

# Реальность – модель - метамодель

**Метамодель** (модель от модели) реального мира в виде речи.

Наша речь отражает наше мышление. Идём во внешний мир – рассказываем, убеждаем, общаемся на уровне слов. Слова «стоят» далеко от реального опыта.

Мы реагируем не на реальность, а на её искаженный вариант.



Индивидуальная внутренняя **модель** реальности (личная реальность).

реальности - (ВАК внутренний).

оценки, сравнения, правила жизни, внутренние установки, наше представление о себе.

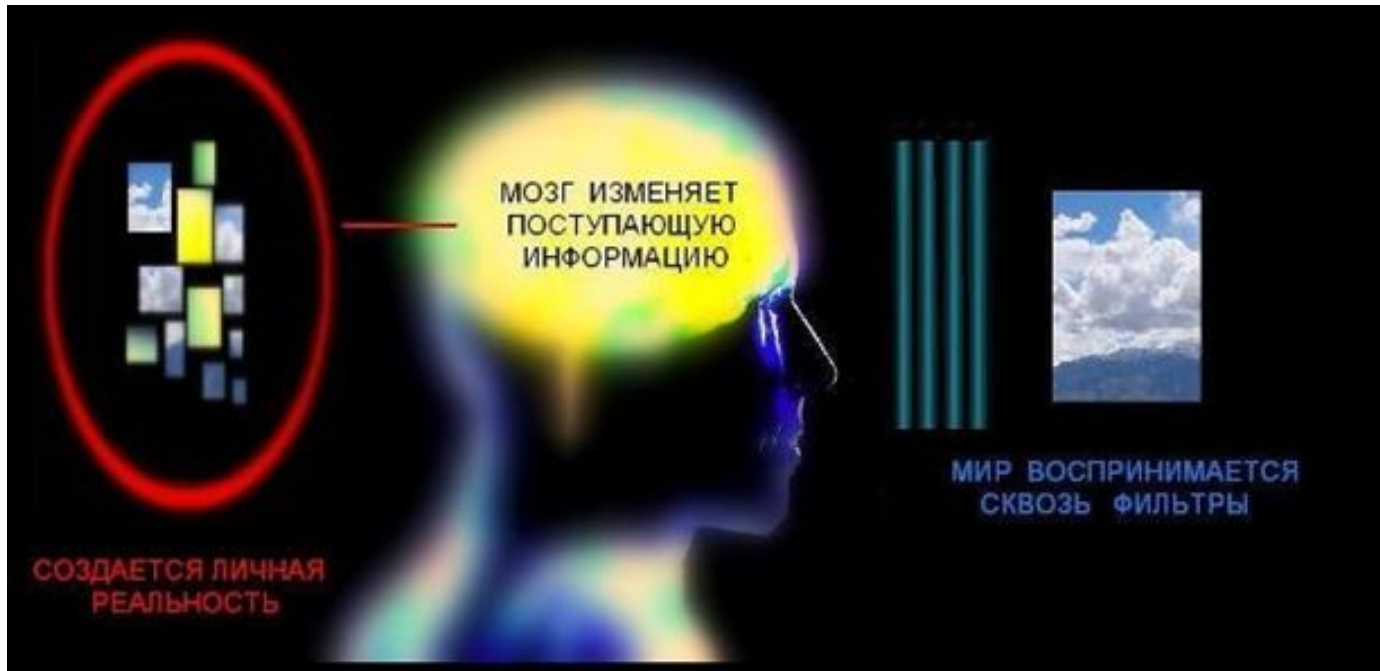
Наше представление о

Пропускаем через



**Реальность** – то, что мы видим, слышим, ощущаем (ВАКвнешний)





Человек реагирует не на само событие,  
а на свою «модель ситуации»

80 % восприятия не имеет отношения к фактам.

Информация не соответствующая ожиданиям удаляется фильтрами.

Она не поступает в сознание.

# Как мы общаемся. Иллюзия взаимопонимания



То, что мы говорим, это не то, что мы думаем.  
То, что мы думаем, это не то, что есть в реальности.  
Соответственно, то, что мы говорим, это сильно далеко от реальности.



Метамоделное  
общение

Внутренняя  
модель  
реальности

Реальный  
опыт

Метамоделное  
общение

Внутренняя  
модель  
реальности

Реальный  
опыт

# Искажения в речи/мышлении

обобщающие слова  
(убеждения – это большое  
обобщение)

- *Всегда, никогда, все, всё, вечно, никто....*
- Знаете ли вы кого-то кто так не делал?

номинализация («застывшее  
действие», нельзя ни  
потрогать, ни сделать)

- *Между нами нет никакого общения.*
- Как именно вы не общаетесь? Что делаете вместо этого? Как хотите общаться?

стирание действующего лица  
(говорят, что..., так  
неправильно делать...)

- *Существует 5 законов успеха  
В этом фрукте в 10 раз больше витаминов.  
Менять цели – это неправильно*
- Кто сказал? В соответствии с чьими правилами?  
По сравнению с чем?  
Что если вы нарушите это правило?

# Искажения в речи/мышлении

причина-следствие

- *Из-за плохой экономики у меня плохие продажи в бизнесе.*
- Знаете ли вы кого, чьи продажи сейчас идут хорошо?

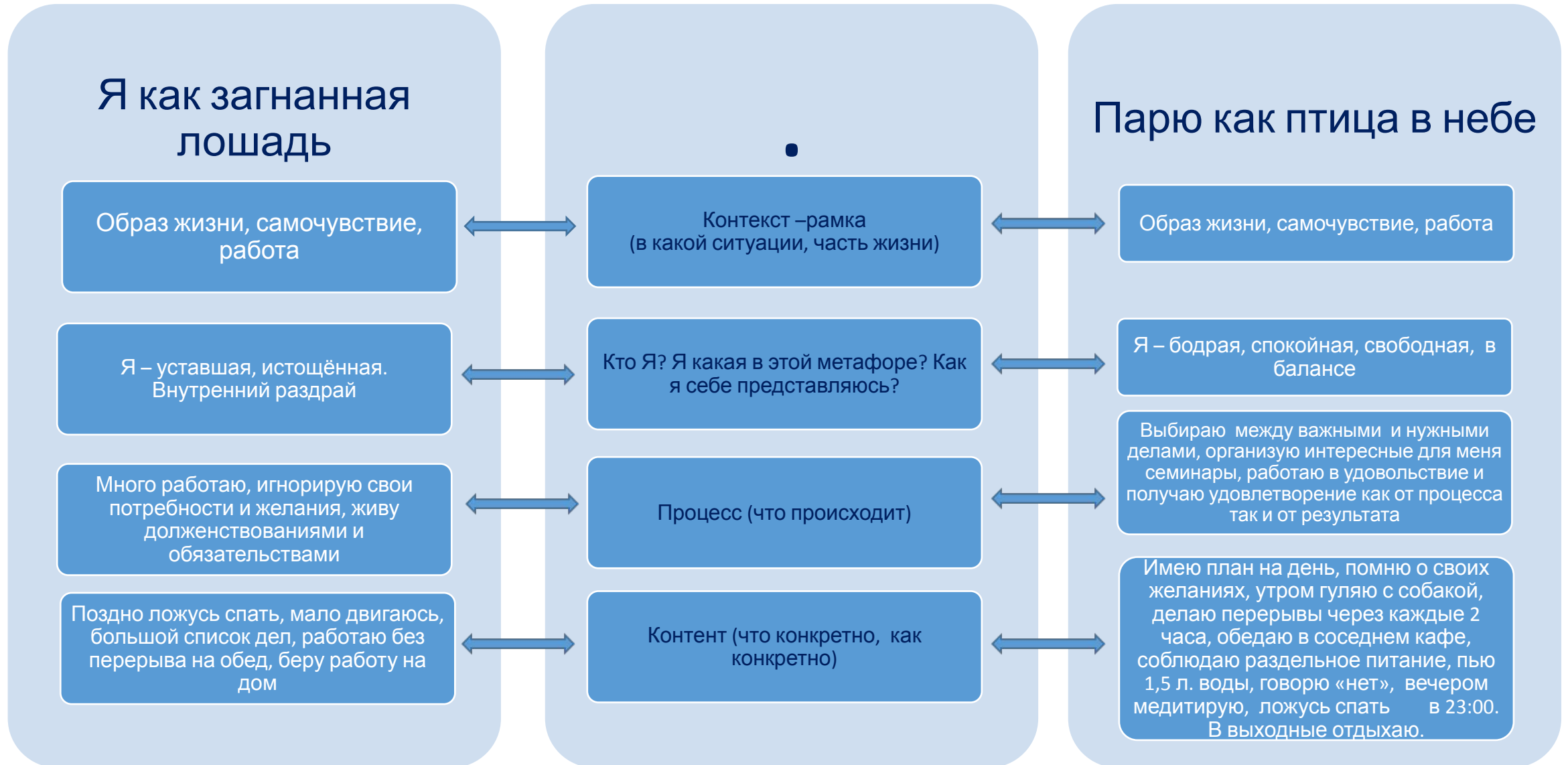
неопределённое действие

- *Мой начальник игнорирует меня*
- Как именно он вас игнорирует? Что конкретно он делает и не делает?

исключение информации

- *Мне неудобно/стыдно/стесняюсь*
- Что именно/как именно вам неудобно? Чего конкретно вы стесняетесь?

# Провозглашаем новое состояние



# Домашнее задание

1.1. Замечать искажения в своей речи/ограничения мышления/убеждения

1.2. Выяснять точное значение, задавая вопросы

1.3. Обнаруживать новые возможности

2.1. Подумайте, что сейчас в Вашей жизни Вас не устраивает. Выразите метафорой.

2.2. Трансформируйте метафору – роль, процесс, контент. Найдите новое состояние.

**Приз: напишите ситуации, как и где конкретно, в каких бизнес-процессах можно применить эту информацию/знания/умения**