

Проект

Мастерство Убеждения

11 Занятие

БОНУС

- Набор готовых ПУ для сложных ситуаций в общении

Если сложно общаться с кем-то:

- Отныне я принимаю ... (имя или «окружающих меня людей») таким, какой он есть
- Отныне я с удовольствием нахожу и замечаю все хорошие качества, которые есть в ... (моем собеседнике)
- Отныне я ищу и нахожу в ... (имя или в «людях») его достоинства

Если считаю, что не могу совершить ошибку:

- Отныне я разрешаю себе совершать ошибки
- Отныне я легко признаю свои ошибки
- Отныне я считаю, что ошибки – это нормальная часть пути к успеху
- Отныне я считаю, что мои ошибки – это просто обратная связь от внешнего мира

Если сложно попросить о чем-то:

- Отныне я легко прошу окружающих меня людей о том, что мне нужно
- Отныне я позволяю людям проявлять свои лучшие душевные качества, оказывая мне помощь
- Отныне получение помощи от окружающих - это мой способ помочь людям проявить себя с лучшей стороны

Если беру на себя ответственность за всех и вся:

Отныне я беру ответственность только за
свою жизнь и свои решения

Отныне я позволяю людям быть
ответственными за их жизнь и их решения

Если сложно принимать помощь:

- Отныне я благодарен окружающим людям за их попытки помочь мне
- Отныне я благодарен людям за любую помощь мне, даже если я не пользуюсь ею
- Отныне я позволяю людям проявлять свои лучшие душевные качества, оказывая мне помощь

Если часто испытываю чувство стыда:

- Отныне я одобряю и люблю себя всегда!
- Отныне я одобряю все свои поступки !
- Отныне я принимаю и поддерживаю себя в любой ситуации!
- Отныне я позволяю окружающим меня людям думать и говорить обо мне все, что угодно

Если часто испытываю чувство вины:

- Отныне все, что я делаю, правильно
- Отныне я люблю себя и одобряю свои поступки
- Отныне я позволяю окружающим меня людям самостоятельно делать свой выбор и самим творить свою реальность
- Отныне даже если я создал проблемы для других людей, я отношусь к этому спокойно
- Отныне я ответственен только за свою жизнь и свои решения

Ситуация: «Дела семейные»

У Александра и Юлии (муж и жена) есть дочь Маша 4 лет.

Перед рождением ребенка они договорились, о том, что когда Юля выйдет из декретного отпуска, и их дочь пойдет в детский сад, они будут делить пополам все обязанности по дому и воспитанию ребенка.

Обычно Александр отводит дочь в садик, а Юля забирает ее вечером после работы.

Маша болеет редко, но когда это случается, они вызывают няню посидеть с дочкой дома. Сегодня Маша проснулась с высокой температурой, и стало понятно, что садик отменяется. Как назло, когда они позвонили няне, оказалось, что няня тоже заболела.

Юля работает адвокатом и сегодня у нее слушается дело в суде. У Александра сегодня важная встреча с клиентом.

Сейчас 9 утра, Александру и Юлии надо срочно спланировать сегодняшний день.

ИГРА Домашние обязанности



Возможные сценарии

- **Уклонение от переговоров / Конфликт**

Взаимные обвинения вместо поиска решения

- **Уступить**

Обида

- **Настоять на своем**

Чувство вины

- **Компромисс**

Взаимная неудовлетворенность

- **Сотрудничество**

Поиск общего устраивающего обе стороны решения



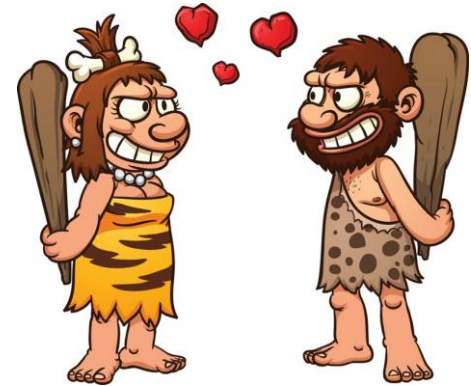
Создать Поле решений

- Спросить у няни, родственников, друзей, воспитательницы в садике, соседей
- Позвонить в агентство
- Определиться по времени дня
(не отменить, а сдвинуть по времени свои дела)



Когда возможно:

- Когда мы не хотим сводить счеты лично с этим человеком
- Когда мы не находимся под влиянием идеализаций
- Когда мы знаем, что найти успешное решение возможно (нет ограничивающих убеждений)



Страхи

- Не примут такими, какие мы есть
(можем показаться глупыми, странными, неуверенными, ...)
- Узнают, какие мы есть на самом деле
(важно, что мы показываем др. людям)
- Перестанут общаться
(выгонят из стаи)
- Причинят физический вред
- Страх неизвестности
- Страх неудачи

Что такое страх

- это негативная эмоция, из-за реальной или мнимой угрозы
- чем выше инстинктивность, тем больше страхов
- функция страха - обеспечить вашу безопасность
- РМ не различает сигналы, от органов чувств (реальность) и от воображения

Что делать со страхами?

1) Понять природу страха:

- Страх - инстинктивная деятельность нашего РМ
- Для обеспечения нашей безопасности

2) Использовать приемы для того, чтобы убрать страх

3) Действия

Эмоциональный блок страха

Составляем РФП страха

Кого прощать:

- **Себя** (за то, что вы позволили страху управлять вами)
- **Сам страх** (за то, что он так настойчиво проявлял заботу о вас)
- **Те объекты, которых вы боитесь** (будущее, одиночество, хулиганы, насильники и т.д.)

Прием «Самое страшное»

Страх: боюсь, что меня уволят

Что самое страшное , что может случиться в этой ситуации	Что я тогда буду делать
Не будет денег на еду	Буду ходить на обед к родителям-пенсионерам и к друзьям
Будет не найти работу по специальности	Начну свое дело Поначалу пойду работать в такси

Прием «Пошли любовь своему страху»

- Войти в состояние страха
- Локализовать в теле, где он живет?
- На что он похож? Какой формы, цвета?
- Посылаем этому образу поток вашей любви (золотистый поток исходящий из сердца) и говорим слова любви и благодарности
- Образ начинает меняться, трансформироваться



Переведи страх в гротеск

- 1) Многократно усиливаем то, чего мы боимся и доводим до абсурда
- 2) Необходимо добавить не только смешное, но и фантастическое (то, чего точно не может быть)



Страхи, связанные с деньгами

- Подпитываются эмоциональным блоком на деньги
- ИД денег
- ИД контроля, ИД несовершенства

Работаем с РФП Денег

Домашнее задание

- Написать свои страхи + НУ к ним, переформулировать в ПУ
- Составить свое РФП на деньги, поработать с ЭП денег
- Поработать с ИД денег
- **Упражнение:** Когда вы что-то будете покупать, попросить сделать вам скидку