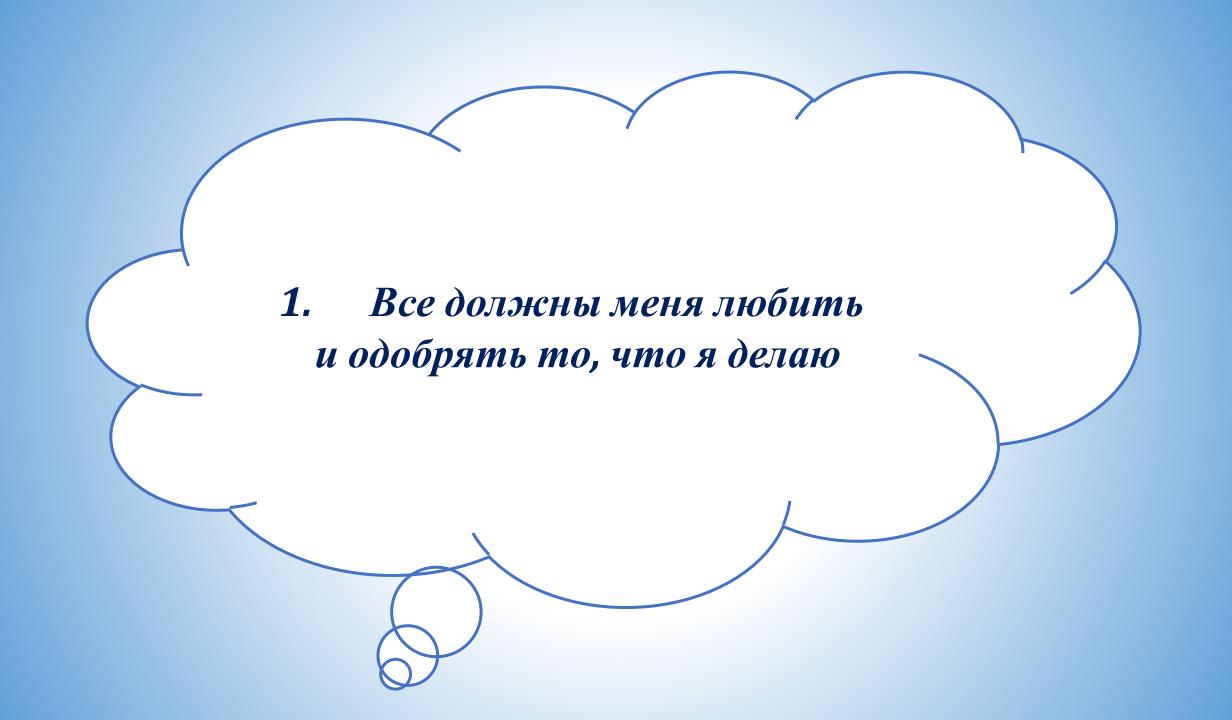
# Одиннадцать «блокирующих установок сознания»

Суть работы:

смотрим, узнаем буквы, выделяем КЛЮЧЕВЫЕ слова, переносим на собственный опыт, анализируем и делаем выводы...

#### Прим.:

- •установки помещены в выноски (облачка)
- далее даны объяснения/логика
- •приведены контраргументы в метафорах и высказываниях, которые нужно присвоить, т.е. продолжить/дополнить своим видением



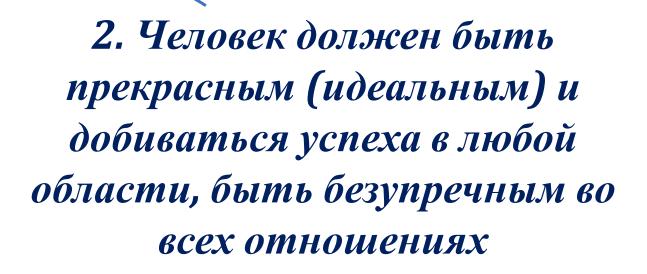


все должны уважать меня, потому что я – менеджер (начальник, директор, босс)



если я делаю что-то, то я должен быть уверен, что все это одобрят (если не все одобрят мои действия – значит я делаю что-то не то или не так)

- Нельзя поклониться на все стороны
- •Я таков, каков я есть и не могу не быть СОБОЙ, потому что я УЖЕ есть таков..., ну и сначала...
- Вот такое я... нелепое...
- Никто ничем мне не обязан, как и я ничем никому...
- •Все люди как люди, только один я Бог...



(Чехов??? Да, ланн..)





везде



herfect!

срыв

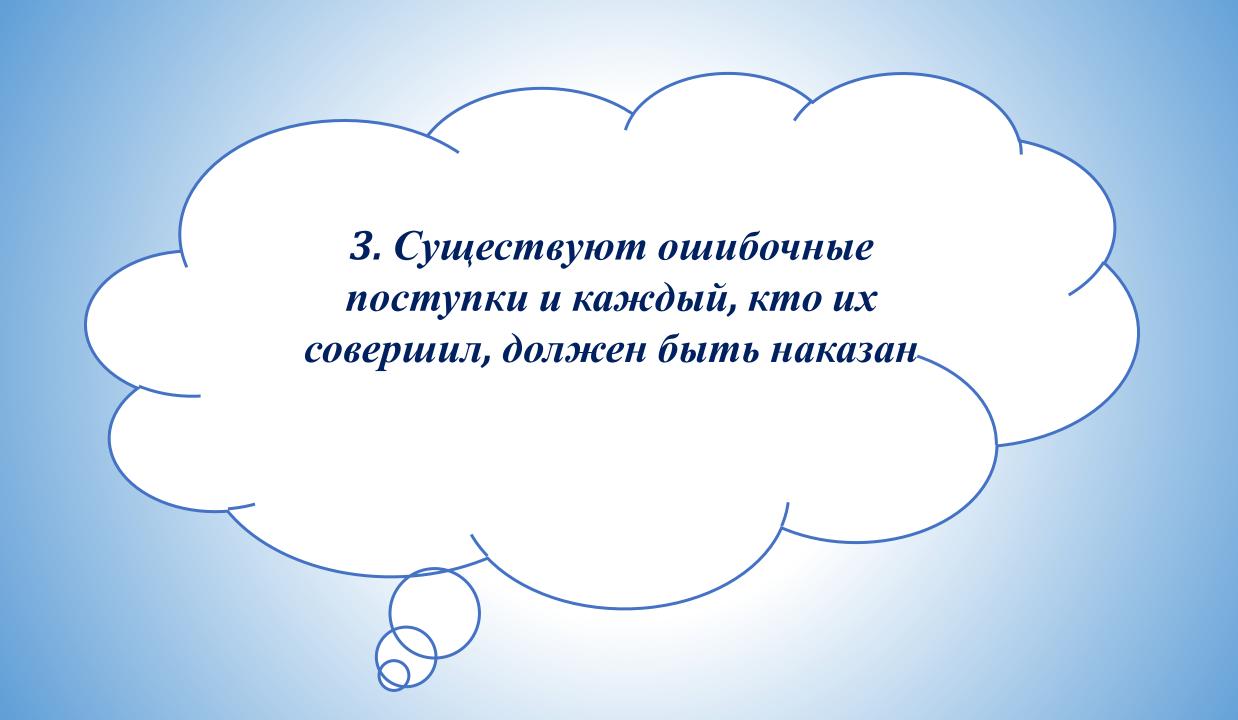


нигде



luzzzer!

- •Нельзя ВСЕ успевать и делать безупречно ангелы здесь не живут...
- Если ты все делаешь лучше ВСЕХ оглянись, может это детский сад?
- •Завышенные требования к себе вечная война с самим собой, обреченная на поражение...



«У каждого косяка есть имя, фамилия, адрес и родственники...»

почти Берия...

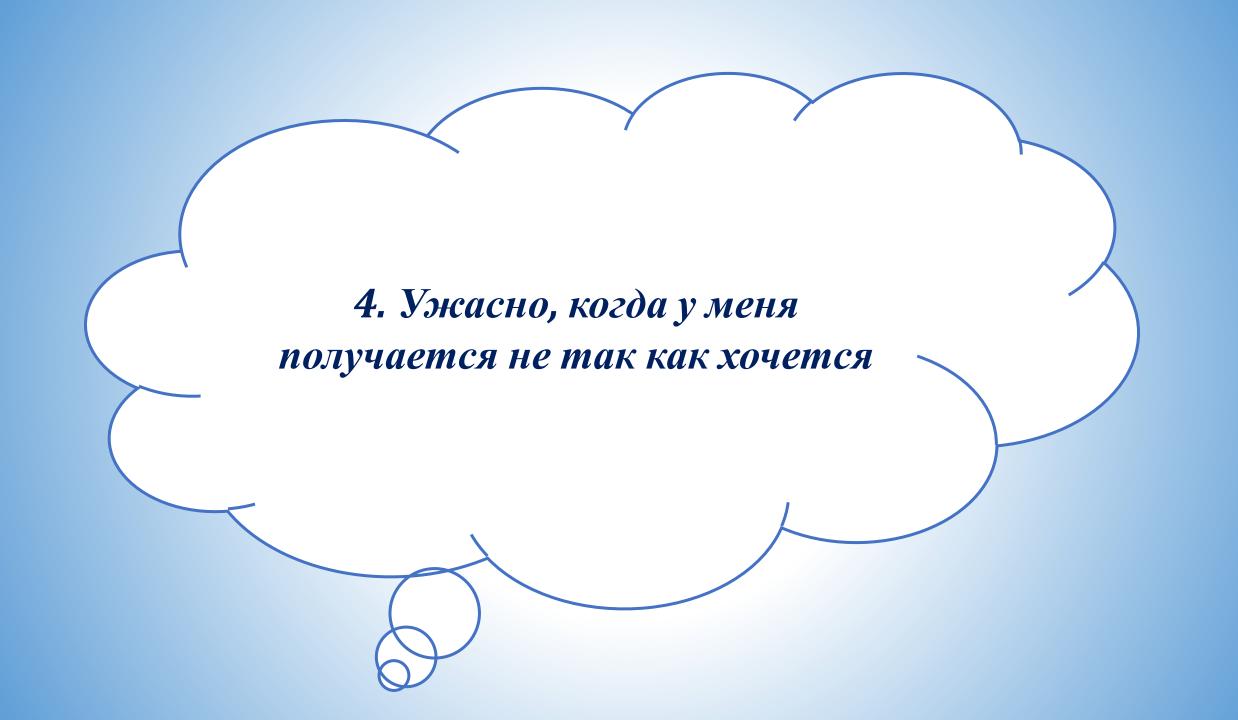
право на «ашыпку»

ошибка

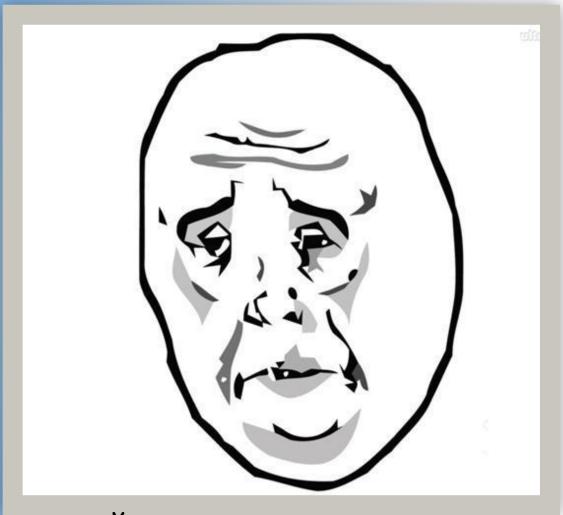
терзанияметаниянаказания

ОПЫТ

- •Каждый учится на своих ошибках
- •«Опыт сын ошибок трудных...» (ас Пушкин)
- •Не ошибается тот, кто ничего не делает
- •Каждый человек совершает в жизни ровно столько ошибок сколько ему положено/можно совершить
- •Ой, накажите меня!!!... Ну, начинайте!



#### Тупик Развитие



Йа обиделсо... на всо...

иллюзия

инфантилизм

зависть/обида

смирение/стимул



#### иллюзия

- мир и все, что в нем происходит, должен быть для нас/меня!
- если долго ждать на берегу реки...
- стоит выиграть в лотерею и все изменится



#### инфантилизм

- вечно у меня все не так! может я заколдован/проклят
- просто я маленький, нежный и гордый птиц (зверек песец)
- «Я б на повара пошел пусть меня научат!»



#### зависть/обида

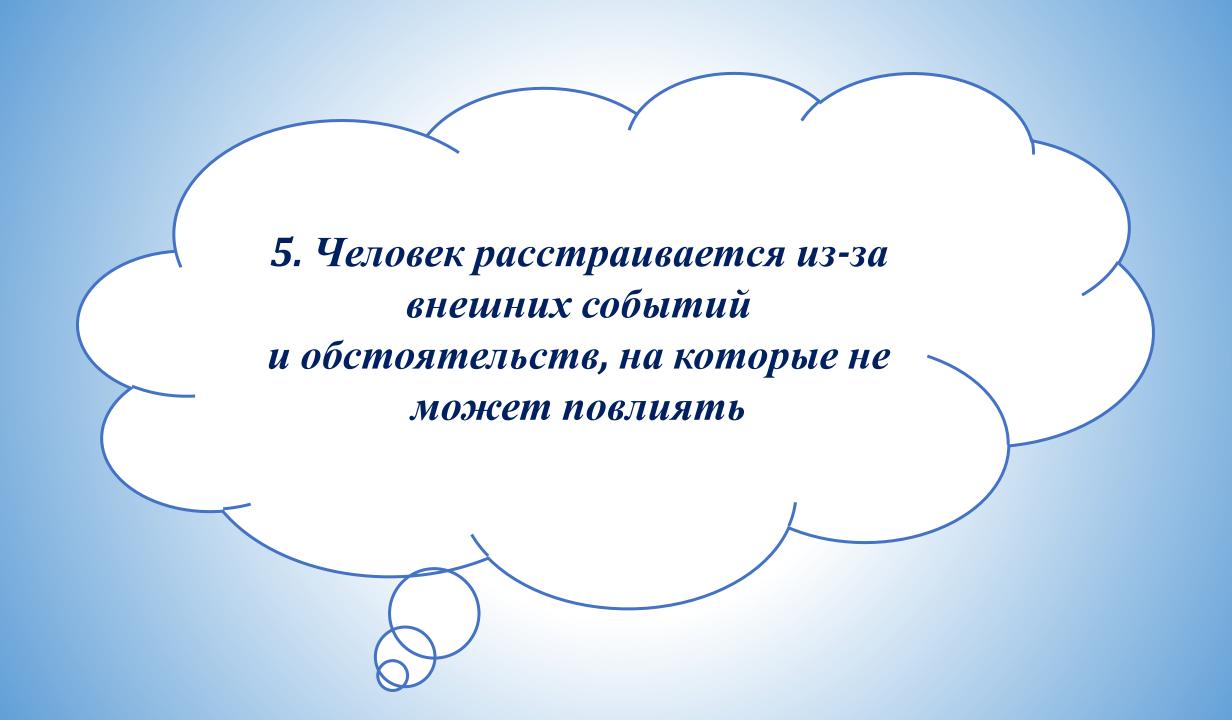
- другим все дается легко, а мне ...
- а почему у всех все, а у меня ничего?
- конечно, у всех СТОЛЬКО талантов, а на мне природа ушла в отпуск!



#### смирение/стимул

- не было бы хуже!
- пока замысел Творца не понятен, подождем...
- это мое испытание
- «Ну, чем я хуже!!!»

- "Да это плохо. Да это мне не нравится. И чо?"
- Это данность. Она дана МНЕ, и только МНЕ решать что с ней... куда ее... сколько раз и насколько тщательно
- А подумать??? ( как изменить создавшееся положение, да и стоит ли его вообще менять?)
- На обиженных воду возят



Я (многомерно)

Мои переживани я (аффект)

Внешний мир (данность) событие, которое уже произошло

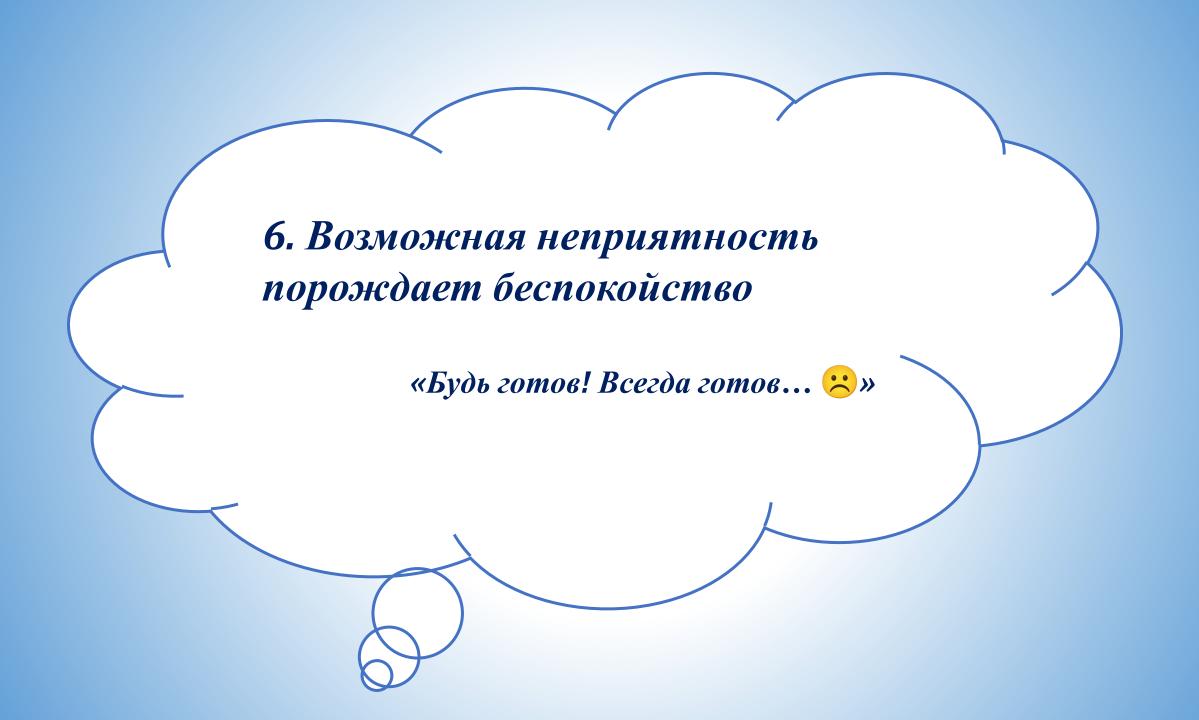
аффект как блок («нервы»)

> преувеличение последствий (слюни, соли , паника)

невозможность исправить (отчаяние)

Истощение (потеря части себя, возможно, лучшей...)

- •«Мне бы твои проблемы!»
- •«Пусть это будет самой большой твоей потерей» (не mocm!)
- •«Кому назначено упасть с крыши упадет с крыши; кому назначено утонуть в бассейне утонет в бассейне (Завулон)»
- •Потерял??? Нет! Откупился от худшего!
- •Меня не обманули! Это была «реально жесткая» проверка на вшивость, всхожесть и лошистость...



это еще не произошло

это не стоит притягивать

это уже произошло

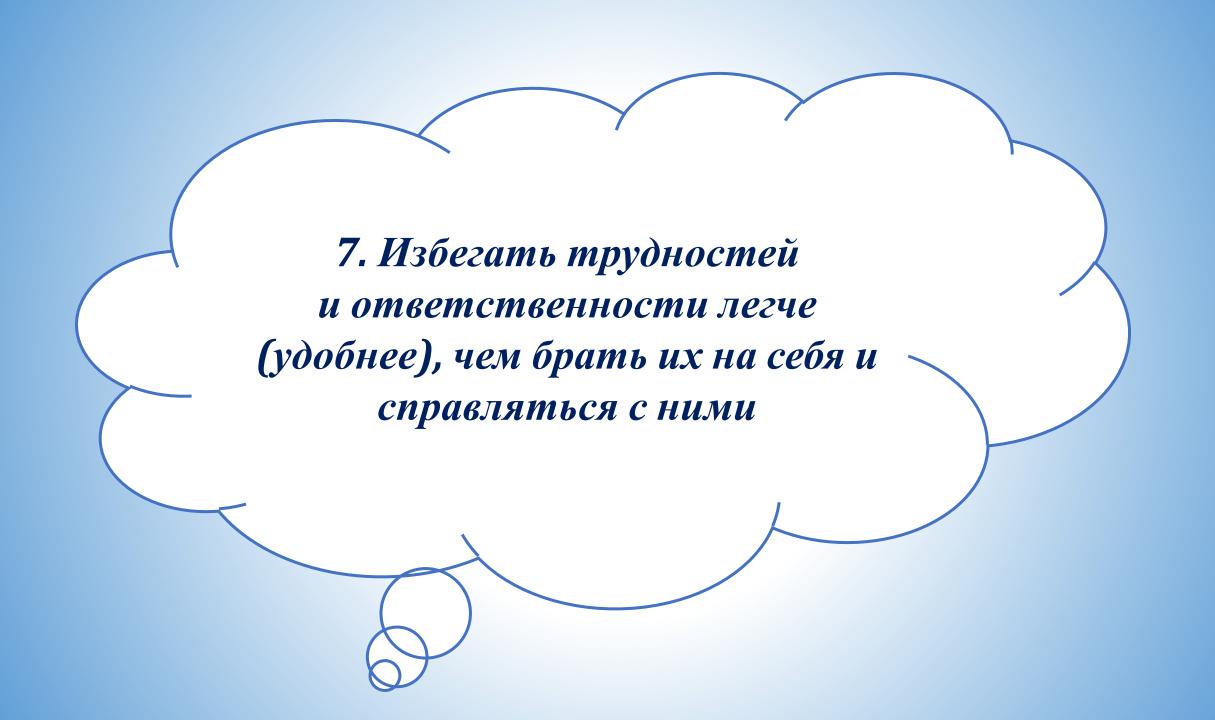
это не изменить/поправить

это не самое худшее

всегда есть выход «налево» реальность событие

рефлексия опыт нереальнос ть – переживани е

- •Надейся на лучшее, готовься к худшему
- Если долго вглядываться в бездну, бездна начнет вглядываться в тебя
- •Нет сил на радость! Все ушли на переживание (на фронт...
- Если все время думать о «черном дне», то он обязательно настанет







#### решаем



#### респект и уважуха!

проблема

игнорим



избегаем



nycmoe mecmo





дело



профи



опыт

варианты решения проблем

уловка



место

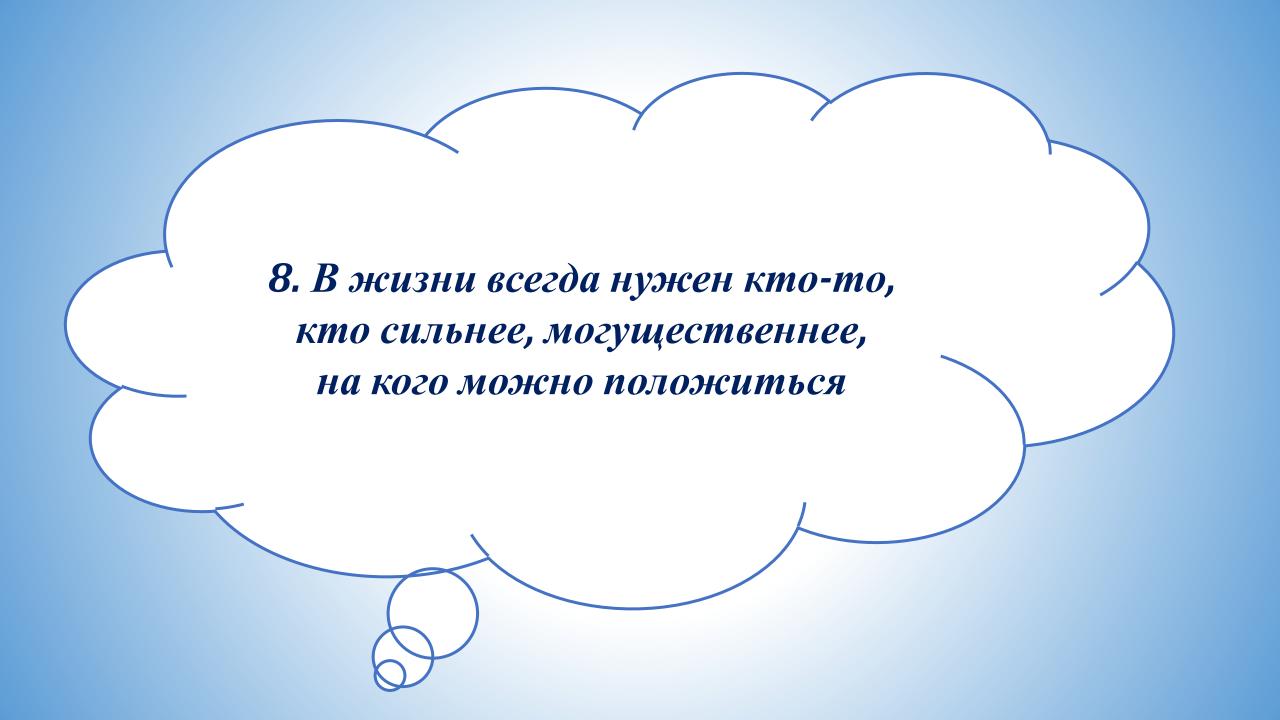


формал



амбиция

- Терпи казак, атаманом будешь!
- •Если не сделаю не узнаю что, где и когда... зачем, по чем и кому это надо
- •Возможно, шишки это мое. И они мне идут!
- Случайностей не существует. Все на этом свете либо испытание, либо наказание, либо награда, либо предвестие (Вольтер)



#### Жизнь за «стеной»

- •отсутствие опыта решения проблем неготовность к ним
- •наученная беспомощность зависимость
- •уничижение себя, неуважение
- •отсутствие опыта и желания САМОреализации
- •окончательное разочарование в себе

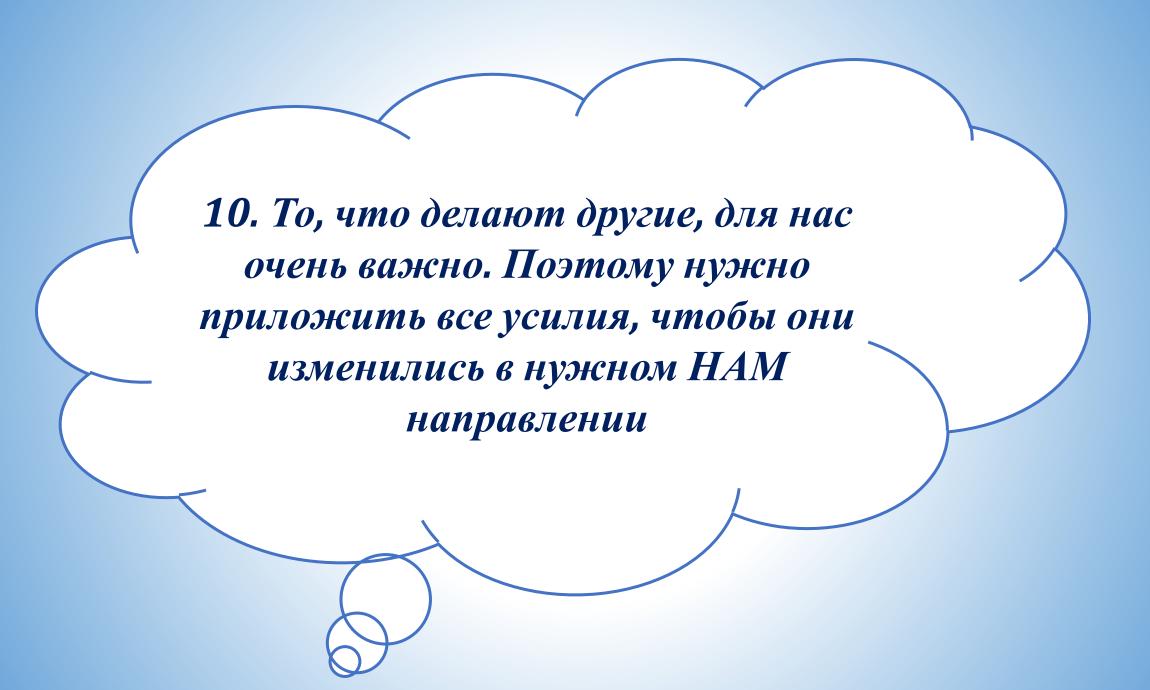
- •Всегда найдется рыба покрупнее! (Квайгон Джин)
- •Делай добро и бросай его в воду
- •Сам пью, сам гуляю, сам стэлю и сам лягаю... (укр. песня)

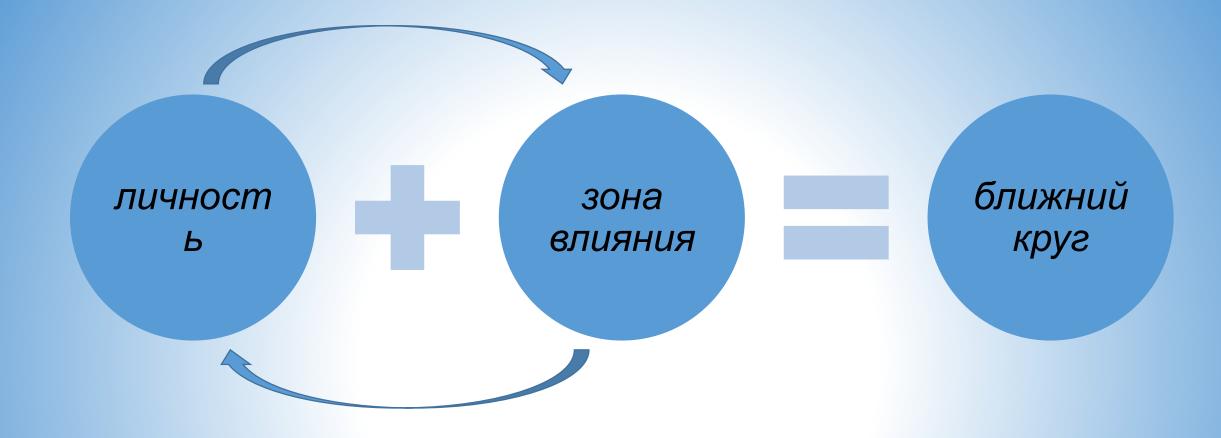


#### Что меня меняет

- •среда
- •другие люди
- •метаболизм
- •события
- •переживания
- •знания
- •ycnex

- •Я «пятничный» совсем не такой как «понедельничный» (яп.)
- •«Я вчерашняя была вчера, а я сегодняшняя уже другая. Та осталась во вчера, а сейчас я сегодняшняя!» (Алиса)
- •Прошлое тем и хорошо, что оно уже ПРОШЛО! Но оставило следы...





**КОМУ** (персоны) мы позволяем на себя влиять? Кому мы **ПОЗВОЛЯЕМ** (в какой мере) на себя влиять? Кому мы позволяем на себя **ВЛИЯТЬ** (в чем выражается)?

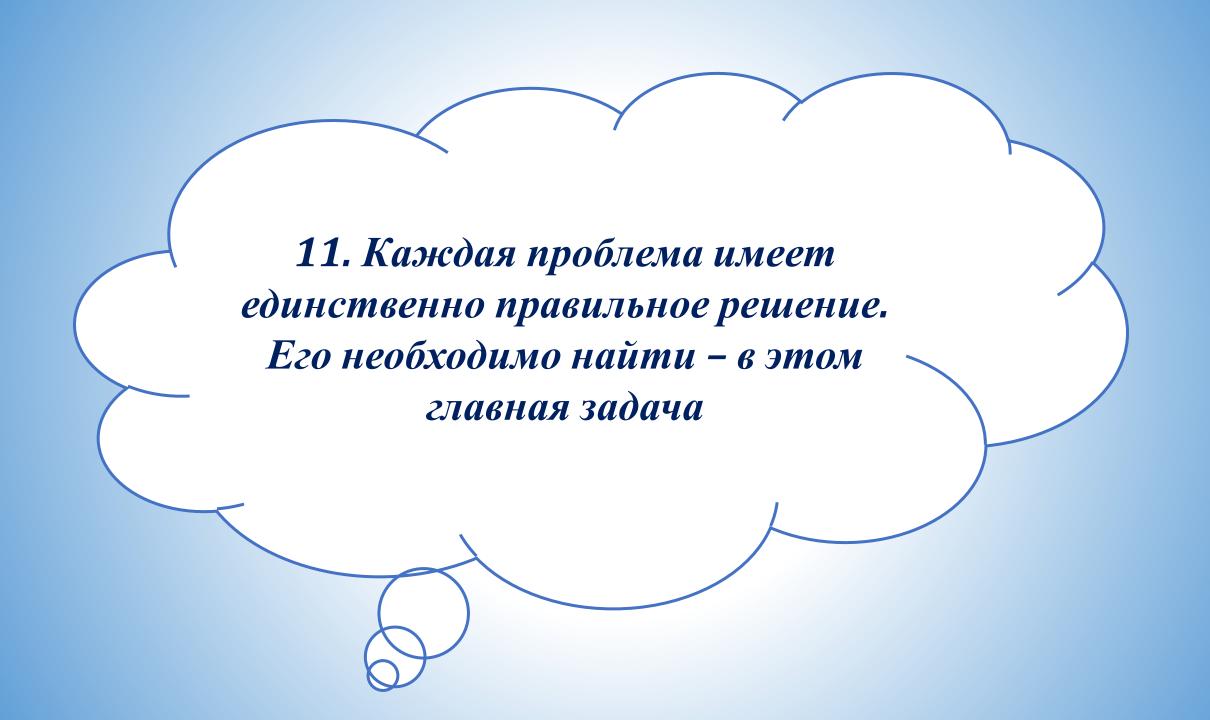
Как Я ВЛИЯЮ на других людей? И отдаю ли Я в этом отчет?

#### Вопрос помощи

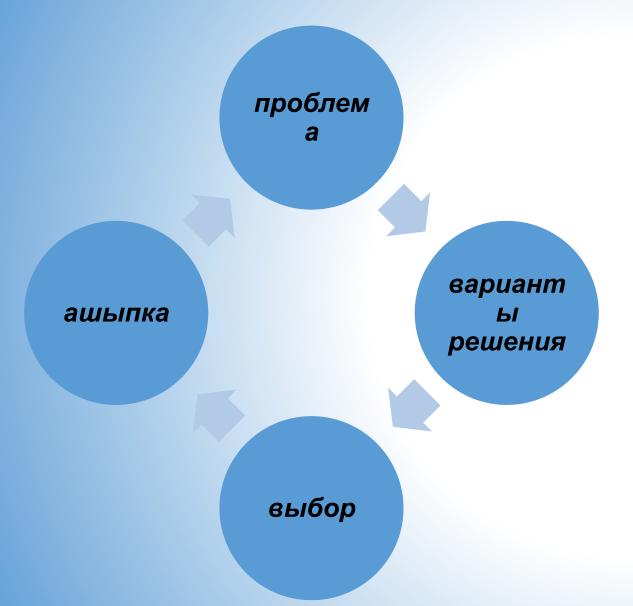
- What is it? (словарная работа: морфология по-мощь)
- •нужна ли она?
- •в каком случае?
- деонтология помощи (этические принципы)

•Вопрос вопросов: могу ли просить помощи? у кого? как? ради чего/кого?

- •«Я это я, ты это ты, я живу свою жизнь, ты свою, давай дадим друг другу жить свои жизни» (принцип терпимости и противоречие песне Мурата Насырова...)
- •«Мы в ответе за тех, кого приручили» (Лис)
- •«Мы выбираем, нас выбирают... Как это часто не совпадает...»



#### Круговорот проблем в природе





Естественный отбор...

- •Математически доказано, что любая проблема имеет как минимум два варианта решения. Вспомним о драконе!
- •Каждое из возможных решений имеет свои достоинства и недостатки. И все они принадлежат тебе!
- •Важно не решение проблемы, важен ПОИСК ее решения это развивает!

#### Все 11 вредных установок

- 1. Все должны меня любить и одобрять то, что я делаю.
- 2. В человеке ВСЕ должно быть прекрасным...
- 3. Обязательное наказание за ошибочные поступки
- 4. Ужасно, когда у меня получается не так как хочется.
- 5. Расстройство из-за внешних событий и обстоятельств, на которые нельзя повлиять.
- 6. Возможная неприятность порождает беспокойство.
- 7. Избегать трудностей и ответственности легче (удобнее), чем брать их на себя и справляться с ними.
- 8. В жизни всегда нужен кто-то, кто сильнее, могущественнее, на кого можно положиться.
- 9. Поведение человека в настоящем определяется тем, что влияло на него в прошлом.
- 10. То, что делают другие, для нас очень важно. Поэтому нужно приложить все усилия, чтобы они изменились в нужном направлении.
- 11. Каждая проблема имеет единственно правильное решение.

## Итак!

Подведем баланс и подумаем об апгрейде...

Принципы мудрого отношения к себе и профессии

#### 1. Уметь отличать главное от второстепенного

моя основная цель (к Чорду подробности!) - ЧТО?

доминирующая линия моей жизни - КАК?

неокончательность оценки и воздержание от поспешного суждения – КАКИМ ОБРАЗОМ?

развитие внутреннего умственного взора: лес и деревья, видимость и кажимость и пр. и пр.

#### 2. Знать меру воздействия на события

«Главное, знать что ты можешь, и чего ты НЕ можешь»

(Дж. Воробей... капитан Джек Воробей, мой друг!)





### 3. Умение подходить к проблеме с разных сторон

- •Не вижу проблемы!
- Это временная проблема
- •Это катастрофа!
- •404 not found...
- •Я в домике!
- •Все проходит. И это пройдет. Потом вспомним и поржем...

#### 4. Готовность к любым неожиданным событиям

- Shit happens! (Форест Гамп)
- •Вместо того, чтобы переживать из-за неприятности, будьте готовы к ней (Дэйл Карнеги)
- Упс! Нежданчик! Спасибки, что мне! Небо в меня верит!

•Отставить вопли!: почему я? за что? как, опять!

## 5. Умение извлекать ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ опыт из ВСЕГО происходящего

- 1) выдохнуть и очистить разум УЖЕ ВСЕ ПРОШЛО...
- 2) сочинить тост за полученный опыт
- 3) сделать работу над ошибками: разобрать, собрать, выкинуть лишние детали
- 4) наметить план утонченной мсти холодного копчения и горячего закаливания
- 5) воскурить ладан удаче, что жив и почти здоров
- 6) (в)поставить свечи для профилактики повтора
- 7) закрепить успех с помощью п.п.1, 2 и любого другого по душе

#### Итак, ВЕСЬ список!

- 1. Уметь отличать главное от второстепенного
- 2. Знать меру воздействия на события
- 3. Умение подходить к проблеме с разных сторон
- 4. Готовность к любым неожиданным событиям
- 5. Умение извлекать положительный опыт из всего происходящего

## Если мы его присвоили, то переходим на новый level

Список наиболее важных черт самоактуализирующейся личности

#### Огласим ВЕСЬ список!

- 1. Эффективное восприятие реальности и верные отношения с ней
- 2. Принятие себя, других и мира
- 3. Спонтанность, простота и естественность
- 4. Проблемная центрация

# 1. Эффективное восприятие реальности и верные отношения с ней

•Восприятие реальности всегда субъективно и в этом смысле всегда неправильно, неточно и неполно (А. Маслоу)

#### «правильно»

- стереотипно
- догматично
- абстрактно
- общепонятийно
- консервативно

#### «неправильно»

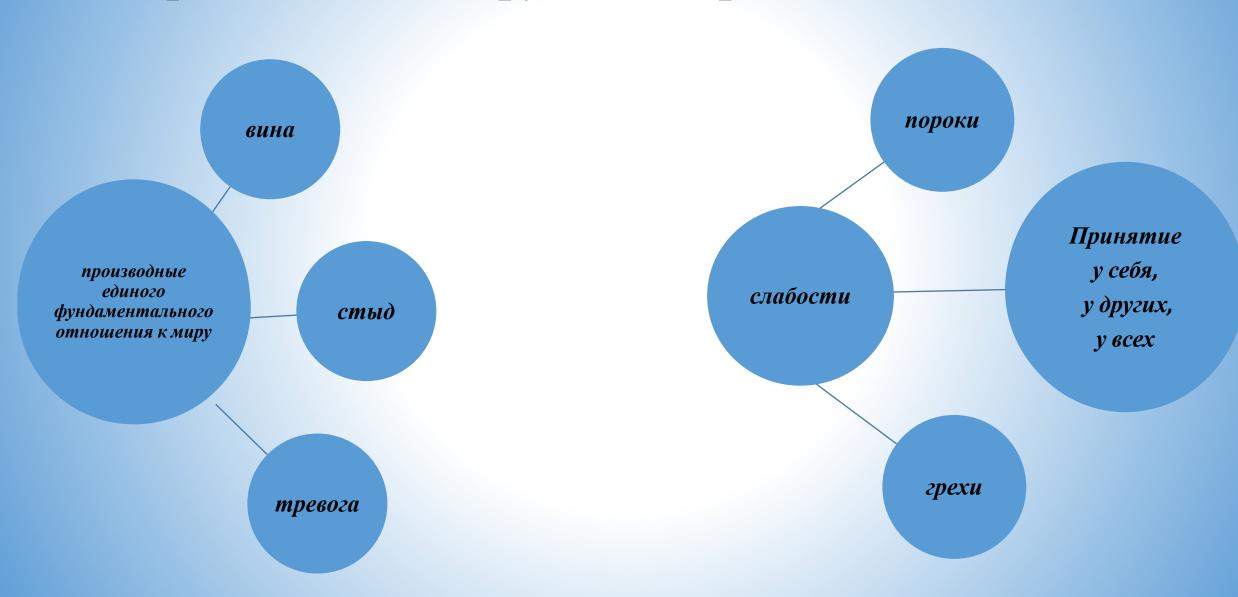
- по-своему
- свежо и необычно
- ситуативно
- конкретно
- правдиво

#### эффективно

- возможности изменения и управления
- смело и решительно

- •Красота в глазах смотрящего
- •МОЙ мир вместе со мной живет и вместе со мной умрет
- •Правда у каждого своя, истина едина для всех

## 2. Принятие себя, других и мира



- •Приятно осознавать этот мир несовершенным! На его фоне сам становишься как-то... (Марк Твен)
- Никто не жалуется на воду за то, что она мокрая, а на небо за то, что оно голубое или серое
- Что дает личности спокойно, без тревоги и беспокойства, принимать себя, других и мир: 1) освобождение от необходимости защитных реакций, масок, поз и т.д., то есть сохранение СЕБЯ; 2) избавляет от многих «искусственных» поведенческих штампов (хитрость, лицемерие, стремление произвести впечатление и т.д.), изнуряющих личность (А.Маслоу)
- «Be yourself no matter what they say…» (Sting)

#### 3. Спонтанность, простота и естественность поведения

#### конвенциональное

- по правилам этикета
- с соблюдением условностей и традиций
- рамочное
- конформистское
- субординационное

#### неконвенциональное

- с изящными ироничными отклонениями от этикета
- нетрадиционное
- нонконформистское

- •Каждый имеет право на самовыражение
- Экскурсовод: «А теперь оправдание для тех кто пошел налево...»
- Что меня бесит в хулиганах я так не могу!

#### 4. Проблемная центрация

#### эгоцентрация

- эгоизм (озабочен собой)
- ориентация на внешнюю цель (что скажут и как буду выглядеть)
- узость видения
- суета-маета

### проблемная

- «решатель» (озабочен проблемой)
- умение смотреть поверх мелочей
- широкие горизонты видения проблем
- мудрость и спокойствие

- •Пока кричали и переживали, заламывали руки и бились головой все сгорело...
- •...Та из женщин, что мечется по горящим хаткам и пугает лошадок... (сетевое)

# Среди других черт самоактуализирующихся личностей выделяются:

- •автономность и самодостаточность (независимость суждений и оценок от мнения и «давления» окружающих)
- •непосредственность оценок (от, правда-матка и «голый король» \*отличать от недержания\*)
- демократичность (у-средненность)
- •чувство юмора: самоирония и легкий сарказм (репетируем на себе).

#### Итак, личный и профессиональный рост - это

развитие личностных качеств, способствующих эффективному управлению;

развитие профессиональных (управленческих) умений, совершенствование самой управленческой деятельности в каждом ее компоненте;

развитие коммуникативных умений и навыков

## Развитие личностных качеств предполагает:

- "Расширение" собственного сознания путем отказа от "блокирующих" стереотипов сознания
- Овладение принципами рационального (мудрого) отношения к профессии и жизни и применение их на практике в той степени, в которой они соответствуют типу вашей личности
- Развитие в себе черт самоактуализующейся личности, ибо только такая личность способна помочь раскрыть, себя другим и управляя людьми, приводить их к успеху и самореализации.