

Индивидуальный режим
(первый уровень)

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОРРЭ - анализ

Как создать
Самосбывающееся
пророчество?

Шаг 1. Создайте таблицу

«Проблема»

Признаки	Опоры	Результат	Ресурсы	Эффекты

Шаг 2. «Признаки»

В колонке «Признаки» перечислите все Признаки существования данной проблемы или задачи. Для этого задайте вопросы:

- Как конкретно Вы понимаете, что данная проблема или вопрос существует?
- Что конкретно Вы видите, слышите и чувствуете, из чего делаете вывод, что эта проблема или вопрос для Вас реальны, а не надуманы?
- В каких конкретных ситуациях она появляется?
- В каких конкретных ситуациях она исчезает?

Каждый Признак может быть описан, как взаимодействие внешних и внутренних визуальных образов, звуков и слов, мыслей, эмоций и ощущений.

Медленно перечислите и пронумеруйте максимальное количество Признаков существования данной проблемы.

Шаг 3. «Опоры»

В колонке «Опоры» перечислите все причины и объяснения существования данной проблемы. Для этого задайте вопросы:

- На что внутри Вас, Вашей системы опирается *каждый* из признаков, названных Вами?
- Почему внутри Вас, Вашей системы возможен такой признак?
- Чего на самом деле, хотелось Вам, Вашей системе, в результате чего появился такой признак?
- Что хорошего дает Вам этот признак? В чём выгода от его существования

Запишите Опоры к каждому Признаку, после чего задайте вопрос:

- На что еще может опираться эта проблема ещё?

В колонке Опоры может получиться список намерений, убеждений и ценностей, которые, конфликтуя между собой, поддерживают данную проблему у Вас или в системе.

Шаг 4. Очень важный шаг

Перечитайте все найденные Признаки и
Опоры.

Сделайте пятиминутный перерыв.

Шаг 5. «Результат»

В колонке «Результат» запишите то, к чему Вы стремитесь или что получите, когда решится Проблема. Для этого: Помечтайте! Откиньтесь на спинку стула, поднимите голову и старайтесь смотреть выше.

Задайте себе вопросы:

- Чего я хочу в результате, вместо выявленных признаков и опор?
- Чего я действительно хочу?
Перестаньте смотреть в монитор! Мечтайте! Прямо сейчас!!!

Составьте список мечт, а за тем определите один, объединяющий все желания и мечты, самый главный и важный для Вас Результат.

Главный Результат должен быть сформулирован только в позитивных терминах, например:

Например:

- Вместо «*снижения падения уровня продаж*», правильной:
 - *стабилизировать уровень продаж.*
- Вместо «*не хочу уставать*», правильной:
 - *хочу получать удовольствие.*

Главный Результат должен зависеть только от системы, которая его для себя определяет (т.е. от Вас, если Вы его хотите)

Например:

- Вместо «*получить кредит в банке*», правильной: *создать все зависящие от Вас условия для скорейшего получения кредита.*

Шаг 6. Критерии Результата

Определите и запишите два – три конкретных критерия достижения своего Результата.

Для этого представьте момент достижения Результата, как кино в котором вы видите себя со стороны.

- Что Вы увидите услышите и почувствуете когда достигнете Вашего Результата?
- Что и кто Вас будет окружать?
- Какие образы звуки или движения в этом кино показывают и говорят, что Вы добились именно своего Результата?

Шаг 7. Ответственность за Результат

Примите на себя ответственность за Ваш Результат. Он нужен Вам? Вы хотите его?

Мысленно, представляя перед собой ваш главный Результат, произнесите вслух фразу:

«Только я один отвечаю за результат!»

Повторяйте фразу до тех пор, пока в Вашем теле не появится приятная энергия от этих слов.

В противном случае, Вы выбрали не тот Результат.

Вернитесь и проверьте, а действительно ли Результат зависит только от Вас?

Шаг 8. Проверка экологичности А.

Проверьте Ваш главный результат на экологичность.

Для этого представьте что Вы достигли цели.

Сможет ли Ваш результат осознанно навредить каким либо системам? Представьте себя достигшего результата на работе дома на отдыхе, как изменится Ваше здоровье? Отношение с близкими?

Шаг 9. Проверка экологичности Б.

Проверьте Ваш Результат на уровне тела. Для этого:

- представьте Результат, как кино, например, Вы мечтаете о доме – как он выглядит? О работе? Она какая?
- мысленно войдите в образ Вашего результата,
- представьте, что вокруг Вас, услышите звуки, дышите так, как бы Вы дышали достигнув этого результата.

Почувствуйте энергию Вашего результата. Отметьте разницу сегодняшнего состояния и состояния в результате. Нравится ли Вам это ощущение? Мотивирует ли оно на действие?

Если нет, то вернитесь, проверьте, нужен ли Вам этот Результат. При необходимости – переформулируйте.

Шаг 10. План

Определите для себя первое действие на пути к Вашему результату.

Это должно быть конкретное и *обязательно* новое действие, которое Вы никогда не делали или не поступали *таким* образом.

Определите дату и время его исполнения. Ищите до тех пор, пока не найдете такое действие, которое *хочется попробовать*.

Шаг 11. «Ресурсы»

В колонке «Ресурсы» перечислите все Ресурсы, необходимые для достижения Результата.

Для этого задайте вопросы:

- Что может помочь достичь Этот Результат?
- Активизация каких внутренних качеств и способностей, поможет достижению Результата?
- Какие внешние ресурсы необходимы для достижения Результата?
- Что может помешать достижению Результата и что может помочь чтобы справиться с помехами?

Шаг 12. «Ключевой ресурс»

Так бывает не всегда, но иногда, человек, работая в ПОРРЭ – анализе находит *Ключевой ресурс*. То есть такой Ресурс, который включает весь процесс достижения Результата *автоматически*.

Поищите и запишите Ключевой Ресурс. Для этого задайте себе вопросы:

- Какой Ресурс главный и объединяющий для достижения Результата?
- Активизация какого Ресурса, запустит другие по принципу домино?

Он может быть и среди уже написанных, а может быть и какой – либо иной.

Шаг 13. «Эффекты»

Определите и запишите все предполагаемые Эффекты, которые появятся в Вашей жизни, когда Вы достигните Результат.

Для этого представьте, что Вы уже добились Результата, активизировав **все** названные выше Ресурсы.

И живете, и работаете так уже два – три года.

- Что в Вашей жизни изменится?
- Что в Вашей жизни добавится?
- Что изменится в отношениях с близкими, друзьями, сотрудниками?
- Как изменится материальная сторона жизни? Что изменится в отношении к себе?

Если «появятся» негативные Эффекты, вернитесь на предыдущий шаг, и найдите необходимые Ресурсы для того, чтобы у Вас остались только позитивные Эффекты.

Шаг 14. «Ключевой Эффект»

Определите и запишите Ключевой Эффект.

Для этого ответе на вопросы:

- Какой Эффект для Вас самый главный, важный и воодушевляющий?
- Ради какого Эффекта действительно стоит всё это делать?

ИТОГ

Если Вы всё сделали правильно, то вместо сложной проблемы у Вас должно появиться:

А. Результат – Куда следует двигаться?

Б. Ресурс – С помощью какого ресурса?

В. Эффект – Ради чего стоит разобраться с проблемой?

Проверка эффективности

- А. Вы нашли систему, намеренье, фактор, которым не управляли.
- Б. Вы нашли ресурс для того, чтобы управлять системой, которая раньше мешала получать удовольствие от жизни.
- В. Вы нашли новое для Вас конкретное решение своей проблемы или задачи, которое стоит того, чтобы попробовать.

Поздравляем!

Вы можете задать вопросы эксперту в области
ПОРРЭ – анализа Олегу Колпащикову

oleg@integra-ural.com

8-912-685-17-42

Наша компания всегда готова к сотрудничеству!

www.integra-ural.com