональном состоянии. Клиент продолжает движение до тех пор, пока испытывает в этом потребность. Как только становится ясна тенденция изменений – в положительную или отрицательную сторону, терапевт просит клиента вернуться в центр круга и вновь вернуться в ресурсное состояние (шаг 1).

– Затем по аналогии с 1-м направлением исследуются другие направления. Терапевт записывает все результаты. Когда выбрано наиболее комфортное направление, где клиент чувствует себя наиболее живым и гармоничным, происходит обсуждение результатов для ассимиляции опыта.

В моем случае при исследовании направлений профессиональной деятельности в будущем длина шага составляла полгода, год и два года. Описания ощущений для первого направления для 3-го шага звучали так: «живость на 80%», «чувствую себя свободно». Наиболее гармоничное ощущение вызвало движение во втором направлении (как раз в том, которое в настоящем на этапе старта и требует принятия решения). В описании прозвучало: «расправились плечи», «появилась легкость и чувство, что могу развернуться на 360 градусов», «состояние полета». Третье направление связано с профессиональной деятельностью, в которой работаю вот уже на протяжении 15 лет. Из описаний – «скучновато», «чувство обыденности», «есть чувство неудовлетворенности в области грудной клетки».

В целом, работа с телом у участников вызвала подъем жизненных сил и энергии, нашла отклик и побудила к размышлениям о многом: внутреннем состоянии, вторичных выгодах, причинах сопротивления или, наоборот, умения принимать события жизни и ее вызовы и адекватно реагировать на них, степени доверия к себе и умения распознавать сигналы тела.

Как рассказать о роли психологии в спорте с методом «5 пальцев»?

12 февраля 2019 г.

На глаза попался простой и интересный метод, с помощью которого детям (и тренерскому составу) можно показать роль психологии в спорте. Для наглядной демонстрации потребуется рука, а сам метод получил название «5 пальцев».

У любого спортсмена есть физическая подготовка – это скорость, выносливость, сила. С ней связан указательный палец руки. Вторая составляющая – техническая подготовка. В футболе, к примеру, то владение мячом, приемами, передачами мяча головой, спереди, сзади. С технической подготовкой связан средний палец руки. Следующая – тактическая подготовка, включающая понимание места спортсмена во время игры (для командных видов спорта), плана игры и его действий, соответствие ему и т. д. Ее важность олицетворяет безымянный палец. Химическая подготовка включает режим питания, соблюдение водного обмена, приема витаминов и пр. На ее роль указывает мизинец.

Большой палец запоминается лучше всего и отражает внутреннее состояние, в котором спортсмен хочет находиться перед соревнованием (игрой), во время соревнования (игры) и после его завершения, в период между соревнованиями (играми). Жест с большим пальцем руки, направленным вверх, отражает качество этого состояния. Это и есть психологическая подготовка. Она связана и находится в состоянии двустороннего взаимодействия с физической, технической, тактической и химической подготовкой (большой палец руки соприкасается с указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем) и очень важна.

Наглядная демонстрация метода с использованием руки выглядит убедительно.

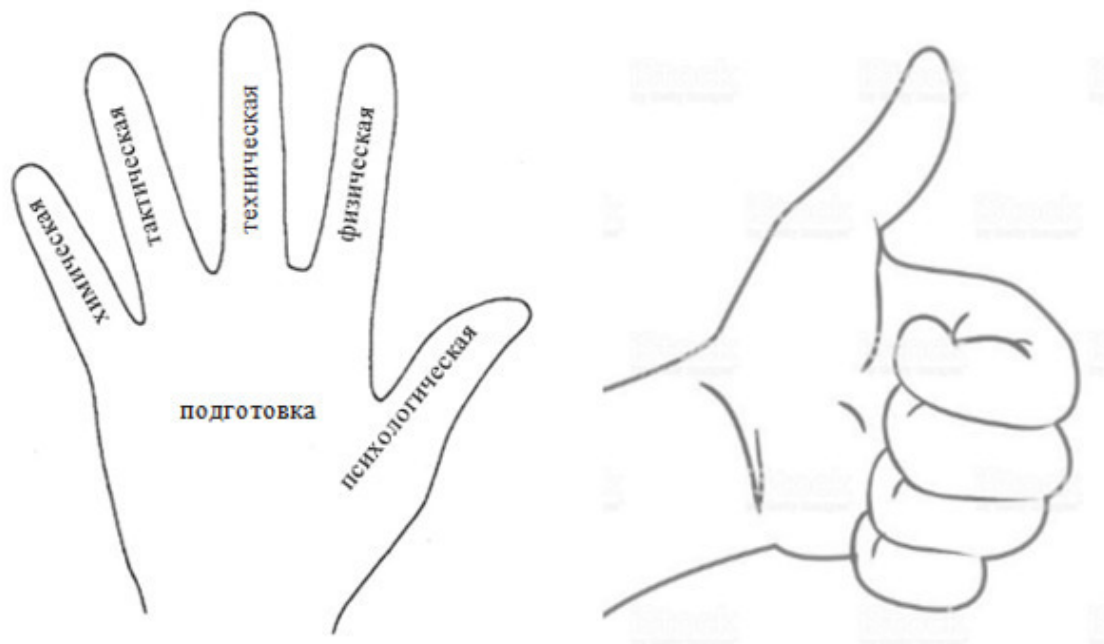


Иллюстрация 3. Метод «5 пальцев»

Как разработать программу тренинга?

13 февраля 2019 г.

В свое время при обучении на специальности «Психология» благодаря преподавателю, д-ру псих. наук, психологу и тренеру Е.Л.Милютиной познакомилась с методикой разработки программы тренинга, которой с благодарностью за ее действенность пользуюсь и по настоящее время. Предлагаю ее вам.

Подготовка к проведению тренинга предполагает выяснение следующих вопросов: количества участников, названия тренинга, цели его проведения (содействие личностному росту или формированию отдельных навыков), времени и программы тренинга.

При формировании цели занятия можно придерживаться следующего правила: глагол достижения (например, развить, сформировать, проанализировать, систематизировать, выделить, побудить к...) – ожидаемый результат (Что? Кого?) – способ деятельности (Кем? Чем? С помощью чего?) — условия (Как? Где? Когда?) – нормы (За какое время? Какой объем? С каким количеством методик/направлений?).

При дизайне тренинга осуществляют подбор методов тренинга под конкретные задачи, которые прописывают в программе в левом столбце таблицы (пример на фото ниже). Исходя из целей тренинга, выделяются задачи и подбираются тренинговые методики, позволяющие достичь желаемого результата; указывается время для выполнения каждого упражнения. Важный момент, который зачастую выпускают из вида, связан с выделением критериев эффективности – это те параметры, которые свидетельствуют об успешной реализации задачи.

Пример программы тренингового занятия по развитию внутригрупповой сплоченности прилагаю в виде скриншота.

Макет разработки программы тренинга

Цель:...

Оборудование:...

Время:...

Категория участников:...

Задачи	Тренинговые действия	Время	Критерии эффективности
1. Формулирование целей тренинга, обеспечение работоспособности группы	1 ... 2 5... } <u>тренинговые действия</u>		
2. ...			
3. ...			
4. ...			
5. ...			
6. Завершение			

Иллюстрация 4. Пример программы тренингового занятия по развитию внутригрупповой сплоченности

Из опыта работы: сценарий проведения психологической акции «Любовь – это...»

14 февраля 2019 г.

Метафоры, наряду с вопросами из будущего, относят к категории сильных вопросов. Для проведения психологической акции ко Дню влюбленных в феврале 2017 года среди студентов техникума метафоры из полюбившейся вкладышей «Love is...» выбраны в качестве инструмента, позволяющего познакомиться с различными проявлениями любви, способами выстраивания отношений с противоположным полом; помогают расширить и осознать ценность и глубину ее различных проявлений через проявление заботы, внимания.

Среди других целей акции:

- развитие навыков установления контакта, побуждение к знакомству;
- создание атмосферы игры, радости, принятия;
- создание пространства доверия и поддержки в стенах учебного заведения.

Ход проведения акции состоял из нескольких этапов. На подготовительном этапе осуществлен подбор и подготовка вкладышей «Love is...». Некоторые из них представлены на фото.

Среди фраз встречались такие как: «Любовь – это...»

- ...не читать писем друг друга;
- ...в воскресное утро разбудить его вкусным запахом завтрака;
- ...положить теплое одеяло на его сторону кровати, если он собирается прийти поздно;
- ...вместо того, чтобы спорить кто прав, попытаться вместе найти истину;
- ...видеть смысл жизни в глазах друг друга;
- ...прощать, даже когда очень разозлился;
- ...приготовить ему сладкое, даже если ты на диете;
- ...оставаться спокойной, когда свежееубранная комната опять загрязнится;
- ...давать ему возможность самому заняться ремонтом;
- ...положить дольку лимона в его стакан с чаем;
- ...не говорить ему каждый раз, как и что ему надо делать;
- ...напомнить ему, что он был самым интересным мужчиной на вечеринке;
- ...смахнуть снежинки с его пальто;
- ...одобрять его рыболовные приключения;
- ...накормить его горячей едой, когда он приходит поздно.

Картинки с образами и фразами, описывающими состояние любви, были разрезаны пополам. Каждая половинка со своей частью фразы вручается на входе в учебное заведение самими же учащимися со словами: «Вам нужно отыскать свою половинку (в течение определенного времени) и собрать фразу целиком, а затем вдвоем спуститься в холл и записать эту фразу на плакате».

Таким образом, фразы «накапливаются» на плакате и каждый учащийся может познакомиться с различными проявлениями любви и расширить свой репертуар поведенческих реакций. Также пары, нашедшие друг друга и собравшие фразу целиком, поощрялись вкусными или символическими призами».

Из книги А. Мирцало «Сценарии проведения психологических акций» Доступ по ссылке: https://ridero.ru/books/my_ne_misheni_i_zemlya_ne_tir/



Иллюстрация 5. Фото проведения психологической акции ко Дню влюбленных

В поисках предназначения: 3 упражнения

19 февраля 2019 г.

Одной из проблем организации времени выступает отсутствие навыков структурирования и организации времени из-за незнания того, куда направить время, когда оно в избытке. И здесь решение видится, в том числе, в исследовании и понимании предназначения.

Если говорить о теме предназначения, то встретила два подхода к его пониманию:

1) Первая трактовка слова предназначение – то, для чего человек предками назначен, предназначен, т.е. человек, исходя из трактовки этого слова, должен в течение жизни понять ради чего жили предыдущие в его роду люди и какую задачу, в контексте своей родовой системы, должен реализовать.

2) И второй взгляд на слово предназначение – то, что нужно человеку в жизни предпринять, совершить, сделать для того, чтобы понять смысл своей жизни, свое назначение.

Больше об этом и исследовании предназначения с помощью психометрии с техникой «Раскрытие Солнца» писала в статье здесь: <https://coaching4yourlife.wordpress.com/2016/11/01/prednaznachenie/> Тему предназначения исследовала и с методом «16 ассоциаций». Этот опыт описан в статье здесь: <https://coaching4yourlife.wordpress.com/2016/07/12/za-sovetom-k-bessoznatelnomu/>

Для работы с темой предназначения полезным будет следующее упражнение: предложите клиенту вспомнить и записать самую привлекательную и желательную цель. А затем предложите разделить лист бумаги на три части или столбца. Как если представить в самых ярких красках, что желаемое осуществилось, какие чувства и эмоции будет испытывать клиент? Предложите в течение 1 минуты перечислить все, что откликнулось, а затем выделить (подчеркнуть) 3 – 5 наиболее сильных чувств.

А теперь предложите дистанцироваться от мысли о желаемом и сосредоточиться на чувствах и переживаниях. Когда клиент переживал их в последний раз? Какие действия клиента, как результат его собственных усилий, позволили испытать эти состояния? Предложите клиенту в течение 3—4 минут записать эти действия. Из этой точки возможен выход, как на поиск предназначения, так и на поиск ресурсов и источников мотивации. Предложите клиенту выделить области деятельности, к которым принадлежат эти действия: взаимодействие с людьми, сфера обучения и развития, творчество, спорт, моделирование и т. д. Как если посмотреть на эти действия сквозь тему предназначения, какие мысли рождаются у клиента?

Для выхода на тему ресурсов предложите клиенту в третьей колонке указать дату и время, когда клиент вновь совершит эти действия. Развитие навыка самонаблюдения за своим внутренним состоянием при выполнении тех или иных действий помогает пополнять список дел, которые позволяют переживать желаемые состояния. А затем осознанно включать их в список дел при ежедневном планировании, поддерживая себя в ресурсном состоянии.



Иллюстрация 6 к статье о поиске предназначения

Как создать нужный настрой: 7 маркеров вдохновляющего дня

1 марта 2019 г.

Первый день весны уже сам по себе пробуждает тему создания вдохновляющего настроения. Как сделать день вдохновляющим осознанно?

1. Утренний настрой. Опишите 10 глаголами вчерашний день, а затем выделите (подчеркните) те из них, в которых есть энергия. Человек чувствует полноту жизни, когда чувствует присутствие энергии в данном моменте. Какое количество глаголов выделили (подчеркнули)? В среднем у 80% людей количество подчеркиваний составляет от 3 до 5. Это говорит об уровне использования человеком энергетического потенциала – 30—50%. Указан ли в числе слов глагол «проснулся»? Если человек не празднует наличие жизни, обесценивает возможность проснуться и встать с постели, что большее могло бы вдохновить? Утренняя настройка – важный маркер вдохновляющего дня. И не торопитесь смотреть в окно и называть серое утро серым днем, потому что в этот день может случиться все, что угодно.

2. Ценность времени: исключите пустые разговоры. Результаты исследований свидетельствуют, что из 100% разговоров, которые в течение дня ведет среднестатистический человек в возрасте от 18 до 65 лет, 80% случаев отнесены к числу пустых – не приводящих к действиям и результатам. Длительность деловых телефонных разговоров успешных людей не превышает 3—5 минут. Чем меньше их продолжительность, тем выше уровень результата. Вторым маркером вдохновляющего дня выступает успешность – способность воплощать/ реализовывать дела, важные для самого человека, а не тех людей, которые его окружают. Правило гласит: в первой половине дня делай то, что важно для тебя, а во второй половине дня откликайся на вопросы и запросы других людей.

3. Придерживайтесь принципа трех шаров. Каждый день, выходя в жизнь, важно помнить о трех шарах, которые держим в руках – двух хрустальных и одном резиновом. Их названия – семья, здоровье, работа. Какой же из них резиновый? Безусловно, это работа. Резиновый шар на то и резиновый, чтобы иногда надо отпускать его. Если же хочется положить хрустальные шары, нужно посвятить этому время и сделать это осторожно. И это про бережное отношение, как к своим близким, так и себе. Третий маркер вдохновляющего дня – помнить о ценности тех шаров, которые человек держит в своих руках и не фокусироваться на резиновом.

4. Предохранитель негативных эмоций. В наше поле в течение дня многократно вторгаются люди, у которых внутри «квакает жаба» – они начинают жаловаться на жизнь, членов семьи, государство... В этот момент «жаба», живущая внутри нас просыпается, поднимая в человеке такие же эмоции. Человек втягивается в неприятный разговор, ввергая себя в негативный поток. Негативные эмоции сильно истощают. Идея предохранителя негативных эмоций состоит в том, что когда человек испытывает ощущение угрозы в присутствии других людей, важно задать два вопроса: «Что я сейчас чувствую?» и «Что я могу сделать прямо сейчас?». Фокусировка на чувствах помогает осознать происходящее и препятствует проникновению их вовнутрь. Важно исключить из поля «квакающих жаб» и не позволять себе долго грустить.

5. Полезность. Здесь можно вспомнить выражение: короля делает окружение. Когда инвестируем в окружение, верим в людей больше, чем они сами верят в себя, в нашем поле обязательно появляется человек, который верит в нас в нужный момент больше, чем мы сами. Обращайте внимание на то, какому количеству людей оказались полезны в течение дня любыми

способами. Это о способности замечать момент и поддерживать других людей, создавая окружение.

6. Честность с самим собой. Рассмотрим на примере фактора времени. Как часто опаздываете? Как часто тратите время других людей, понимая, что они заняты? Как часто говорите, что придете через 5 минут, а приходите через 20 мин.? Эти маленькие зернышки прорастают в семена лжи, когда приходится говорить: «Я забыла», «Не смогла», «Я не успела». Многие люди, слыша это, думают, что не важны для вас и начинают отдаляться. Честность с самим собой – важный фактор умения устанавливать и сохранять доверительные отношения с другими.

7. Ешьте лягушку с утра: не откладывайте важное и ценное на вечер, выполняйте неприятные дела утром. Слово ЛЕНЬ можно расшифровать следующим образом: Л – лежать, Е – есть, Н – нить. И если хочется прилечь, поесть, понить, задайте себе вопрос: «От чего я сейчас отлыниваю?». Как быть в этом случае? Воспользуйтесь правилом 10 минут: засеките время и дайте себе возможность в течение 10 минут ничем не заниматься. Результаты исследований свидетельствуют о том, что когда осознанно даем себе время полениться, то рано или поздно приступаем к действиям.

Вдохновляющего вам дня!



Иллюстрация 7 к статье о маркерах вдохновляющего дня

Экспресс-методика определения типа темперамента на основе наблюдений за поведением человека

5 марта 2019 г.

Русским физиологом И.П.Павловым определены четыре основных типа нервной системы, созвучные с типологией Гиппократата:

а) сангвиник является представителем сильного, уравновешенного, подвижного типа ВНД;

б) флегматик принадлежит к сильному, уравновешенному, инертному типу;

в) холерик свойственен сильный, неуравновешенный тип;

г) слабым типом выступает меланхолик.

Зависимость темперамента от особенностей нервной системы отражена на иллюстрации 8.



Рис. 1. Зависимость темперамента от особенностей нервной системы

Иллюстрация 8. Зависимость темперамента от особенностей нервной системы

Экспресс-диагностику типа темперамента можно осуществлять по результатам само-наблюдения или наблюдения за поведением человека. Для этого вначале можно опираться на визуальное отображение информации, а в дальнейшем удерживать в памяти систему координат с двумя направляющими: на горизонтальной оси – уровень общительности-замкнутости, на вертикальной оси – степень подвижности-инертности нервных процессов.

Определите свойства интересующего вас человека по двум критериями, описанным выше, ответив на два вопроса:

1. К какому из двух полюсов по критерию открытости (ориентированности на окружающий мир) – замкнутости (ориентированности на свой внутренний мир) тяготеет человек? Предположим, по результатам наблюдений за человеком считаете его человеком открытым, общительным, жизнерадостным, ориентированным на других (правый полюс). Для наглядно-

сти можно ввести шкалу от 1 до 10 и оценить степень открытости-закрытости по 10 бальной шкале: предположим на 5 баллов

2. К какому из двух полюсов по критерию степень подвижности-инертности нервных процессов стремится человек? К примеру, он энергичен, подвижен, активен, экспрессивен, эмоционально неустойчив (верхний полюс). В привязке к 10 бальной шкале, к примеру, на 7.

Отразите значения на осях координат и сделайте отметку в точке пересечения с координатами (5; 7). В примере точка попадает в правую верхнюю часть графика (иллюстрация 9), которая позволяет диагностировать холерический тип темперамента (иллюстрация 10).

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.