

12 необходимых навыков

**для уверенности в себе и
влияния на людей
в сложных ситуациях**

5 занятие

Разбираем ДЗ, вопросы

1. Составляем РФП на другого человека
2. 3 навык:
 - отслеживаем свою реакцию на словесное давление, понимаем, что это деятельность РМ другого человека
 - отслеживаем моменты, когда что-то не понравилось, не копим в себе, сразу говорим об этом
 - при любом конфликте, берем ответственность на себя
 - говорим «Я-высказываниями»

Эффективное Прощение

- Могут быть разные телесные реакции
 - у каждого эмоциональные блоки «выходят» по-разному
- Сильные телесные реакции и страхи быстро пройдут
- Не нужно сдерживать движения тела во время работы с ЭП

Эффективное Прощение

- Можете изменять формулировки «в процессе»
- Высвобождается энергия
- «Марш в стойло»

РФП - ошибки

- Очень много / очень мало
- Я прощаю себя за то, что не делал

Прощаю за то, что не давала ребенку любви, не звонила маме, не хотела общаться с ..., ...

Лучше:

Я прошу прощения у моего ребенка за то, что холодно с ним разговаривала

Я прошу прощения у мамы за то, что раздражалась на нее

Я прошу прощения у ..., за то, что считала его глупым

РФП ошибки - пятый раздел

- *Отныне* или *Впредь* – обязательно
- *Отныне я не раздражаюсь, не грущу, ...*
Отныне я запрещаю себе ...
- *Отныне я всегда чувствую только...*
(положительные эмоции)

РФП - пятый раздел

Убираем:

- уничтожаю
- прекращаю
- запрещаю

Добавляем:

- отныне я выбираю...
- понимаю..., разрешаю..., позволяю...
- принимаю решение...

Идеализация

– это сверхценная для нас идея о том, каким должен быть этот мир

Сверхценная:

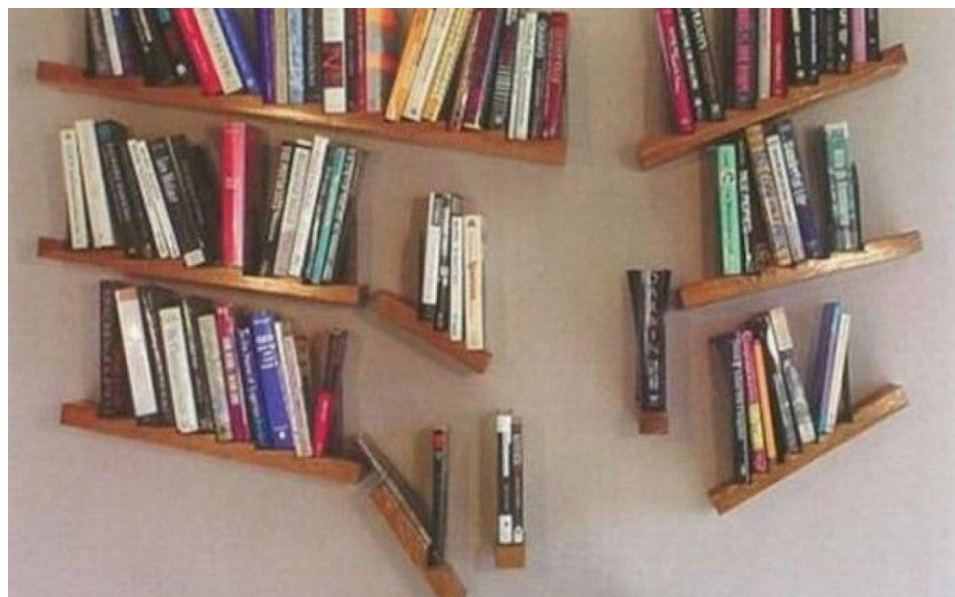
- если она нарушается, то мы впадаем в сильные переживания
- у нас возникает нестерпимое желание исправить ситуацию



Идеализации
не
нарушаются



Нарушение
идеализации



Рептильный мозг считает, что есть угроза нашей безопасности



Как РМ решает эту проблему?

- РМ включает агрессию + создает эмоц блоки
- Видим только тех, кого осуждаем
- Достигаем не тех целей (РМ оценивает цель формально)
- РМ решает проблему «здесь и сейчас»
(например, болезнь)



Особенность идеализаций

вы можете всю жизнь бороться за них, не подозревая, что это не более чем ВАША (а не общая) сверхценная идея

Вы думаете, что так устроен ВЕСЬ мир, а на самом деле мир - многообразен

Идеализации

Могут передаваться «по наследству»

К чему приводят идеализации:

- Мы не можем достичь того, что мы считаем сверхважным
- Мы постоянно встречаем людей с другой системой ценностей
- Мы попадаем в ситуации, за которые осуждали других
- Мы попадаем в ситуации, ответственность за которые якобы лежит не на нас



Виды Идеализаций

- Своего несовершенства
- Своих достижений, перфекционизм
- Денег и материальных благ
- Контроля окружающего мира
- Общественного мнения
- Отношений
- Разумности
- Доверия
- Жизни, судьбы
- Собственной исключительности (гордыня)



Идеализация Своего Несовершенства

- сверхзначимая идея, в которой есть идеальная модель самого себя, в которой вы:

успешны, умны, здоровы, красивы, позитивны, оправдываете все ожидания, не совершаете ошибок, не испытываете негативных эмоций, ...

и сильно переживаете, если оказалось, что вы “настоящий” не так хороши, как вы “идеальный”

Требования невыполнимы



Проявляется

- Недовольство собой, самонаказание
- Невозможность заявить о своих **потребностях**, о том, что не нравится
- Стремление **быть для всех хорошим**, страх обидеть, побеспокоить
- Сложности с принятием решений, бездействие (вот когда я себя улучшу...)
- **Сложно назвать цену за свой труд** или потребовать что-то для себя
- **Чувство вины** за происходящие события, ответственность за эмоции окружающих



Перфекционизм

- сверхзначимая идея о том, что вы все должны сделать на «5»
- Все действия должны быть правильными и получаться с первого раза
- Не имеете право на ошибку
- Надо обязательно быть успешным
- Всегда в любом результате вы найдете недочет и точно знаете, как можно было сделать лучше



Гордыня

- сверхзначимая идея о своем превосходстве

(считаем себя особенными, исключительными, не такими, как все, ...)

- Высокомерие, звездная болезнь, или чувство внутреннего превосходства
- Разделение всех событий на допустимые и унижительные для себя
- Человек считает себя источником всех происходящих вокруг него негативных событий с другими людьми
- «Самая сложная болезнь», «самая трудная ситуация», ...



Благодарность, Похвала, Compliments

- Стереотипы
- **Трудно выдать** из себя что-то хорошее
- **Не принимаем** + не хотим сами говорить
- Думаем, что должны сказать что-то значительное, фееричное, «лучше всех»:
«Вы самая красивая из всех, кого я видел!»
- Не знаем **что именно** сказать

Благодарность

Благодарность – это энергия

Если мы ее не принимаем или не даем, то мы
стопорим энергию, не даем ей протекать
свободно и ровно

БлагоДарю

СпасиБо(г)

Как выражать благодарность

- Спасибо
- За какие действия другого человека
- Результат этих действий
- Ваши чувства/эмоции

Сынок, большое спасибо, что ты прибрался, теперь все так чисто, мне так приятно видеть такую чистоту вокруг

Милый, ты выбрал такие чудесные цветы, мне очень приятно, как ты заботишься обо мне

За что благодарить, он же и так
должен был это сделать???

Как принимать благодарность

Часто:

промолчать, *«не стоит», «я ничего такого и не сделал...»*

Если так реагировать, то вы не передаете энергию дальше, а замыкаете ее на себя

Как принимать благодарность

- *Спасибо*
- *Спасибо за ваши слова*
- *Мне очень приятно это слышать*
- *Мне было приятно это сделать для тебя*
- *Я старался сделать это... (побыстрее, как можно лучше, так, чтобы тебе было удобно...)*
- *Я действительно потрудился над этим проектом*

Похвала

Если вы намного старше, намного выше по статусу, очевидно больше разбираетесь в данном вопросе, ...

- Похвала мотивирует
- Внушает уверенность

Как хвалить детей

Помимо просто похвалы, обращайтесь внимание на похвалу, которая подчеркивает разницу полов:

Девочек – хвалите за то, что они «умницы-красавицы»

Мальчиков – за то, чего они добились, за результаты (или прогресс)

Комплименты

В словаре Ожегова: *«комплимент – любезные, приятные слова»*

- Это не лесть:
- Это не попытка получить что-то взамен
- Комплимент – это нематериальный подарок другому человеку

Работают как комплименты:

- Попросите совета
- Спросите их мнение
- Попросите о помощи + поблагодарите

Комплименты

Говорите о своих чувствах

- *Мне так понравилось, как у вас все хорошо организовано*
- *Рядом с тобой я себя чувствую так хорошо/уютно/уверено/...*
- *Мне кажется, что...*
- *Я так радуюсь, когда ...*
- *Как приятно, что...*
- *Так хочется сказать комплимент вашему...(таланту, способности рассказывать, ...) , но у меня все слова выскочили из головы*

Комплимент - подтверждение

- *Мы работали над этим день и ночь*
- *Да, видно, что вы хорошо постарались. Все сделано на высшем уровне*

Комплимент от третьего лица

- *Мне сказали, что только вы сможете разобраться в этом вопросе*

Практика Благодарности

- Каждый вечер благодарим 3х людей

Домашнее задание

1. Работаем с ЭП (кому можно)
2. Отслеживаем проявление идеализаций:
 - Собственного несовершенства
 - Перфекционизма
 - Гордыни
3. Практика Благодарности
4. Начинаем играть в скайпе