#### 12 необходимых навыков

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

6 занятие

## Разбираем ДЗ, вопросы

- 1. Вопросы по РФП
- 2. Отслеживаем проявление идеализаций:
  - Собственного несовершенства
  - Перфекционизма
  - Гордыни
- 3. Упражнение в Скайпе: благодарность и комплименты

#### РФП человека:

**Прошу прощения** у человека за то, что я сделал плохого для НЕГО

#### Не надо писать:

Прошу прощения за то, что была недостаточно хорошей дочерью /недостаточно любила / не звонила и т.д.

**Пишем** конкретные действия, которые нанесли урон человеку:

Хамила, ненавидела, обзывала, желала, чтобы он провалился, грубила, плохо о нем думала, била, мстила, делала виноватым, и т.д.

#### РФП человека:

**Прощаю человека** за то, что он **сделал** плохого для меня

#### Не надо писать:

Прощаю (мужа)... за то, что я ощущала себя одинокой

#### Лучше:

Прощаю ... за то, что он меня бросил и я чувствовала себя одинокой Т.е. конкретные действия этого человека

#### Вариант:

Прощаю ... за то, что он заставлял/вынуждал/... меня раздражаться / чувствовать себя одиноко/ обижаться/...

#### Загадка

Три лягушки сидели на листе кувшинки, одна решила прыгнуть.

Сколько лягушек осталось на листе кувшинки?



#### РФП другого человека

В 5м разделе прописываем не только как вы будете относиться/думать/чувствовать, но и ДЕЛАТЬ

#### Убираем:

Впредь я решаю / стараюсь / запрещаю себе...

#### Добавляем:

Глаголы, которые показывают ваши конкретные действия

## Как понять, что эмоциональный блок стерся:

1. Фразы воспринимаются эмоционально спокойно, не вызывают внутри эмоционального отклика

2. Изменяется текущая ситуация

#### 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

#### К чему приводят идеализации:

 Мы не можем достичь того, что мы считаем сверхважным

 Мы постоянно встречаем людей с другой системой ценностей



#### Почему мы часто встречаем тех, кто нарушает наши идеализации

Для нашего РМ очень важно найти людей, которые как-то нарушают наши замечательные правила, и объяснить им, что так поступать нельзя

## На мир можно смотреть по-разному



#### От вас зависит что вы увидите:





#### Как распознать идеализацию

- Используем Дневник самонаблюдений
- Оцениваем против кого борется РМ

#### ИД отношений между людьми

- сверхзначимая модель того, как должны быть построены человеческие отношения: поведение, поступки, общение, ...

#### ВСЕ люди должны...

- Поддерживать друг друга
- Благодарить
- Всегда выполнять свои обещания
- Не должны врать
- Не должны опаздывать
- ...



## К чему приводит ИД отношений:

#### Борьба за свои идеалы:

- обиды
- конфликты
- высказывание претензий
- уход в депрессию

#### Критика

• Насколько вы болезненно реагируете?

• Из-за критики многие отказываются от своих целей и самореализации

## Как легко и спокойно реагировать на критику

- Критика это способ повысить самооценку говорящего (*я- сильнее, умнее, опытнее,...*)
- Часто под красивой маской:

(кто же еще тебе скажет, я хотела как лучше)

- Очень часто неосознанно (поэтому нет смысла «уличать» его в этом)
- Слон и Моська
- Критика всегда личная

## Что делать с критикой?

- Помнить, что это попытка поднять самооценку
- Нужна ли мне критика от этого конкретного человека?
- Какое рациональное зерно есть в этих словах?
- Если есть опасение, что появится эмоциональный блок, то напишите РФП

Если, вы понимаете, что часто ваши идеализации активируются при общении:

- С людьми противоположного пола
- С родственниками
- Склиентами
- С теми, кто критикует
- С теми, кто на вас повышает голос/говорит авторитарно

• ...

Напишите на них РФП, как на «странных»

Я прошу прощения у странных людей за

```
то, что:
Я их не уважала,
Я считала их поведение недостойным,
Я им хамила,
Я их обманывала, ...
```

• Я прощаю странных людей за:

то, что они заставляли меня чувствовать свою никчемность, заставляли меня раздражаться, обижали меня, критиковали, ...

• Я полностью стираю воспоминания о том, как Мы поругались с Петей, Я плакала из-за того, что сказал мне Вася, ...

• Я забираю энергию из воспоминаний о том, как Я была расстроена тем, что Петя меня не подождал,

Я обиделась, что Вася мне соврал,

...

Впредь я принимаю странных людей такими, какие они есть

Впредь я отношусь спокойно к тому, что обо мне думает и говорит Вася

Впредь я заканчиваю разговор с Петей, как только он начинает меня критиковать

...

#### Варианты ответов на критику:

• Проигнорировать, потом перевести тему

Отшить

«Спасибо, мне было важно услышать ваше мнение»

#### Варианты ответов на критику:

Для родителей: «Большое спасибо тебе за заботу, для меня твое мнение всегда важно. В этой ситуации, я буду принимать решение сам(а), потому что я — взрослый человек и способен нести за это решение ответственность. Еще раз спасибо тебе за твои слова.»

**Для второй половины**: «Как бы ты хотел(а), чтобы было?»

- Делаем так или
- Признаем, что так сделать не можем + Ищем вариант, который устроит обоих

#### Как критиковать самому

Для начала понять, что это НЕ:

- Не попытка поднять свою самооценку
- Не попытка выразить свой эмоциональный блок

#### Формула эффективной обратной связи

• Что в этот раз было сделано хорошо

+

• Что в следующий раз можно сделать лучше

Сынок, большое спасибо, что ты прибил этот гвоздь. Получилось очень прочно. Лампа теперь уже никуда не денется. Чтобы в следующий раз получилось чище, можно будет прикрыть полку газетой.

#### Домашнее задание

- 1. РФП странных людей
- 2. Включаем Неокортекс и обдумываем случаи критики в свой адрес
- 3. Отслеживаем свое желание покритиковать
- 4. Даем вместо этого эффективную обратную связь

5. Игра в Skype