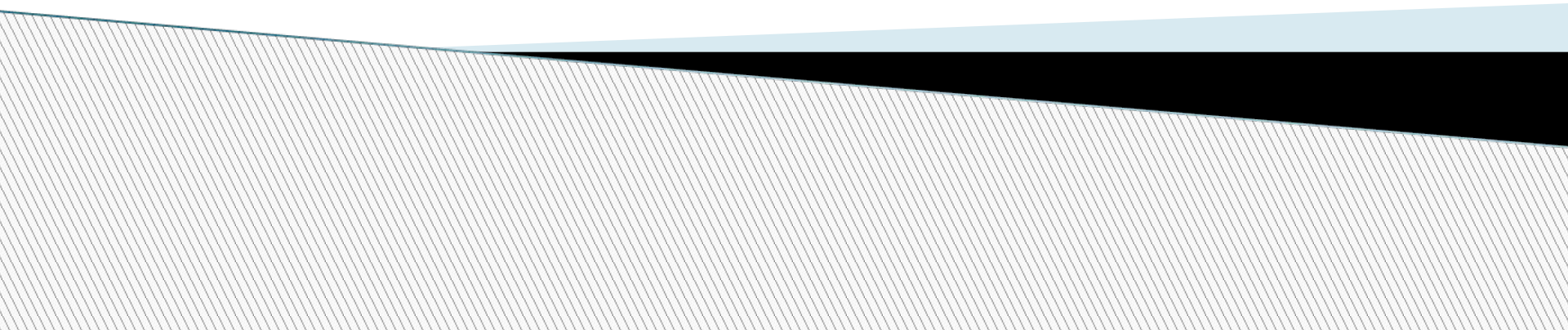
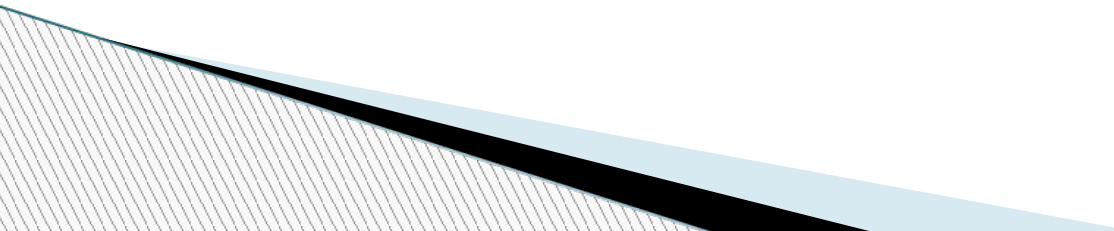
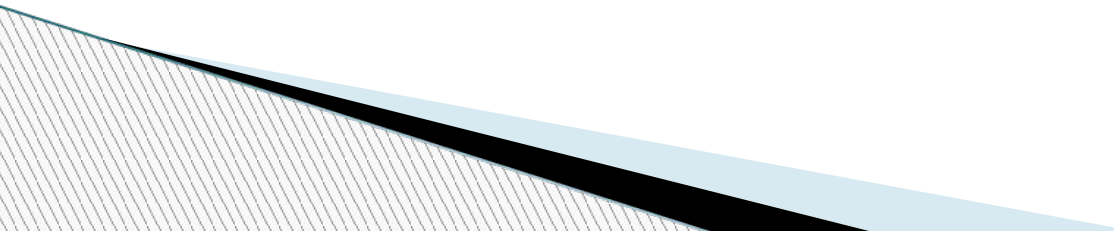


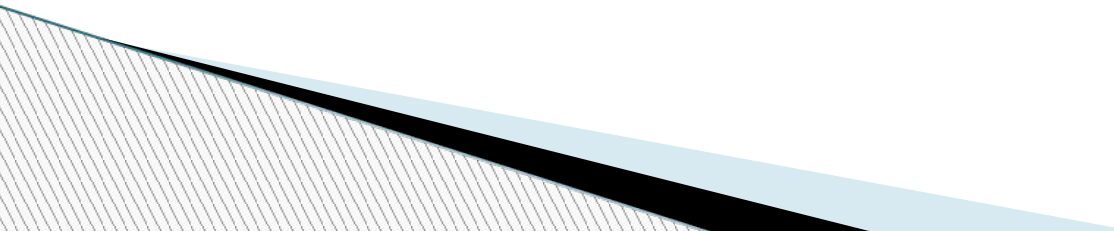
# Эмоциональные тона

Поведение, реакции, эмоции



- Эмоциональное состояние - важная детерминанта жизни.
  - От него зависит общее самочувствие, физическое и психическое здоровье, результативность любой деятельности, благополучие и комфорт.
  - Может меняться под воздействием ряда факторов, ситуаций. Но есть некая стабильность.
  - Стабильность – хроника. Большая часть бодрствующего времени на протяжении 3-х последних дней – хронический эмоциональный тон. Отслеживайте и повышайте, пока не поздно.
- 

- Устали, чувствуете себя плохо, болезненно, настроение падает, кости ломит и т.д.
  - Глубокое утомление в конце рабочего дня в клиент-ориентированной специальности. Вопрос: от чего устали? Вагоны разгружали? Нет, просто разговаривали.
  - Разговор с одним человеком в течении 15 минут создает такой внутренний подъем сил и энергии, что на этом «топливе» вы вдохновенно живете и создаете результаты в течении недели.
  - Мы постоянно «заражаем» друг друга: инфицируем или иммуннируем. Эмоциональное состояние – отличный индикатор такого заражения.
  - Что носите вы в своей энергетической психофизической оболочке, что передаете другим? Что получаете от коллег по работе, друзей, родственников? Как можно улучшить ситуацию?
- 

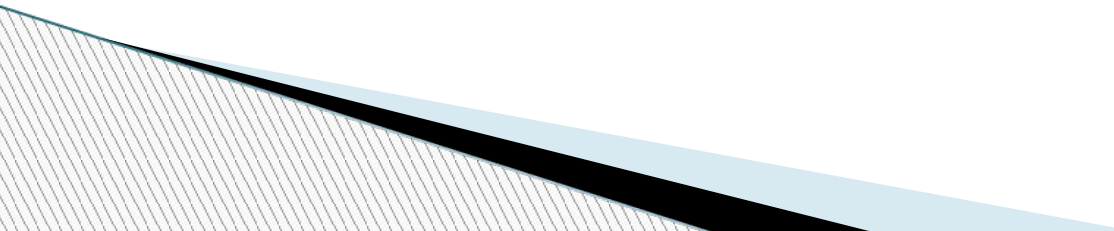
- Активное воздействие делает нашу жизнь яркой и продуктивной.
  - Пассивное влияние опустошает и разрушает.
  - Наше тело само не хочет излучать пассивную энергию и испытывать пассивное эмоциональное состояние, следовательно, и получать пассивность тоже не нравится.
  - Поэтому на любое пассивное воздействие тело реагирует сразу: резкие перепады настроения, головная боль, боль в висках, в теменной части, боли в спине, позвоночнике, плечах, сдавленная боль в груди.
  - Когда подобные физиологические реакции происходят «вдруг» - это яркий признак понижения вашего эмоционального тона. Чем ниже эмоциональный тон, тем меньше радости, здоровья и результативности.
- 

Чем ниже тон, тем меньше человек умеет создавать, дружить и тем больше склонен зависеть. Стремитесь иметь дело с людьми **высокотональными**.

Их главный признак: **с ними легко быть собой, не стесняясь своих недостатков, чувствуя внутреннюю свободу.**

- ▣ С ними легко общаться, они открыты и искренни.
- ▣ Когда с ними разговариваете, чувствуете, что они включены в Вас и внимательны.
- ▣ Они многое умеют и часто помогают.
- ▣ Они хорошо выглядят, здоровы и вещи их в порядке.
- ▣ Они любят радоваться, получать удовольствия, работать и творить, и заражают этим других.
- ▣ У них прекрасное чувство юмора.
- ▣ Вокруг них всегда всё улучшается, задачи решаются, настроение повышается.
- ▣ Они быстро отходчивы, не впадают надолго в обиду, злость или уныние.
- ▣ С ними всегда хорошо, вокруг них всегда рост и расцвет.

## □ **Есть точный тест:**

- Высотональный человек всегда быстро и прямо отвечает на любой простой вопрос.
  - Если его спросить о каком-то месте, времени, новостях или погоде, он не будет размышлять больше 3-х секунд, и не уклонится от ответа – потому что включен в окружающую реальность.
  - Если его спросить, стирал ли он сегодня носки, или откуда на его носу родинка, он также ответит быстро и прямо – потому что не комплексует.
  - Если же человек только притворяется высокотонным, такие вопросы вызывают у него проблемы – он уходит от ответа или неловко отшучивается.
- 

## □ ПРАВИЛА

### □ ПРАВИЛО 1.

Если вы можете выбрать высокотонового человека – его надо выбирать без разговоров.

### □ ПРАВИЛО 2.

Тона партнёров не должны сильно различаться. Не более 2-х тонов.

### □ ПРАВИЛО 3.

Тона партнёров со временем сближаются.

### □ ПРАВИЛО 4.

Двадцать раз подумайте, прежде чем брать более низкотонового партнёра!

- 1. Старайтесь не давать эмоции низкотональным людям. Все привязки (*синаптические связи*) формируются тогда, когда Вы отреагировали эмоционально на действия, слова партнера. Все общение сводите на нейтральные реакции. Будьте в состоянии своего эмоционального нуля (*на уровне своего тона и ни шагу в сторону*)
- 2. Низкотональным людям свойственно говорить и сводить все разговоры к своим проблемам. Не вовлекайтесь в боль, горе, страх, апатию, уныние и т.п. Во время разговора слегка наклоните голову вправо немного ее покачивая (состояние активного транса). Пропускайте все сказанное партнером мимо ушей. Периодически вставляя фразу: "И ты можешь все изменить". Если человек готов работать по повышению своего эмоционального тона, он задаст естественный вопрос: "Каким образом?". Тогда дайте ему информацию о шкале тонов и пусть трудится. Если вопрос не последует, значит желания улучшить свою жизнь у него нет, а есть только потребность "покушать" Вашей энергии. Это не к Вам!
- 3. Если же понимаете, что где-то допустили эмоциональную реакцию, мысленно говорите: "Стоп! Не моё!"
- 4. Если после завершения разговора чувствуете физическое недомогание (симптомы, описанные в начале статьи) значит-таки зацепило. Ну и ладно, тоже не смертельно. Быстро делаем **прокачку** 5-7 минут и Вы снова в своем эмоциональном тоне.



# Шкала Эмоциональных Тонов

4.0	Энтузиазм
3.5	Веселье (радость)
3.3	Сильный интерес
3.0	Консерватизм
2.8	Удовлетворённость
2.5	Скука
2.0	Антагонизм
1.5	Гнев
1.4	Ненависть (злость)
1.1	Скрытая враждебность
1.0	Страх
0.9	Сочувствие
0.5	Горе
0.05	Апатия
0.0	Смерть тела

номер тона, название активный пассивный опасный	характерные фразы	способность понимать других. Создание реальности	Общение	Симпатия, обращение с другими людьми
5,0 и выше Квантовое сознание	стиль жизни во всех направлениях			
4,8 Тотальное творчество	жизнь в потоке постоянного вдохновения			
4,0 Энтузиазм, вдохновение	«Я все могу. Все возможно! Жизнь прекрасна! Это просто праздник!»	Легко расширяет свою реальность и чужую, учитывая другие точки зрения. Экстраверт. Крепкое здоровье. Не бывает психосоматических расстройств. Легко идет к цели, проявляя настойчивость и терпение. Энергичен. Удивительным образом влияет на мир вокруг себя, постоянно его улучшая.	Быстро, четко и полно излагает и понимает. Передаёт хорошие новости и отсекает источники плохих. Не любит контролировать других. Высоко этичен. Не знаком с чувством зависти	Сильная симпатия (любовь), направленная вовне. Легко и четко высказывает свою точку зрения, хорошо воспринимает точку зрения других. Творчески реализует таланты других людей. Использует свои знания во благо компании и реализации собственных интересов.

<p>3,5 Радость. Состояние танца</p>	<p>«Я - классный, жить – здорово! Новое предложение? Замечательно!».</p>	<p>Способен рассмотреть чужие точки зрения и изменить свою. Готов к согласию. Внимание направлено во внешний мир. Любознателен, здоров, готов проявить мужество в ситуациях разумного риска. Полностью сосредоточен на том, что делает. Сам мотивирует действия. Находит удовольствие от того, что делает</p>	<p>Готов искренно излагать свои взгляды и понять чужие. Передаёт хорошие новости и отвергает плохие. Поглощен своей деятельностью. Возволнованно рассказывает о своих достижениях</p>	<p>Дружелюбие, готов к сближению. Приобретает поддержку благодаря энергичности и творческим взглядам.</p>
<p>3,3 Интерес. Опыт игры</p>	<p>«Ну – ка, что тут у нас? Ух ты! Отлично! Давайте попробуем!».</p>	<p>Постоянно экспериментирует. Старается в любом деле научиться по максимуму</p>	<p>Искренне верит в то, что делает и удивляется, как другие могут сомневаться. Ясно и четко выражает свои эмоции и чувства. Не всегда четко представляет суть</p>	<p>Приятный в общении. Говорит с интересом на любые темы. Способен легко поддерживать разговор. Не утомляет, а вдохновляет окружающих</p>
<p>3,0 Консерватизм Состояние игры</p>	<p>«Жизнь вполне понятна! Она – хороша. Давайте обойдемся без риска. Не раскачивайте лодку, в которой плывете»</p>	<p>Сознаёт, что чужая реальность тоже может быть ценной. Сдержанное согласие. Не стремится к активным переменам. Может проявлять мужество в ситуациях, где риск невелик. Предпочитает во всем умеренность</p>	<p>Нерешительно выражает некоторые взгляды; воспринимает взгляды, выраженные в осторожной форме. Передаёт сообщения более осторожно. Тщательно подбирает слова. Хорошо чувствует себя в социуме. Ему можно доверять. Демократичен.</p>	<p>Терпимость при малой активности, принятие сближения. Привлекает поддержку практичностью и моральностью. Традиции. Статускво. Самодовольство, благодушие, благоприятствующее разрушению</p>
<p>2,8 Удовлетворение</p>	<p>«Все-таки жить хорошо! Хорошо сидим! Новое предложение? Давайте завтра рассмотрим».</p>	<p>Нейтрально воспринимает свою реальность и реальность других. С удовольствием берется за любое дело, но активности самостоятельно не выражает</p>	<p>Занимает нейтральную позицию. Мало общителен. Не передает сообщения, воспринимает безучастно</p>	<p>Не настойчив. Все спускает на тормозах. Считает, что каждый займется своим делом в той мере как может. Удовлетворяет любой результат</p>

<p>2,5 Скука. Состояние внутренней работы</p>	<p>«Жизнь – есть жизнь. Пусть все идет своим чередом. Вы что-то предлагаете? Знаете, это не ко мне».</p>	<p>Безразличие к разнице реальностей, отказ сопоставлять. Беспечен. Ждет внешнего стимула, сам не создает игру</p>	<p>Случайные бесцельные разговоры. Воспринимает нейтральные вещи. Передаёт не всегда – не воспринимает сообщение, если оно ниже или выше по тону. Тормозит в экстремальных ситуациях.</p>	<p>Беспечен, к сближению пренебрежителен; не заботится о поддержке со стороны людей.</p>
<p>2,0 Антагонизм. Протест</p>	<p>«Прекратите сейчас же! Вот я дурак! Ну как так можно? Это полная чепуха!»</p>	<p>Быстро вовлекается в чужой эмоциональный тон: легко перемещается от активности в пассивность и обратно. Не столько контролирует движение, сколько движение контролирует его. Поэтому активно выступает против. Стоит на грани между рации и иррацио. Защищает свою реальность, игнорируя реальность других. В своей борьбе не получают удовлетворения</p>	<p>Не боится выражать свои эмоции. Антагонистичен ко всему, в том числе к себе. Говорит угрозами и отрицаниями, подавляет. Воспринимает похожие тона, над высокими тонами насмехается. Передаёт в основном спорные и враждебные сообщения.</p>	<p>Антагонистичен, недоволен. Придирки и критика, чтобы добиться желаемого. Настойчиво уничтожают своих врагов. Резкий в высказываниях.</p>
<p>1,8 Боль</p>	<p>«О, нет, только не это! Я так и знал!»</p>	<p>Чувство надвигающейся потери. Начиная с этого тона и ниже люди не стремятся достичь цели, а стремятся избежать потерь</p>	<p>Более погружен в себя</p>	<p>Беспомощен, замкнут. Обеспокоен потерей, все время говорит об этом. Видит в других людях напоминание о возможной потере</p>
<p>1,5 Гнев, злость</p>	<p>«Молчать! Убью!»</p>	<p>Сомневается и в своей, и в чужой реальности. Не верит. Частое заболевание - артрит</p>	<p>Говорить о разрушении и ненависти, слушает – тоже, жестко отсекает высокотонных людей. Искажает сообщения, привнося в них свою точку зрения; хорошие новости отсекает. Грубое чувство юмора</p>	<p>Выраженная, явная ненависть. Угрозы, наказания и запугивание, чтобы господствовать. Всячески стремится властвовать</p>

1,3 Негодование	«Что за жизнь? Что вы тут предлагаете? Пересажайте вас всех надо!»	Все время всем недоволен. Любое действие со стороны осуждает. Свои действия не комментирует, словно его нет и он ничего не делал	стремится всех обвинять	Нескрываемая враждебность, осуждение, недовольство
1,2 Холодность. Отсутствие сочувствия	«У меня своя жизнь – у тебя своя. Делай что хочешь. Это твои проблемы»	Намерения направлены в сторону разрушения, но их держит в тайне.	полное отсутствие симпатии. Демонстративное игнорирование интересов других людей	не интересуется состоянием других людей, полностью погружен в себя
1,1*** Скрытая враждебность. Фальшь, лицемерие	« Жизнь дерьмо. Все сволочи. Думают, они мне нравятся. Стоит поулыбаться и делай с ними что хочешь, придурки». «Я их всех люблю, а они меня – нет. И за это я их всех ненавижу!»	Четко знает чего хочет. Не верит. Всегда скрывает свои истинные эмоции. Стремится контролировать других без их ведома с целью уничтожения.	За разговорами о хорошем маскирует порочные намерения. Слушает в основном об интригах, обманах, сплетнях. Передаёт только злонамеренное. Прерывает передачу сообщений. Часто дает "дружеские" советы с целью притупить внешнее внимание партнера и напасть. Всегда придерживается условностей, принятых в обществе.	Скрытность, фальшь, притворство, подлость, предательство. Притворяется другом, но в любой момент готов вонзить нож в спину. Обесценивает других. Подавление, сплетни, гипнотизм с целью скрыто управлять. Способен убить не задумываясь. Постоянно меняет свое мнение. Играет с людьми как с марионетками
1,0 Страх. Состояние раба	«Все, копец! Что делать? Помогите!».	часто болеет. Создает огромный беспорядок вокруг себя	С позиции трусости и заискивания. На него совершенно нельзя полагаться: исходя из страха пообещает и по той же причине не сделает	постоянно врет, даже там где сказать правду безопасно. Легко подчиняется любому выше по тону, высказывая заинтересованность в дружбе. Низкотональных сам вгоняет в страх
0,9 Сочувствие	«Несчастный я, разнесчастный! Куда ж ты теперь? Ну, ничего, иди я тебя пожалею! Я этого не перенесу!»	Безмерное сочувствие к другим, а также требование сочувствия к себе. В работе с механизмами постоянно все ломает	постоянно просит о поддержке. Не обращает внимания на то, что его реально окружает	не верит в то, что сможет выжить без поддержки других. При получении постоянной поддержки становится еще хуже

## □ \*\*\*1,1 - Скрытая враждебность. Внимание!

- Самый опасный тон. Не изменяется в ходе жизни! Эти люди напуганы так, что не в состоянии проявлять свою враждебность открыто.
- предательство, воровство, ложь, сплетни и наветы; “доброжелательное” обесценивание, высмеивание, желчь; подавление и подчинение под маской дружбы, сочувствия или беспокойства – всё это 1,1.
  
- Жить с 1,1 можно только будучи под его полным контролем. Чужая свобода вызывает у него истерику, чужой творческий рост – панику. Это называют вампиризмом. На деле же просто скрытая враждебность, вы верите ему и постоянно валитесь вниз по шкале. Способы создания отношений, честность и открытость с 1,1 не работают: этот тон не способен никому доверять.
  
- **Они асоциальны.** Они не осознают своего состояния, им просто кажется, что жизнь – дерьмо.
  
- Они могут **искусно маскироваться** под высокотональных людей.
- Чтобы определить скрытую враждебность, **надо смотреть на их дела:**
  - - они не совпадают с их словами
  - - постоянно обещают помощь, но не оказывают её
  
- Горе, страх или апатия крайне тяжелы, как партнёры, но они не притворяются высокими тонами и не стремятся тайно управлять людьми.
-

0,8 Задабривание	«Все что хотите! Как скажите! Великолепная идея! Возьмите жизнь, только меня не трогайте!»	постоянное одаривание, порой бессмысленное, с целью избежать наказания. Живет в мире воображаемых постоянных угроз в свою сторону	Говорит мягким вкрадчивым заискивающим голосом. Постоянно заглядывает в глаза желая угодать.	стремление откупиться во всем. Доносчики, подхалимы. Желание быть для всех хорошим.
0,5 Горе. Состояние инерции, потери	«Я потерял то, что было для меня всей жизнью. Я убит!»	Высокая тревожность, сильное сомнение в своей реальности. Под давлением легко принимает чужую сторону, не оценивая. Подвержен несчастным случаям. Самооценка очень низкая.	Говорит в основном о своей потере, слушает мало. Сообщений не передаёт – общение не важно. Постоянные воспоминания и пережитом горе	Взывает к жалости, выбивает из колеи постоянными слезами. Активно реагирует на сочувствие, переноса на партнера все свое состояние
0,1 Тотальная жертва	«Жизнь раздавила меня. Никому нет дела до меня!»	Полный уход от реальностей. Своя реальность отсутствует.	Не говорит, не слушает, не передаёт – не осознаёт общение.	Полное безразличие, удаление от людей. Имитация смерти, чтобы все покинули его. Алкоголизм.
0,05 Апатия	«Это не имеет никакого значения. Я все равно умру»	хронически болен. Готовность физически двигаться нулевая. Состояние полной безнадежности	избегает общения. Совершенно не осознает того, что происходит с ним и вокруг него	нет никакого отношения к себе и другим
0,0 Смерть тела	уже нет никаких			