

НИНА ЛИПОВА

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС: УЗКОЕ МЕСТО

самоанализ для улучшения жизни



12+

Нина Липова

Узкое место

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Липова Н. Г.

Узкое место / Н. Г. Липова — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Данная мини-книга предлагает читателям последовательную цепочку действий, с помощью которых можно выявить и устранить проблемы, препятствующие движению к намеченным целям. Благодаря предложенному алгоритму, это можно сделать самостоятельно.

Содержание

ОБО МНЕ:	5
Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Нина Липова

Узкое место

ОБО МНЕ:

Нина Липова.

Дипломированный психолог, сертифицированный коуч, сертифицированный расстановщик, системный психолог, специалист по метафорическим ассоциативным картам, игропрактик, автор коуч-игры «Путешествие Героя».

Практикую более 10 лет.

Автор тренинговых программ.

Чаще всего ко мне обращаются по вопросам улучшения отношений: с собой, с родителями, с детьми, с мужчинами. Помогаю выйти из состояния потерянности, преодолеть кризисы в жизни.

В чем я сильна – так это в самоанализе и самопомощи в кризисных ситуациях жизни, переосознании собственных ценностей, целей. Здесь мой личный опыт по созданию себя и своей жизни я начала накапливать с 8 лет. Не рановато ли, спросите вы? Да, пожалуй.

Дело в том, что кризисы, с которыми мне приходилось справляться самостоятельно, появились именно в этом возрасте. Мама и папа были рады б помочь, но у них не было такой возможности, т.к. я попала в больницу в другом городе и тогда родителей не допускали к нахождению вместе с ребенком в стационаре...

Но это не важно. Важно то, что все прожитое мной стало моей базой для развития:

Самоанализа

Эмпатии

Критичности ума

Воли к поиску решений

Сегодня я в той точке, где хочу и могу делиться своим опытом с людьми, а мой рационализаторский ум стремиться к созданию структуры, делающей мой опыт и знания доступными для других.

Введение

«Узкое место» – почему именно так я назвала эту книгу и о чем собственно речь?

Предлагаю сравнить нашу жизнь с производством полного цикла. Это значит, что сама жизнь – это некая рамка, в пределах которой мы проходим свой путь. Эластичная рамка, которая может меняться, растягиваться, сужаться, но суть в том, что мы всегда существуем в ее пределах, т.к. физическое тело всегда привязано к некой точке в пространстве и перемещение в нем всегда чем-то обусловлено.

Далее: физическое тело – это и есть производство полного цикла, в котором есть все необходимое для того, чтобы поступающие в него ресурсы могли быть обработаны с целью создания какого-либо продукта. Соответственно, в физическом теле заключено все необходимое для этого процесса.

Ресурсы для каждого имеют индивидуальный набор в уникальном сочетании. Это значит, что они могут быть одинаковы для разных лиц по своей сути и содержанию, но уникальны по их количественным и качественным показателям. Также как и физическое тело изначально устроено одинаково для нас всех, но все же уникально по своим количественным и качественным характеристикам.

Итак, у нас имеется производство полного цикла в виде физического тела, обладающего уникальным сочетанием качеств и свойств, для обработки поступающих ресурсов с целью создания какого-либо продукта, который то же будет уникальным по исполнению.

Есть еще один важный момент: продукт. У него должно быть какое-то назначение, функционал, который делает его действительно продуктом, иначе какой смысл его создавать. Согласны?

И чем качественнее выполнен продукт, тем значительнее его функциональная составляющая. Цель любого производства не просто что-то создавать и делать это большим тиражом, а создавать нечто такого качества, которое будет делать продукт полезным, а значит – ценным.

А что позволяет повышать качество?

Квалификация мастеров (опыт, профессионализм и т.д.) и используемое оборудование. Согласны?

Вот мы и подобрались к сути, чтобы разобраться с тем, что же такое «узкое место».

Каждый человек хочет приносить пользу, неважно в каком масштабе. Для этого, он должен производить «продукт», будь он материальным и вполне осязаемым или «виртуальным», питающим духовно, морально других (например, забота мамы; разговор по душам и прочее).

Как мы выяснили, чтобы продукт был высокого качества производственный процесс должен содержать в себе все необходимые для его создания этапы и должны быть выполнены качественно. И здесь вы уже наверняка поняли, что речь идет о знаниях, навыках, качествах личности, которые и есть аналог «оборудования» в производственном цеху.

Теперь подумайте о том, что на каждом этапе создания продукта используется оборудование, отвечающее именно за этот этап. Продукт не может быть создан, пока не пройдет их все. А каждый «станок» имеет свою производительность. И если один из «станков» даст сбой и «испортит» какую-то часть, то придется все начинать сначала. Понимаете?

Как и если что-то выйдет из строя в цепочке, то вы также не завершите создание продукта, пока это не будет восстановлено.

И еще одно важное условие, вернее факт: если какой-то из ваших «станков» работает медленнее остальных, то скорость создания конечных продуктов будет равна именно его скорости. И именно этот «станок» – является «узким местом» в вашем производственном цикле жизни.

Иными словами, если вы плохо владеете чем-то, что влияет на происходящее с вами в жизни, то ваше общее ощущение ее качества будет равно оценке вами именно этого качества: «узкого места».

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.