

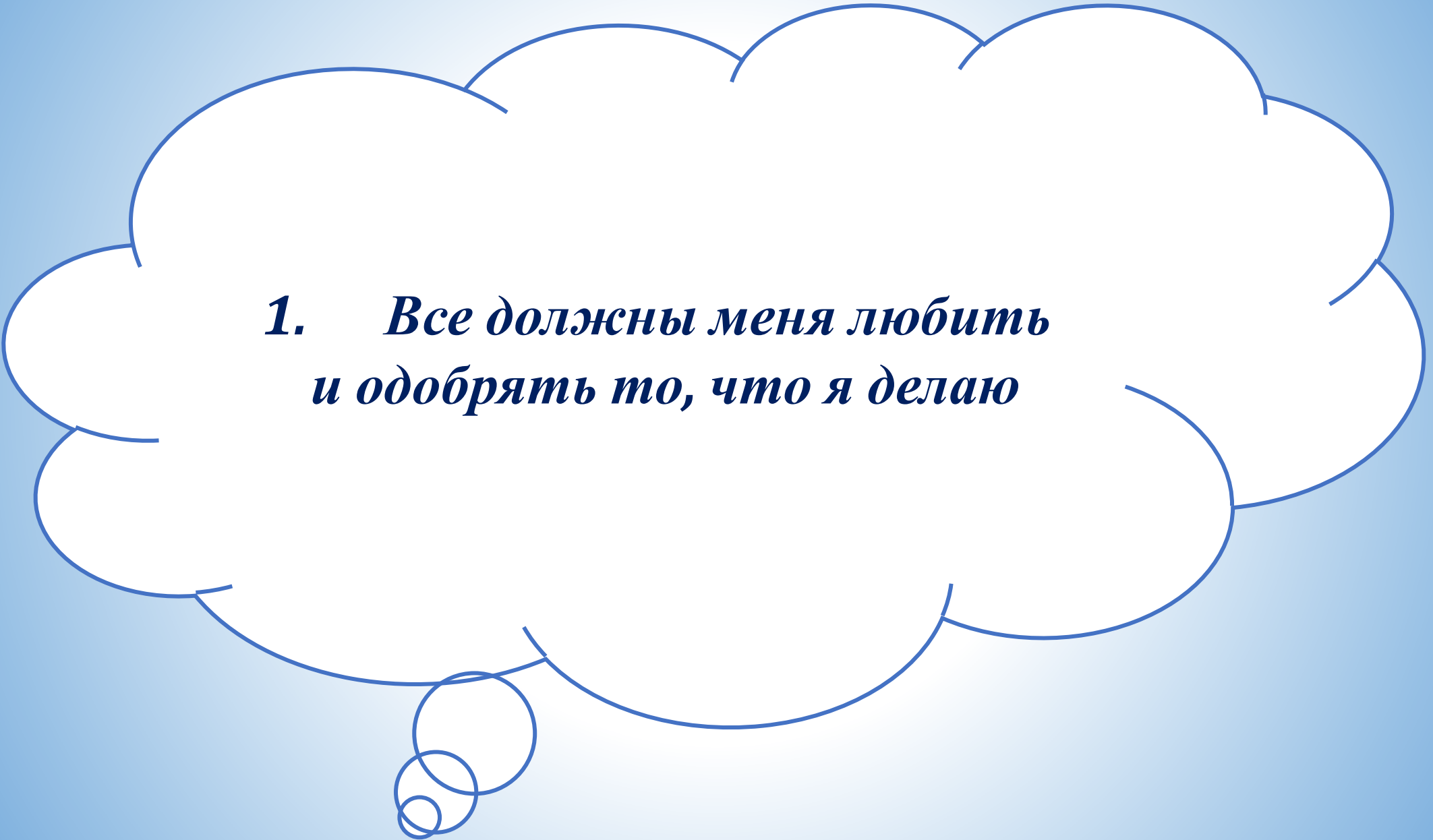
Одиннадцать «блокирующих установок сознания»

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 **контр**аргументы в метафорах и высказываниях, которые нужно присвоить, т.е. продолжить/дополнить своим видением*



***1. Все должны меня любить
и одобрять то, что я делаю***



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



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

Аргументы в метафорах

- *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...*

2. Человек должен быть прекрасным (идеальным) и добиваться успеха в любой области, быть безупречным во всех отношениях

(Чехов??? Да, ланн..)

должен



езде



herfect!

срыв



нигде



luzzzer!

Аргументы в метафорах

- *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...*



***3. Существуют ошибочные
поступки и каждый, кто их
совершил, должен быть наказан***

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

почти Берия...

**право на
«ашыпку»**


ошибка

**терзания-
метания-
наказания**

ОПЫТ

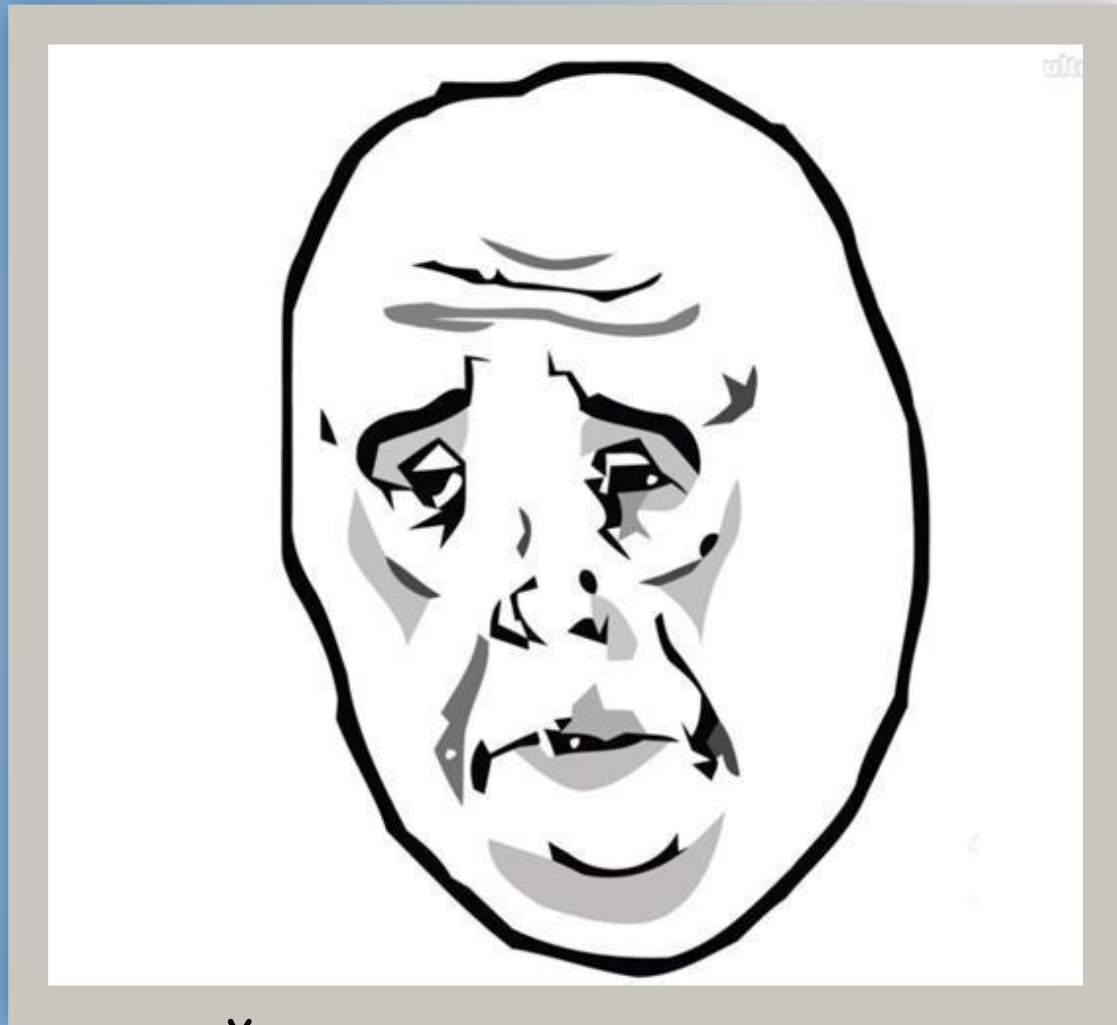
Аргументы в метафорах

- *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!*



***4. Ужасно, когда у меня
получается не так как хочется***

Тупик



Йа обиделсо... на всо...

Развитие

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



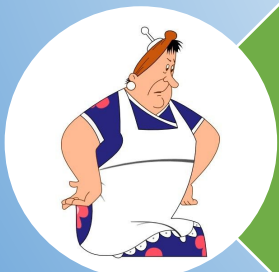
инфантилизм

- 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!!!»

Аргументы в метафорах

- *"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*

***5. Человек расстраивается из-за
внешних событий
и обстоятельств, на которые не
может повлиять***



*событие, которое уже
произошло*

*аффект как блок
(«нервы»)*

*преувеличение
последствий (слюни, соли
, паника)*

*невозможность
исправить (отчаяние)*

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

Аргументы в метафорах

- *«Мне бы твои проблемы!»*
- *«Пусть это будет самой большой твоей потерей» (не тост!)*
- *«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...*

***6. Возможная неприятность
порождает беспокойство***

«Будь готов! Всегда готов... 😞»



это еще не произошло

*это не стоит
притягивать*

это уже произошло

*это не
изменить/поправить*

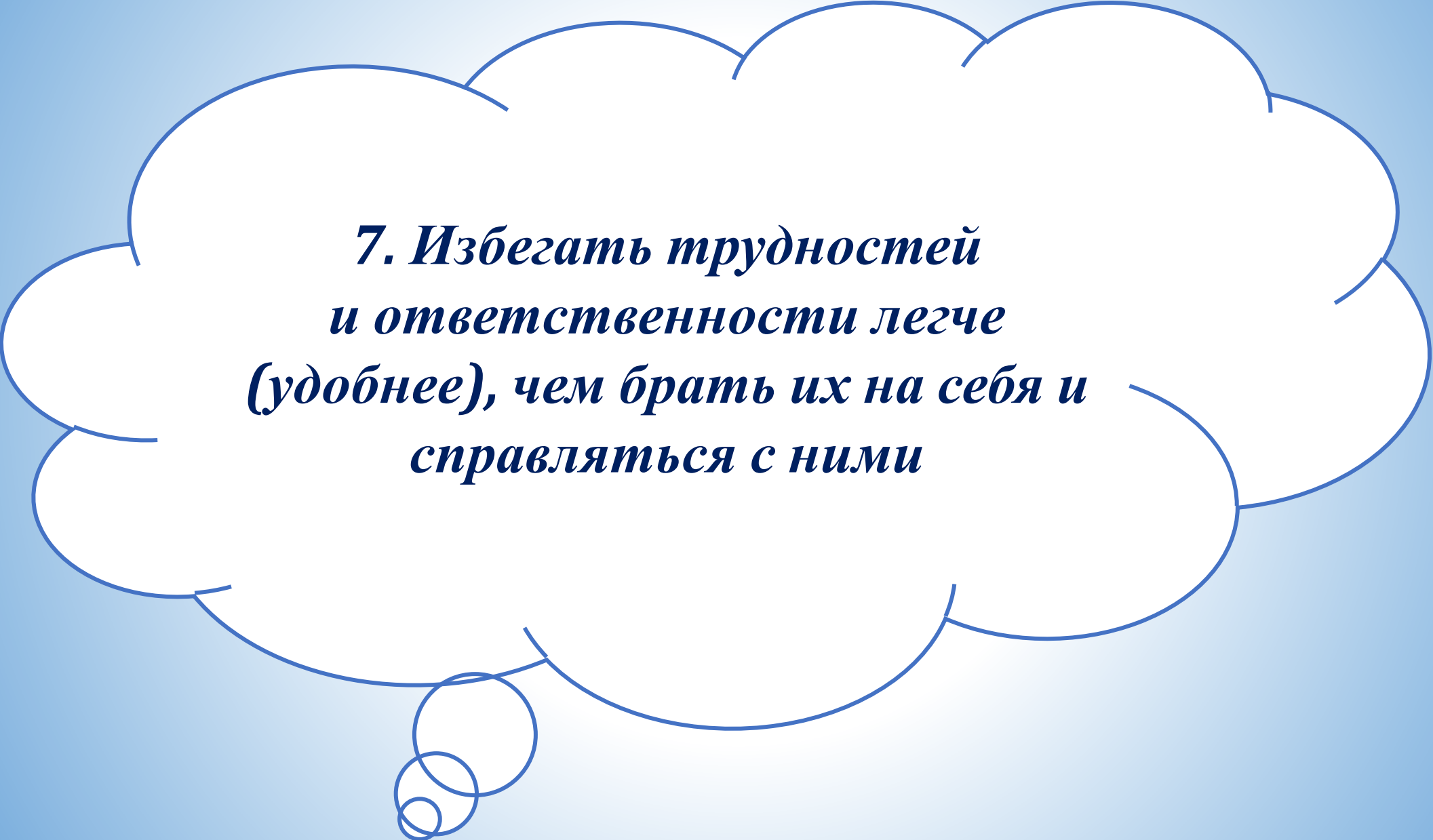
это не самое худшее

*всегда есть выход
«налево»*



Аргументы в метафорах

- *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*



***7. Избегать трудностей
и ответственности легче
(удобнее), чем брать их на себя и
справляться с ними***

видим



решаем



***респект
и
уважуха!***

проблема

игнорим



избегаем



***пустое
место***

интерес



дело



профи



опыт

варианты решения проблем

уловка



место



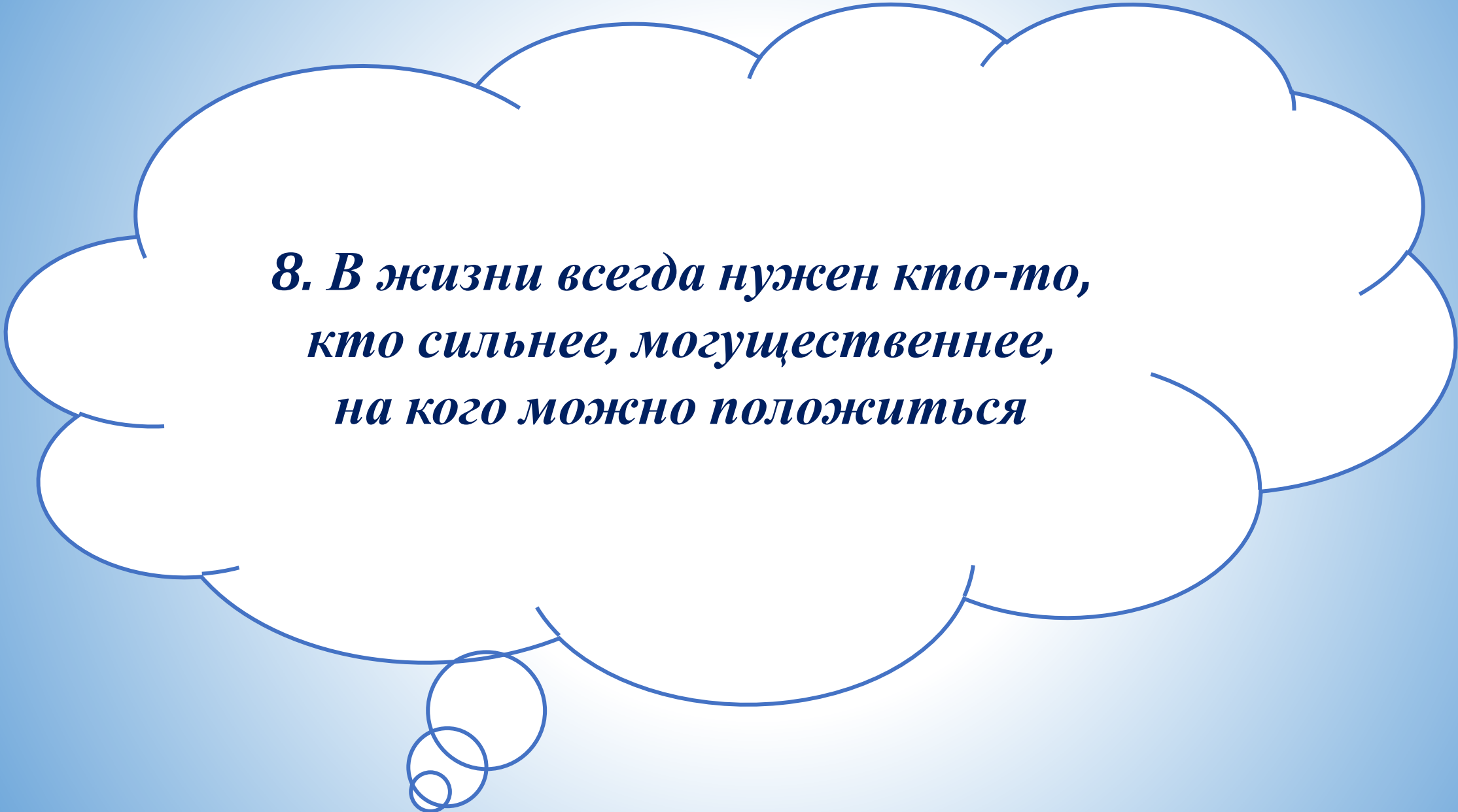
формал



амбиция

Аргументы в метафорах

- *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)*



***8. В жизни всегда нужен кто-то,
кто сильнее, могущественнее,
на кого можно положиться***

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*

Аргументы в метафорах

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

***9. Поведение человека
в настоящем определяется тем, что
влияло на него
в прошлом. Влияние прошлого
невозможно преодолеть***

Что меня меняет

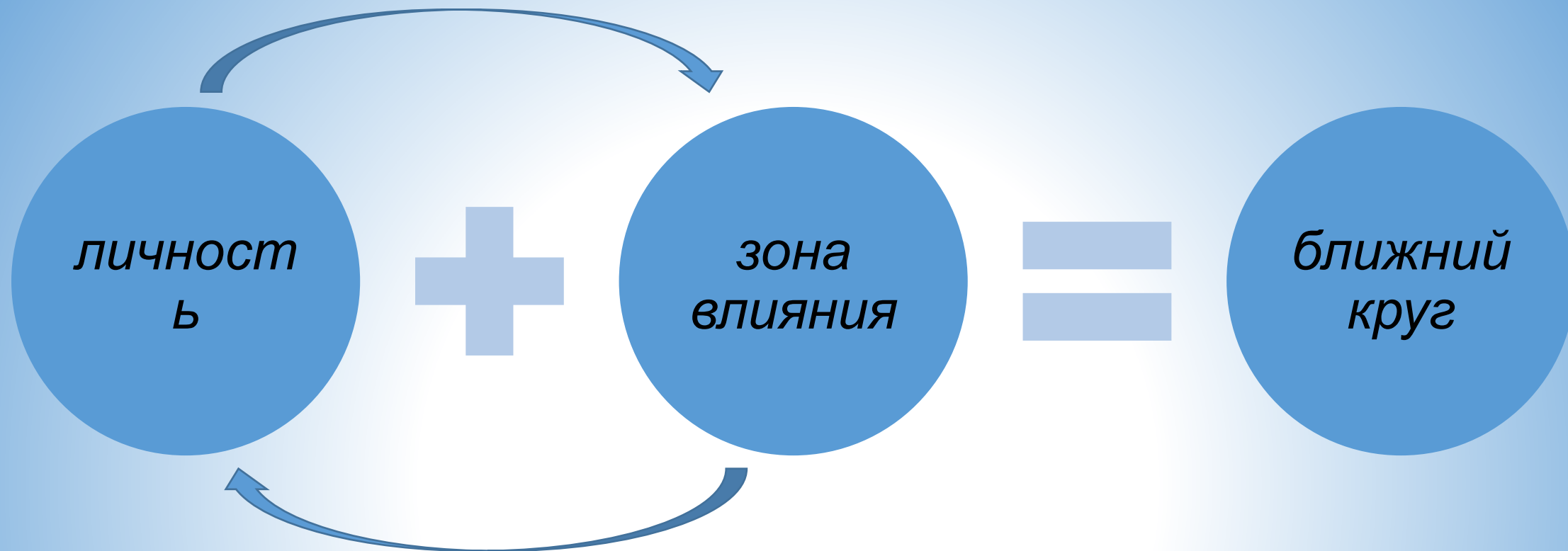
- *среда*
- *другие люди*
- *метаболизм*
- *события*
- *переживания*
- *знания*
- *успех*

список дополнить и выстроить иерархию

Аргументы в метафорах

- *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...*

***10. То, что делают другие, для нас
очень важно. Поэтому нужно
приложить все усилия, чтобы они
изменились в нужном НАМ
направлении***



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)?

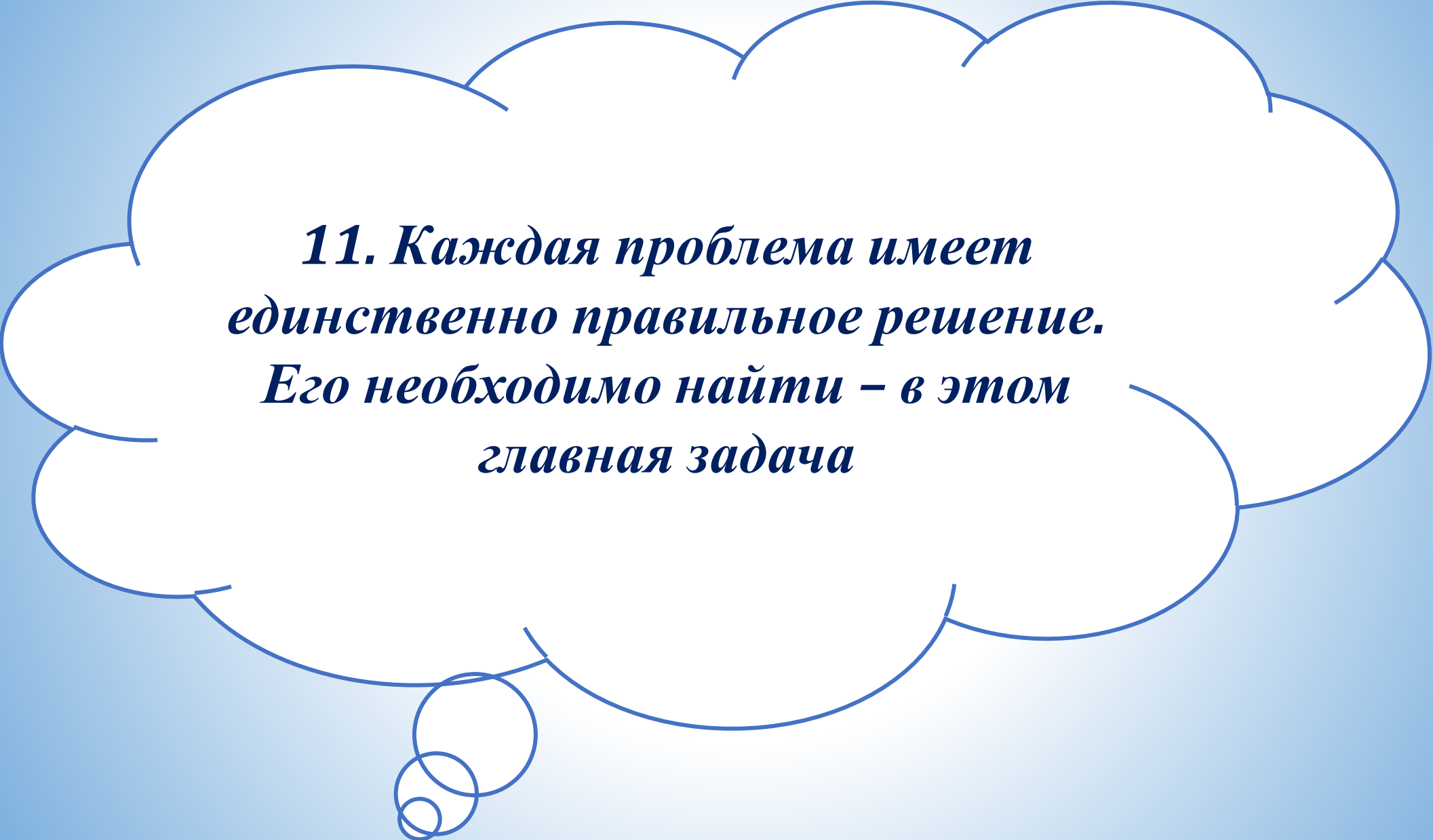
Как **Я ВЛИЯЮ** на других людей? И отдаю ли **Я** в этом отчет?

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?*

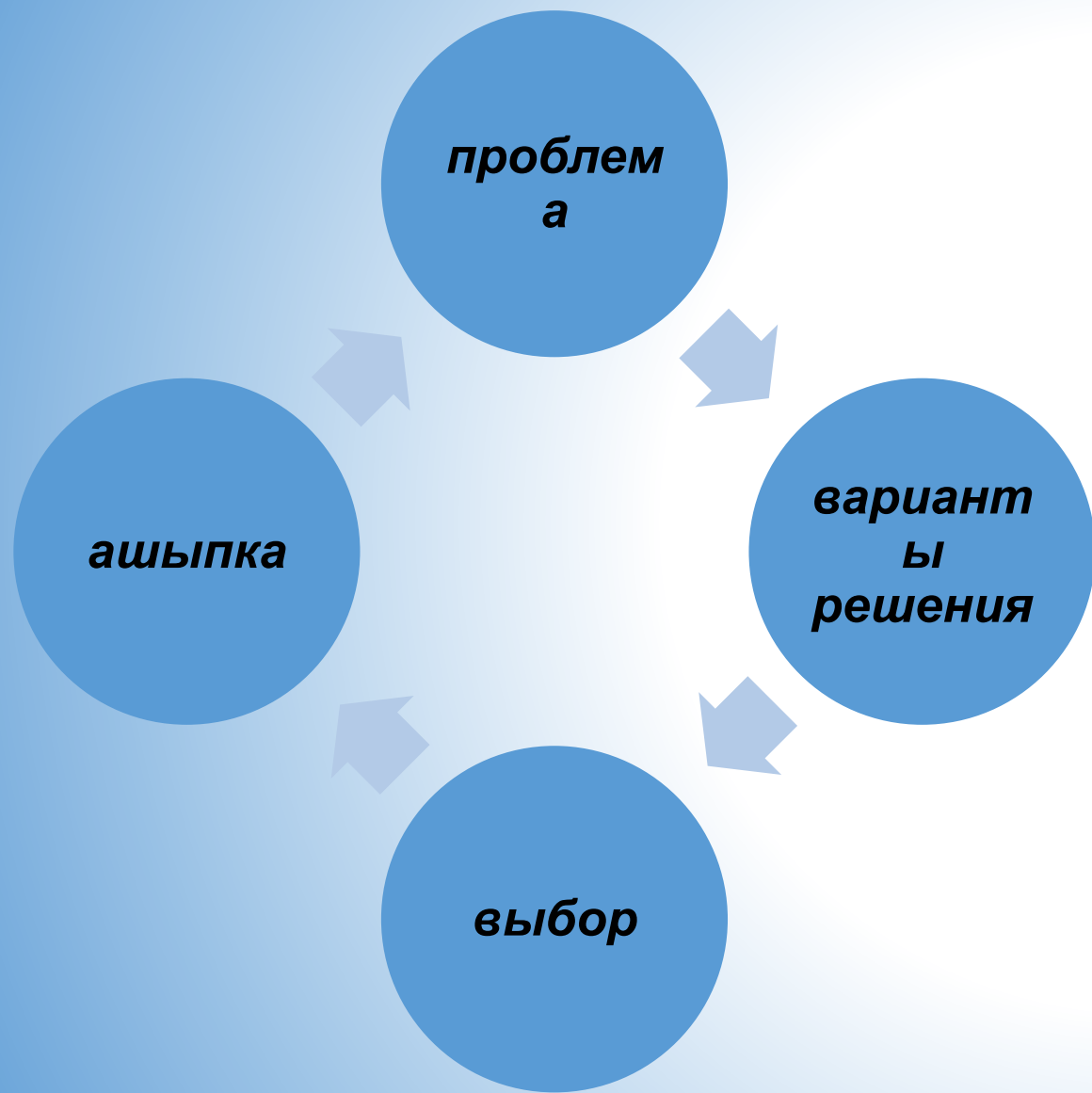
Аргументы в метафорах

- *«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...»*



***11. Каждая проблема имеет
единственно правильное решение.
Его необходимо найти – в этом
главная задача***

Круговорот проблем в природе



Естественный отбор...

Аргументы в метафорах

- 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?



неокончателность 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!)



Пуговица и Министерство обороны... 😊

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! Спасибо, 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, ВСЕЬ 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*

Аргументы в метафорах

- *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



Аргументы в метафорах

- *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*

Аргументы в метафорах

- *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

эгоцентризация

- *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***

Аргументы в метафорах

- *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.*