Динамики отношений

Внутренняя сила

Невербальная коммуникация

- **Если тебе кажется что тобой никто не управляет значит ты в руках у профессионалов**

55 % нашего восприятия человека происходит на невербальном уровне

- Когда мы выбираем отношения - мы ищем базовую комплектацию с которой нам хорошо.
- Что такое Базовая комплектация ?
- Это набор определенных динамик отношений , которые нам комфортны.

6 базовых динамик

- **Соединенность** - когда вы считаете что вы вместе . Человек ощущает это абсолютно субъективно . Расстояние не играет роли.
- Вам хорошо , когда вы ощущаете , что человек с вами рядом . На вашей волне ,
- Вам необходимо ощущать его присутствие
- Это динамика людей с базовой доминирующей потребностью в любви

6 базовых динамик

- **Разделенность** (ну почему мы не вместе)
- Вы рядом но вам кажется что вы не вместе.
- Человек не находится с вами «на одной волне» – и это ощущается как присутствие (он есть) но вы не вместе.
- Для одних эта динамика не мешает , для других это вызывает дискомфорт , беспокойство , тревогу , иногда чувство вины или обиду .

6 базовых динамик

- **Тяга-отталкивание** (динамо иди сюда куда ушел ? чего ты прибежал)
- Вам на расстоянии хорошо , но как только ваши границы оказываются близко – вам не комфортно , хочется убежать , потом на расстоянии снова хочется сблизиться .
- Такая динамика возникает у людей с одинаковыми базовыми потребностями , которые конфликтуют сами по себе (как магниты + и +)

6 базовых динамик

- **Переплетение центров** (она любит а он ее хочет) (он ее любит она его хочет)
- Когда один человек общается через сердечный центр (он чувствует), а другой через (например) центр страсти (бедра) – он хочет , его драйвит , или центр головы (он думает, рассчитывает, рассуждает)
- Это ощущается как «меня не слышат – меня не чувствуют» или « меня не хотят – меня не любят» и т д .

6 базовых динамик

- **Движение вместе** - (когда вы двигаетесь в одном направлении , когда вы смотрите в одну сторону)
- Эта динамика отношений создает сильную синергию , сотворчество .
- Мы ощущаем отношения как созидание чего то общего и единство взглядов, единство интересов , единство вкусов .

6 базовых динамик

- **Движение врозь.** Каждый находится в своих пространствах и им комфортно (я реализуюсь в своем а он в своем)
- Для людей с доминирующей потребностью в значимости , определенности , эта динамика часто является базовой , и любые попытки партнера установить более близкие границы приводит к (тяге-отталкиванию)
- Высоцкий – Влади под одной крышей ссорились а на расстоянии им прекрасно

Практика

- Подумайте и напишите какие динамики для вас подходящие и какие динамики не подходящие ?
- Где вы увидели себя ?
- Что вам в отношениях не подошло , объясните теперь почему .

Создаем контакт

- Исследуем динамику соединенность вспомните ваши отношения с человеком , когда вы чувствовали с ним соединенность при чем на расстоянии , не важно где вы находились. вы просто чувствовали с ним полную соединенность.
- Сделайте жест рука в кулаке палец вверх. это якорь.
- теперь с тем с кем вы в паре сделайте глазами контакт. если вы чувствуете что вы в контакте покажите этот жест.

Создаем контакт

- теперь сделайте ситуацию когда вы рядом но нет контакта.
- Теперь создайте такое же состояние с тем же человеком
- Когда вы почувствуете что нет контакта покажите жестом палец вниз.

Практика

- пробуем еще упражнение - Один человек в паре делает соединение а другой разъединение . Договоритесь кто первый чувствует объединение а кто наоборот
- почувствуйте поменяйтесь ролями и посмотрите еще раз.
- Показывайте своим жестом (палец вверх и палец вниз.

Практика

- В этой же паре выберите центр (один голову - прикоснитесь и оттуда установите контакт) а другой от центра сердца ? - пытайтесь установить контакт - рука на том центре., который вы выбрали.
- Голова - сердце один пытается понять другой чувствует.
- А теперь меняемся ролями .
- Как вы это чувствуете ?

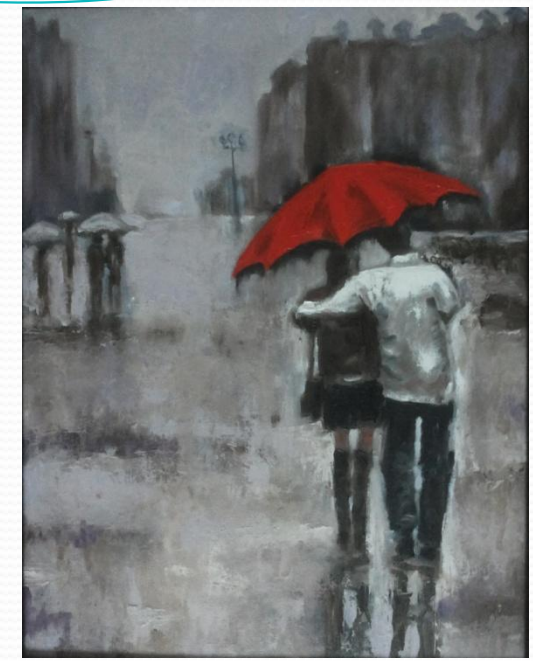
Практика

- теперь вам в живую попробовать в паре Можно подвигаться
- как если бы вы были вместе и почувствуйте что вы делаете это синхронно
- Как вы ощущаете динамику **движение вместе** ?
- О чем каждый из вас в этот момент думал ? На сколько ваши картинки были похожи ?

Практика

- Теперь мы пара но мы не вместе
- Один в медленном ритме например , а другой в более быстром
- И то же самое
- Какие у кого были картинки и мысли ?
- Вам хорошо . Но вы каждый в своем пространстве . Как это ощущается ?

Практика



- Теперь посмотрите на свою пару и рассмотрите за что вы цените отношения? какая динамика вам нравится а какая нет ?
- Какие динамики комфортны были для вас обоих ?
- Когда мы выбираем - мы ищем базовую комплектацию с которой нам хорошо.

ВОСПРИЯТИЕ

- **О**бстоятельство
- **З**начение
- **Э**моция
- **Р**еакция
- **О**пыт / новое обстоятельство

Видеть насквозь

- Видеть человека сквозь его мысли слова и эмоции , минуя субъективные значения , которые он придает обстоятельствам
- **без историй без искажений принимать клиента таким , какой он есть (видеть насквозь)**

Активное слушание

- Фокус на том как человек думает (а не что он говорит)
- фокус на том как человек воспринимает реальность (а не что он чувствует)
- слушание это общее восприятие картоны мира человека от чего он бежит или к чему стремится
- Вам нужно проанализировать как я отношусь к этой ситуации (на что я обращаю внимание , как я реагирую и постепенно войти в состояние безоценочного движения за клиентом

Суть эффективной коммуникации

- **Принятие другого начинается с принятия себя**
- **видение другого начинается с видения себя**
- **Любовь и понимание другого начинается с любви к себе и понимания себя**

Обстоятельство - значение

- Опишите что вы видите
- Я подошла (подошел) к остановке а там……

ОБСТОЯТЕЛЬСТВО

- Обстоятельство (факт) – это нейтральная история , основанная на фактах , не несущая каких либо оценок , не окрашенная какими либо эмоциями . Это то , что можно доказать в суде

- Я познакомилась с мужчиной поваром.
- С моей РК пришло 15 лидов за 20 дол. Рекламного бюджета

Значение - обстоятельство

- Я проснулась рано , в 6 утра .
- На улице холодно – минус 20
- Сегодня большая очередь в кафе
- Я ем полезные фрукты поэтому здорова
- Я съела 2 яблока
- Время позднее – пора отдыхать
- Александр Петрович богатый человек
- У меня на счете миллион – я богат .
- Мой начальник наорал на меня

Практика

- Опишите любую ситуацию , которая сегодня с вами произошла , вызвала определенные эмоции и определенную реакцию , которая за этим последовала
- Один рассказывает –
- Все – определяют – что в ней было ОБСТОЯТЕЛЬСТВОМ
- Что было ЗНАЧЕНИЕМ ?
- Является ли для вас это обстоятельство с таким же значением или вы придаете иное значение этому обстоятельству ? (это и есть его мнение ваше мнение их мнение и т д)

Практика

- Опишите – что вам не нравится , когда люди это делают ?
- Например – мне не нравится когда люди врут … когда лезут с вопросами … когда грязно одеты… когда мусорят … когда они толстые … худые … и.т.д.
- Это ваши программы (правила)
- вы видите мусор потому что у вас есть программа улицы должны быть чистыми
- вы видите мятую рубашку потому что у вас есть программа Рубашка должна быть поглаженной

Эмоции

- Обстоятельство , которое произошло изменить нельзя
- Значение изменить можно
- Меняя значение мы меняем реакцию
- Меняя реакцию мы меняем эмоцию
- эмоция вырастает из значения - другая мысль с другим значением - это другая эмоция .
- Эмоция это топливо , которое запускает механизм действия
- Эмоции это наш первый язык коммуникации . 55% мы считываем информацию невербально. через эмоции .

Эмоции

- Эмоции это наш первый язык коммуникации . 55% мы считываем информацию невербально. через эмоции .
- Отсутствие эмоций приводит к отсутствию решений и действий
- человек с неработающей эмоциональной системой не может принять решение и начать действовать. Эмоции являются для нас двигателем.
- Позволяют нам взвешивать , оценивать и двигаться
- **Эмоция берет факты - окрашивает их и запоминает .Так появляется опыт (эмоция создает опыт склеивая факт и окраску этого факта**)
- Истина может быть прочувствована , она не может быть оценена

Домашнее задание

- Разобрали ситуацию .(вам нужно каждый день иметь свою одну историю на разбор)
- В тройках отделить обстоятельство (факт) от значения (мнение) . Принять его значение и проанализировать (проговорить какой механизм его мышления – каким центром он думает – где триггер , включивший эмоцию) потом сверить с автором истории на сколько вы попали .

Домашнее задание

- Один раз поиграйте в диалог в паре на разные центры .
- Один говорит сердцем – другой головой (например) Я думаю что – я чувствую что он не понял…
- Задача определить из какого центра идет текст
- * связь есть ..- связи нет
- Например (чувствует моя задница … кипит мозг … это живот) я боюсь что (это живот) мне нужна поддержка (ноги опора) не вижу смысла (центр смыслов – нет связи со своим высшим Я)