



САМОУЧИТЕЛЬ ПЕДАГОГА

*“Проводник
в Океане Эмоций”*



ВСТУПЛЕНИЕ

от АВТОРА-СОСТАВИТЕЛЯ

Мудрый сердцем прозовётся благоразумным.

Библия

Название обусловлено тем, что педагог в современных условиях испытывает на себе колоссальный прессинг. Поэтому повышение уровня своего Эмоционального Интеллекта призвано помочь педагогу выживать и, более того, процветать на благо себя, учеников и общества. Только эмоционально здоровая личность может идти в ногу со временем и обучать будущее поколение. Эмоция Радости может стать для педагога движущей силой в жизни и профессиональной деятельности, послужить профилактикой «эмоционального выгорания», и несомненно помочь противостоять рабочим стрессам, и в целом сделать жизнь педагога счастливее.

А.Л. Деткова



Содержание:

Главы:	Страница
1. Эмоциональное выгорание	6
2. Эмоции	30
3. Радость	68
4. Путь к себе	96
Декларация само- ценности	120
Источники	122

ГЛАВА 1.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ
ВРІЛОВАННЕ
ЭМОЦІОНАЛЬНЕ



Не падай духом -
ушибёшься!

«Нехватка радости приводит к чувству усталости: когда нам недостает положительных эмоций, мы думаем лишь о том, чтобы забраться под одеяло и уснуть. Однако ни сон, ни отдых не способны избавить нас от этой усталости, поскольку она лишь свидетельство того, что радости в нас почти не осталось и на самом деле вы гораздо больше нуждаетесь в радостных переживаниях, нежели в отдыхе.»
(И.Санд, [7])



Печалиться - ума не надо

Радоваться жизни - нужно быть умным



И кто это тут у нас такой
РАССТРОЕННЫЙ!!!???

Каким бы трудом вы ни занимались , работа должна радовать и приносить удовлетворение.

«Поскольку профессия педагога входит в группу риска выгорания, каждому учителю необходимо заботиться о себе, владея приёмами саморегуляции. Профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия».

(Трушина Е., [8])



Если есть гриб "груздь", то
должен быть и гриб "радождь".

Саморегуляция ([8]) – это управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряжённость, активировать свою деятельность, восстановить силы.

К эффектам саморегуляции относятся (по *Трушиной Е.*, [8]):

- **Успокоение** (устранение эмоциональной напряжённости).
- **Восстановление** (ослабление проявлений утомления),
- **Активизация** (повышение психофизиологической активности).

«Наслаждение является главной мотивирующей силой в нашей жизни. ... Все эти приятные эмоции мотивируют нашу жизнь, в общем и целом они заставляют нас делать то, что идет нам на пользу.»

(П. Экман)



Что нужно и не нужно делать при выгорании:

(по Трушиной Е., [8])

- НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культурно-сообразным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.
- НЕ избегайте говорить о неприятных для Вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять её.
- НЕ позволяйте чувствам стеснения, неловкости или почти подростковому «Я сам!» останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только углубляться.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

Профилактика эмоционального выгорания—залог яркой и долгой «профессиональной жизни» педагога. Подумайте и запишите, что вы можете сделать в качестве профилактики?



Печали вечной в мире нет

И нет тоски неизлечимой. А.К. Толстой.

Самые распространенные симптомы стресса, депрессии и морального истощения: (из книги «Осознанность», [10])

- Повышенная раздражительность,
- Сужение круга контактов или просто нежелание видеть людей,
- Нежелание выполнять некоторые рутинные дела: открывать письма, оплачивать счета, отвечать на телефонные звонки,
- Быстрая утомляемость,
- Отказ от физической активности,
- Откладывание задач или невыполнение их в срок,
- Изменение режима сна (недосып или потребность спать слишком долго),
- Изменение режима питания.

Воронка истощения (Осознанность)



Синдром перегорания на работе

Многие жизненные проблемы—уныние, тревогу и стресс—можно сравнить с воронкой, которая постепенно высасывает из человека жизненные силы и энергию.

Воронка истощения наглядно демонстрирует, что это может случиться с каждым из нас. Верхняя часть показывает состояние вещей на тот момент, когда мы живем полной и сбалансированной жизнью. По мере того, как у нас появляется все больше дел, мы часто жертвуем определенными вещами, чтобы сосредоточиться на том, что кажется важным. Диаметр воронки сужается, как сужается и наша жизнь. Если стресс никуда не уходит, нам приходится снова от чего-то отказываться. Воронка продолжает сужаться.

Мы часто в первую очередь отказываемся от тех занятий, которые подпитывают нас энергией, но кажутся необязательными. В результате у нас в жизни остается только работа и другие стресс-факторы, которые постепенно истощают наши ресурсы, а для их восполнения ничего не остается. Так накапливается сильнейшая усталость.

Считается, что ниже всего падают самые добросовестные люди, у которых уровень уверенности в себе напрямую зависит от результатов их работы, то есть те, кого считают самыми ответственными работниками, а вовсе не лентяи.

Попасть в воронку истощения проще простого. Когда у вас слишком много работы или других дел, вполне естественно попытаться на время отсечь все ненужное. Как правило, под эту статью подпадает хобби или общение с друзьями и знакомыми. Только при этом не учитывается, насколько важны они для восстановления душевного равновесия.

Посмотрите на получившийся список и ответьте на вопросы:

1. Что из перечисленного помогает Вам восстанавливать силы? Что поднимает настроение, придает сил, успокаивает и помогает сосредоточиться? Что позволяет почувствовать, что вы живете, и живете в настоящем, а не просто существуете? Это приятные занятия, которые придают силы и энергии.
2. Что из перечисленного расходует ваши ресурсы? Что истощает вас, лишает сил, вызывает напряжение и заставляет чувствовать себя разбитым? Что лишает вас ощущения настоящего и заставляет думать, что вы просто существуете или и того хуже? Эти занятия поглощают вашу энергию.

Теперь отметьте для каждого занятия тип, к которому оно относится. Если оно может быть одновременно со знаком плюса и со знаком минус, напишите то, что первым пришло в голову; если не можете выбрать, поставьте оба. Возможно, вам захочется написать, что это зависит от многих факторов. Если так, то подумайте, от каких именно.

Цель этого упражнения в том, чтобы дать Вам представление о соотношении приятных и неприятных занятий в вашей жизни. Это соотношение не обязательно должно быть идеальным, поскольку одно любимое дело легко может перевесить любое количество неприятных. Тем не менее нужно иметь в своем арсенале хотя бы несколько приятных занятий (и делать их желательно по крайней мере один раз в день), чтобы компенсировать затраты энергии на менее приятные вещи. Иногда достаточно принять ванну, погулять, почитать книгу или уделить время любимому хобби. «Всему свое время».

Шаг 2. «Медитация-передышка» и дальнейшие действия.

Объединив «трехминутную медитацию-передышку» с конкретными действиями, вы сможете кардинальным образом изменить свое отношение к любой ситуации.

1. Выберите конкретные приятные действия:

Поухаживайте за своим телом и займитесь чем-нибудь приятным:

- Примите горячую ванну,
- Устройте себе сиесту на 30 минут,
- Побалуйте себя любимой едой,
- Выпейте чего-нибудь горячего и вкусного,
- Сходите на прогулку,
- Навестите друзей,
- Соберите все, что нужно для любимого хобби,
- Поработайте в саду,
- Займитесь спортом,
- Позвоните друзьям,
- Испеките пирог,
- Пройдитесь по магазинам,
- Посмотрите что-нибудь ободряющее по ТВ,
- Сходите в кино,
- Почитайте что-нибудь интересное и легкое,
- Послушайте музыку.

2. Сделайте то, что дает вам чувство удовлетворения, сознания своего успеха или контроля над собственной жизнью:

- Убрать комнату,
- Разобрать шкаф или ящик,
- Написать письмо благодарности или другие письма,
- Оплатить счет,
- Сделать что-то важное, но не очень приятное,
- Заняться спортом.

3. Действуйте осознанно

- Когда вы готовите,
- Когда вы едите,
- Когда вы моете посуду,
- Когда вы ведете машину,
- Когда вы ходите,
- Когда вы слушаете.

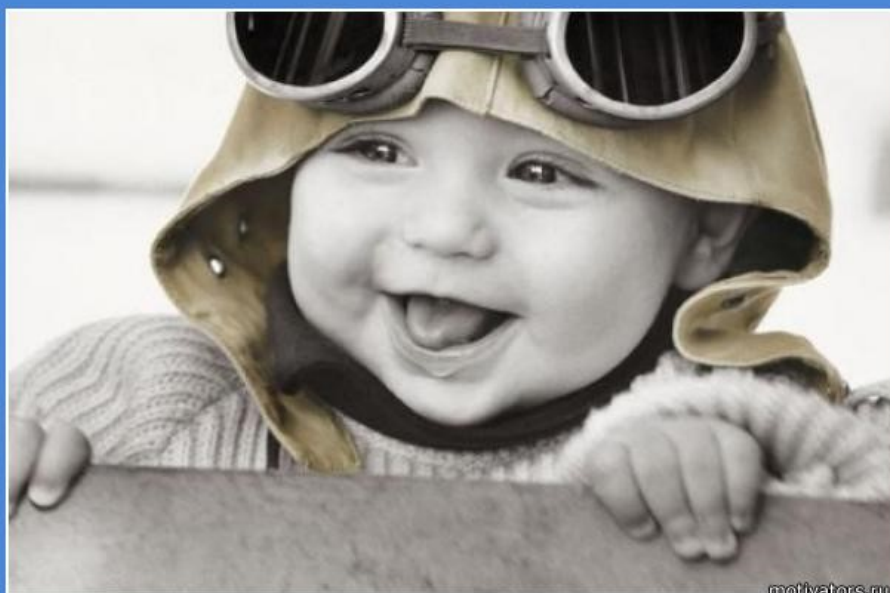
Верните себе свою жизнь (из книги «Осознанность», [10])

Вспомните тот период вашей жизни, когда вы были не так загружены, как сейчас. Максимально детально вспомните то, чем вы тогда занимались: самостоятельно (читали любимые журналы, слушали любимую музыку, ходили гулять или катались на велосипеде), с друзьями или с семьей (играли в настольные игры или ходили в театр).

Составьте список из 10 любимых Вами ранее занятий здесь:



Выберите одно из этих занятий и запланируйте его на эту неделю. Оно может занимать 5 минут или 5 часов, это может быть что-то существенное или обыденное, вы можете делать это в компании или самостоятельно. Важно только, чтобы это было то, что позволит вам вернуться к тому этапу вашей жизни, который вы забыли, и к той части вашей личности, которую вы, казалось, потеряли. Не ждите, пока вам захочется сделать это, - просто сделайте и посмотрите, что получится. Результат запишите. Пришло время заполучить обратно вашу жизнь!



Глаза веселья)))

Ну, шо, Катяга, пошалим :)))

Эмоции на работе (по Дэвид С., [3])

Нарастающий темп и сложность жизни сделали эмоциональную гибкость еще более насущной необходимостью. На работе потенциальные «крючки» со всех сторон. Работа задействует и интегрирует наши скрытые убеждения, наши представления о себе, наше стремление к конкуренции и сотрудничеству, весь наш жизненный опыт. В стрессовой ситуации на работе мы часто ищем поддержку в старых сценариях, которые придумали о самих себе. Эти пыльные сюжеты могут подцепить нас «на крючок» в моменты кризиса. Способов угодить «на крючок» очень много. Например, распространенный крючок работы—чрезмерная эмоциональная вовлеченность. Избавившись от чрезмерной эмоциональной отвлеченности, мы открываем для себя множество новых сторон жизни и в то же время можем более эффективно работать ради того, что по-настоящему ценим.

Признаки того, что на работе вы «на крючке»:

- Вы не можете поступиться идеей или своей правотой, даже если есть явно более удачный вариант.
- Вы молчите, зная: что-то идет не так.
- Вы занимаете себя мелочами, не стремясь увидеть картину в целом.
- Вам все безразлично.
- Вы вызываетесь выполнять только самые легкие задания.
- Вы критически высказываетесь о коллегах или проектах.
- Вы полагаетесь на предположения или стереотипы о коллегах. Вы не берете на себя ответственность за собственный карьерный рост.

Управление конфликтами (по Дэвид С., [3])

Большинство из нас работает в коллективе, где часто возникают проблемы из-за того, что очень легко составить себе совершенно неверное мнение о человеке. Люди попадают «на крючок» так называемой фундаментальной ошибки «атрибуции» - склонностью объяснять поведение другого человека его чертами характера, такими как подлость или боязнь риска, а собственное поведение, напротив, оправдывать реакцией на обстоятельства.

4 основные причины ошибок атрибуции:

1. Мы не до конца осознаем ситуацию, не знаем всех подробностей.
2. Наши ожидания нереалистичны.
3. Мы с преувеличением оцениваем поведение других.
4. Мы не исправляем своих первоначальных предположений.

- Как вы все успеваете и остаетесь оптимистом?
- Я просто ни с кем не спорю!
- Но это же невозможно!?
- Невозможно так невозможно.



Повернуться лицом к работе (по Дэвид С., [3])

По-настоящему повернуться лицом к работе означает отвести в ней место для своих мыслей и эмоций, назвать и воспринять их как информацию, а не как руководство к действию. Это позволяет нам дистанцироваться от своих ментальных процессов и не подчиняться им бездумно.

Практически каждый работающий человек знаком со стрессом, который сродни первобытному страху и который сопровождается медленным и длительным выделением гормонов тревоги. Чем дольше мы пребываем в этом состоянии, тем больше утомляемся физически и эмоционально. На работе, когда вы находитесь в коллективе, все увеличивают друг другу нагрузку путем «социального заражения» (эмоционального заражения), что резко повышает уровень кортизола—гормона, выделяющегося при стрессе. Отрицать стресс, закупориваться или накручиваться непродуктивно. Избежать стресса невозможно, зато можно изменить свое отношение к нему.



Что делать, если работа не совсем Вас устраивает?

Когда вы точно знаете, что работа вашей мечты где-то высоко вверху или вдали на горизонте, однако по ряду ожидаемых причин—деньги, время, место, экономика— вы должны остаться на нынешней работе, то сделайте следующее:

- Повернитесь лицом к своему чувству («Мне скучно»)
- Преодолейте внутренние границы и дистанцируйтесь от своих «крючков» («Это потолок моих возможностей»)
- Изучите свои ценности и хочу-мотивации («Зато у меня отличные коллеги»)
- Начните корректировать ситуацию.



Никто, кроме вас, не может
стать руководителем вашей жизни.

Корректировка работы (по Дэвид С., [3])

Корректировка работы, или адаптация ее к своим интересам, предполагает творческий взгляд на условия работы и поиск возможностей изменить ситуацию так, чтобы она больше увлекала и приносила удовлетворение. Те, кто начал заниматься адаптацией работы, зачастую больше довольны своей профессиональной жизнью, демонстрируют более высокие результаты и обладают большей личной целеустремленностью.

1. Выявите занятия, которые особенно вас увлекают (на работе или вне ее).
2. Поменяйте природу или степень своего взаимодействия с людьми.
3. Попробуйте изменить ваше представление о своей деятельности.
4. Сосредоточьтесь на том, как достигая желаемого, вы одновременно можете создавать ценность для организации.
5. Попробуйте выстроить доверительные отношения с окружающими и руководителем.

Но никакая адаптация не сделает вашу работу идеальной, если область деятельности вам совершенно не подходит. Чем больше вы кривите душой, тем хуже будете себя чувствовать. Результатом станут выгорание и негативные последствия. Поэтому обладая эмоциональной гибкостью, мы можем приобрести новые знания, навыки и связи, получить максимум от работы, которую имеем, а потом найти подходящую. Так мы подпитываем энергией свою жизнь.

Смыслы в работе

Даёт ли Вам работа:

- Средства к существованию,
- Самоидентификацию,
- Осмысленность жизни,
- Основу, вокруг которой мы организуем другие свои занятия и интересы,
- Удовлетворение и стимулирование,
- Чувство единения с коллективом,
- Уверенность в своих силах,
- Положительное влияние на душевное здоровье,
- _____
- _____
- _____?



Трудись чтобы наслаждаться.

Сознание плодотворности труда - одно из лучших удовольствий.

ГЛАВА 2.

ЭМОЦИИ



*Все наше бытие—дом у большой дороги.
Заглядывают все кому не лень.*

*То радость, то тоска, то злость приносят ноги,
То мимолетных осознаний тень.
Приветлив будь ко всем у своего порога.
Пусть даже в дом придет толпа скорбей,*

*Что, как разбойники, забывшие про бога,
Насильно тащат скарб твой из дверей,
Все ж окажи всем почести.*

*Кто знает, зачем идут они, чего хотят?
Быть может, они место расчищают
Тебе для неизведанных услад.*

*Пускай приходят стыд и вспышки гнева.
Всех приглашай
Радушно погостить.*

*Признателен им будь -
Они посланцы неба.
Пришли тебе наставниками быть.*

*Джалаладдин Руми, поэт-суфий 13в.
(из книги «Осознанность», [10])*



Вдохновение есть во всём!

Радуйся душой, ведь жизнь стоит того. :)

АЗБУКА ЭМОЦИЙ

Эмоция—наша реакция на изменение во внешней среде. Поэтому мы можем управлять своим эмоциональным состоянием.

За то, что я испытываю в определенный момент времени, несу ответственность только **Я**.



Набор основных человеческих эмоций у разных исследователей незначительно отличается. (ЭИ руководителя)

Плутчик	Экман	Томкинс	Изард
Радость	Радость	Радость	Радость
Принятие			
Страх	Страх	Страх	Страх
Удивление	Удивление	Удивление	Удивление
Грусть	Грусть	Грусть	Грусть
Отвращение	Отвращение	Отвращение	
Гнев	Гнев	Гнев	Гнев
Интерес		Интерес	
		Стыд	
		Презрение	Презрение

Авторы книги «Эмоциональный интеллект: Российская практика» Шабанов С. и Алешина А. [11] выделяют 4 класса базовых состояний:

- Страх
- Гнев
- Печаль
- Радость

Класс—это некий спектр эмоций различной степени интенсивности.

Страх и гнев—эмоции, изначально связанные с выживанием.

Печаль и радость—эмоции, связанные с удовлетворенностью или неудовлетворенностью наших потребностей.

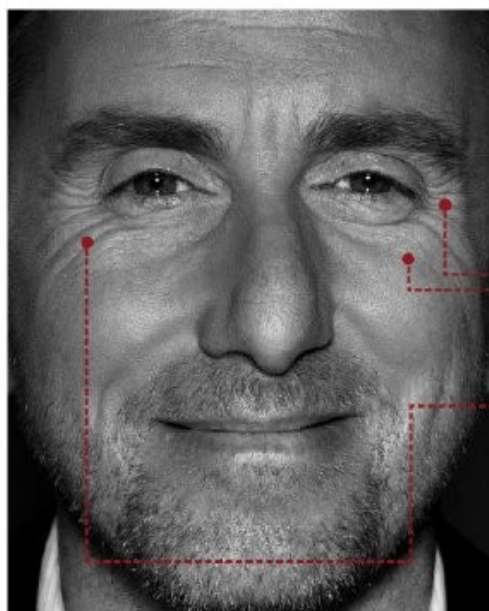
Какую информацию несут в себе эмоции?

(по Андреевой И., [1])

Каждая эмоция содержит в себе специфическую систему идентифицируемых сигналов—эмоциональную информацию.

Радость говорить о том, что мы эффективно ведем дела, общаемся, находимся в состоянии внутренней гармонии; это обостренное чувство сопричастности, собственной принадлежности к миру; возникает вследствие осознания реализации своих возможностей.

Горе отличается от печали. В состоянии горя проявляется протест, в то время как в состоянии печали больше покорности и безнадежности. Горе подразумевает попытки активно воздействовать на источник потери, печаль же более пассивна. После периода протестующего горя обычно наступает период смиренной печали... Если печаль помогает залечить рану, позволяет человеку восстановить свои ресурсы, то горе эти ресурсы истощает.



Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щёки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз

Гнев сообщает, что мы чувствуем вторжение, покушение на свои права, нуждаемся в большем пространстве, нас чрезмерно контролируют или, напротив, не обращают внимания на наши нужды, мысли, чувства; когда имеет место рассогласование между тем, как «правильно», и тем, как это есть на самом деле.

Печаль свидетельствует о потерях, одиночестве, расставании с близкими людьми или с собственной молодостью, убывании жизненных сил. Печаль дает возможность оглянуться назад, задуматься о том, о чем человек раньше не задумывался, обнажает сущность человека.

Стыд отличается от вины по своим проявлениям: в большей мере хочется спрятаться и в меньшей мере—сознаваться в содеянном; человек стремится избегать социального контакта. Эта эмоция возникает, когда поведение человека не соответствует его представлениям о том, каким он должен быть в настоящий момент.



Страх несет в себе информацию о том, что мы не чувствуем себя в безопасности. Он может являться жестом подчинения, а может иметь целью понижение агрессии противника.

Тревога не имеет своего предмета, она связана с воображаемыми угрозами. Положительная функция тревоги состоит в том, что она готовит нас к возможной опасности.

Обида говорит о том, что реальное поведение другого человека не совпадает с нашими ожиданиями. Чувство обиды может стать подобным незаживающей ране и постоянно напоминать о себе.

Вина подсказывает, что наши поступки противоречат моральным, этическим или религиозным нормам. Человека, испытывающего вину, в большей мере волнует не то, что подумают или скажут об этом другие, а то, как ему самому жить под тяжестью своего проступка.



Удивление говорит о полном внимании, сконцентрированном на восприятии нового.

Интерес говорит об обращенности к личности (делу), он стимулирует развитие отношений.

Зависть говорить о желании обладать чем-то, что есть у другого.

Отвращение свидетельствует об отклонении чего-либо. Чувство отвращения помогает нам избегать инфекции, позволяет дольше прожить и продолжить род.

Надежда предполагает предвидение возможных последствий. Надежда свидетельствует о том, что человек боится худшего, но стремится к лучшему. Надеющиеся позитивнее оценивают себя и других, чем те, кто ни на что не надеется.



Проработка эмоций (по Андреевой И., [1])

Гнев

Гнев возникает, когда нарушены некоторые наши представления о том, что хорошо, а что—плохо. Здесь полезно задать себе вопрос, а в самом ли деле верно то, что я себе представляю? Гнев—это, как правило, вторичная реакция, которой предшествуют обида, страх или беспомощность. Он позволяет «канализировать» эти эмоции. Если вы разгневаны, то посмотрите на свою эмоцию, посмотрите гневу в глаза—и он внезапно потеряет свою силу! Гнев не всегда вреден для самого человека и для окружающих его людей. Довольно часто приходится защищать себя не столько от физической, сколько от психологической угрозы. В этом случае умеренный, регулируемый гнев помогает отстаивать свои права и позволяет предпринимать определенные действия в целях самозащиты. Полное подавление данной эмоции является неоправданным и неразумным, хотя бы по той причине, что не выраженный вовне гнев вызывает разрушения в организме. Необходимо контролировать свой гнев, однако нужно также иметь возможность использовать его для своего блага и блага близких людей. Чувство гнева—это основа твердости и решительности по отношению к агрессору.

Печаль нуждается в том, чтобы быть пережитой. Утешать человека в ситуации потери не имеет смысла. Зачем повторять ему то, о чем он и так знает? Не поучайте, а просто дайте возможность выговориться и выплакаться. Интенсивность горя уменьшается вследствие достаточно длительного проживания в нем, его интеллектуальной и эмоциональной переработки.

Когда мы начинаем детально анализировать любую нашу эмоцию или чувство, они исчезают.

Страх

Уменьшить интенсивность страха можно произвольно, последовав словам «Улыбнись, когда тебе кричать охота!»

Когда вы боитесь чего-либо, вам может помочь информация от более опытных коллег, которая устраним чувство неопределенности. Если вы боитесь начальника, можно мысленно пожелать ему спокойствия и радости. В психологии существует постулат симметрии отношений, и велика вероятность, что начальник изменит отношение к вам.

Страх может отступить под воздействием иной эмоции. Если пугающая ситуация способна вызвать у вас злость, то вы не испытаете сильного страха. Можно представить кого-то или что-то пугающее смешными. Тот, кто смешон, не может быть страшен.

Тревожность

Тревожные люди стремятся во что бы то ни стало контролировать окружающий мир. В невозможности этого—источник тревожных переживаний. Таким людям нужно учиться доверять ситуации, по принципу «Что ни делается, все к лучшему». Снижению тревожности способствует развитие у себя чувства благодарности. Тревожные люди обычно «заиклены» на своей будущей цели или прошлых неудачах и не замечают «вкуса» мгновений настоящего. Найдите прекрасное в обыденных вещах: учитесь радоваться простым вещам и находить в каждом мгновении что-то хорошее.

Обида

Для того, чтобы контролировать обиду, нужно лучше понять себя (свои ожидания) и другого человека (его причины поведения). Составьте список своих ожиданий и оцените, а настолько ли они важные и насколько влияют эти чужие поступки на вашу жизнь. Возможно, ради собственного спокойствия стоит вычеркнуть что-то из списка, либо, наоборот, поговорить о своих желаниях с теми людьми, на кого возникает обида. Проверьте, не противоречивы ли ваши желания и подумайте, что на данном этапе для вас важнее.

Особо опасным поводом для обиды является ожидание не только действий, но и чувств другого человека. Нужно перестать ожидать от других того, что им не по силам.

Вина

Лучший способ противостоять переживанию вины—жить в ладу со своей совестью. Но, возможно, вы усвоили чрезмерно жесткие правила поведения, которые мешают вам жить и несколько не содействуют благополучию окружающих вас людей. Бывает и так, что окружающие принуждают к выполнению таких правил поведения, следовать которым вы не в силах. Если вы действительно кого-либо обидели, попросите прощения без каких-либо условий, иначе теряется смысл любви. Просьба о прощении— это радикальное средство снятия чувства вины с себя, обиды—с других.

Людям, склонным к болезненному самообвинению, можно посоветовать перестать оправдываться. Действуйте осознанно и объясняйте свои поступки только в том случае, когда это действительно необходимо. В результате чувство вины заметно уменьшится, а вместе с тем уйдут и соответствующие проблемы.

Стыд

Стыд отличается от вины тем, что человек виноват перед самим собой безотносительно к другим людям; в большей мере хочется спрятаться и в меньшей мере сознаваться в содеянном по сравнению с чувством вины. Стыд способствует прекращению социального контакта и стремлению его избегать в дальнейшем. Стыд возникает в случае отклонения от того, каким я сам должен быть в настоящий момент. Индивид воспринимает свое «Я» как ущербное, никчемное и неадекватное во всех отношениях. Не испытывает стыда тот, кто в своих неудачах обвиняет других. Для противостояния стыду люди используют защитные механизмы отрицания и подавления. Подавление более опасно для человека, так как в этом случае человек не дает себе возможность переосмыслить ситуацию и ее изменения. Возможно, более эффективным способом борьбы со стыдом является самоутверждение: человек может развивать именно ту часть «Я», которая подверглась осмеянию, либо компенсировать свои недостатки иным путем.

Быть беззащитным перед эмоциями—равносильно самосознанию. Это состояние открытости и соединение со своей глубинной сущностью: понимание себя и работа над собой без каких-либо страхов... Чтобы достичь подобного состояния, необходимо ослабить действие защитных механизмов... Защищаясь от эмоций, человек лишь способствует своей хронической напряженности. Соппротивление лишь подпитывает энергией и усиливает то, что нежелательно... При этом заблокированные эмоции время от времени бурно проявляются по любому поводу.

И.Н. Андреева

Упражнение «Преобладание эмоций в моей жизни»

Подумайте , какая эмоция из вышеперечисленных «негативных» превалирует в Вашей жизни и мешает Вам ощутить всю полноту и радость жизни. Опишите ее или их и попробуйте понять, почему Вы испытываете эту эмоцию и что она хочет Вам «сказать». Есть ли пути решения стрессогенной ситуации, которая вызывает эту эмоцию?





motivators.ru

Не забывай моменты откровений.

Они действительно твои, они - действительно ты.

ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

(«Эмоциональный интеллект руководителя», [4])

1. Принцип ответственности за свои эмоции.

Мы можем сами выбирать, какую эмоцию испытывать в определенной ситуации или в ответ на какое-либо действие.

2. Принцип принятия всех своих эмоций.

Вы разрешаете себе чувствовать все эмоции, в том числе и «негативные», и готовы признать, что бывают ситуации, в которых вы их испытываете.

3. Принцип целеполагания в управлении эмоциями.

При выборе любого поведения ключевым является вопрос : «Какова цель? Чего я хочу добиться в данной ситуации?»

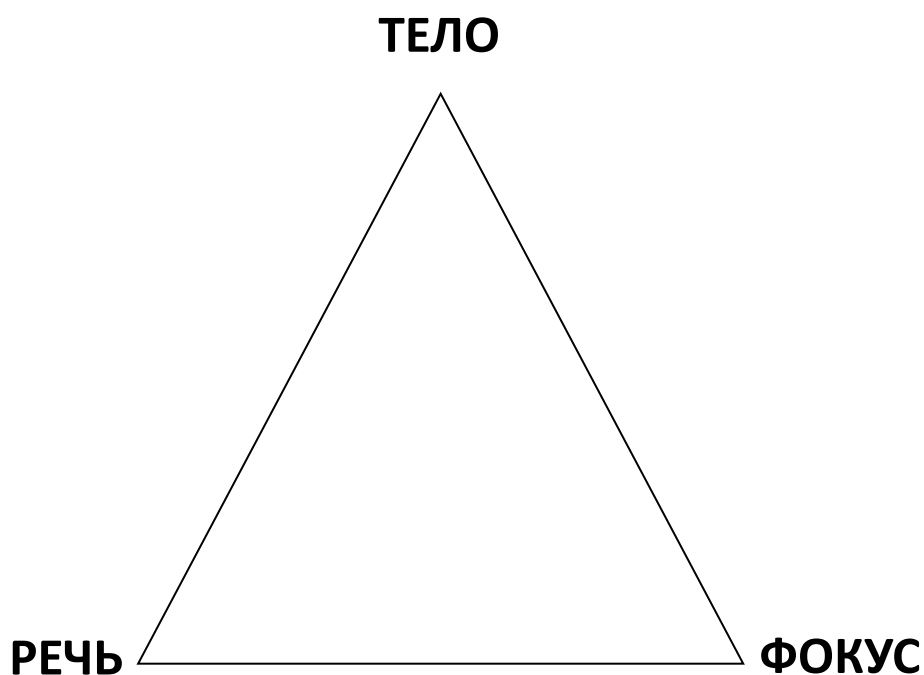
Способы управления эмоциями

Снижение интенсивности «негативной» эмоции и / или переключение её на другую

Вызывание в себе или усиление «позитивной» эмоции

Выведение себя из определенных эмоциональных состояний—процесс длительный, на который влияет целый ряд факторов.

Управление эмоциональным состоянием (ЭС)



Управление эмоциональным состоянием осуществляется через тело, смещение фокуса, внутренний и внешний диалог (речь).

Способы управления эмоциями (по Андреевой И., [1])

1. Контроль интенсивности эмоций

2. Управление эмоциогенными ситуациями

Способы контроля интенсивности эмоций:

- **Отключение** заключается в умении думать о чем угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств, оно требует волевых усилий. (*«Я подумаю об этом завтра»*).
- **Переключение** связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело или на деловую сторону предстоящей деятельности. *Эффективным является переключение на позитивные размышления.*
- **Снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата** осуществляется путем переоценки ситуации или снижения значимости события. (*«Не очень-то и хотелось»*).
- **Интеграция**—признание чувства или ощущения без эмоциональной нагрузки. Мы признаем, что испытываем определенное чувство и сознательно принимаем сигнал-предупреждение из своего подсознания. (*«Я понял, что мне грозит и буду начеку»*)

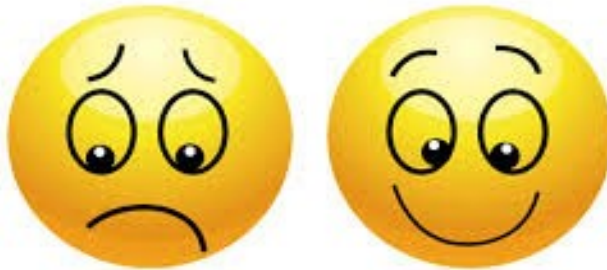
В настоящее время в поиске действенных интеллектуальных стратегий контроля деструктивных эмоций психология достаточно часто обращается к буддистской традиции, в которой под контролем эмоций ни в коем случае не понимается их подавление. В противном случае они становятся «токсичными», то есть нарушают энергетический баланс в организме. Даже самые неприятные эмоции являются предупредительным сигналом, направляющим внимание человека на его поведение или восприятие мира.

А какой контроль интенсивности эмоций применяете ВЫ? Поразмышляйте над перечисленными способами и попробуйте найти самые оптимальные именно для Вас.



**Буддистские методы эмоциональной саморегуляции:
3 основных способа контроля деструктивных эмоций**
(по Андреевой И., [1])

1. Использование противоядия: нейтрализация деструктивной эмоции при помощи соответствующей конструктивной. Для того, чтобы генерировать позитивные эмоции, нужно идентифицироваться с другими людьми и развивать в себе базовое чувство глубокого милосердия к ним. Благодаря эмпатии удастся избежать постоянной погруженности в собственные переживания.
2. Постижение пустоты их природы. Медитация позволяет увидеть, что деструктивные эмоции не имеют плотности, они не наполнены весомым содержанием.
3. Трансформация негативных эмоций: использование их как катализатор для освобождения от негативного влияния. Не следует позволять своему мозгу «привыкать» к неприятностям. Необходимо как можно чаще создавать себе радость, уравнивающую пережитые неприятные эмоции.



Буддистские методы эмоциональной саморегуляции:

Способ 1.

«Мария Ивановна».

(по Андреевой И., [1])

Приведенное ниже упражнение позволит вам лучше понять мотивы поведения другого человека и, тем самым, нейтрализовать негативные эмоции по отношению к нему.

Представьте себе ситуацию неприятного разговора с начальником, условно названным Марией Ивановной. Последняя позволила себе довольно неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. По дороге домой вы снова и снова вспоминаете неприятную беседу и чувство обиды захлестывает. Как вы ни пытаетесь забыть обидчицу, вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственно вычеркивать Марию Ивановну из памяти, постарайтесь максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проиграйте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы сможете почувствовать снижение внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, к Марии Ивановне, увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружатся уже на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы не несете в себе внутреннего негативного состояния, вы доброжелательны и спокойны, и сама, в свою очередь, станет стремиться к улаживанию конфликта.

Буддистские методы эмоциональной саморегуляции:**Способ 2. (по Андреевой И., [1])****Медитативное упражнение «Пресс»**

Данное упражнение способствует нейтрализации отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Его рекомендуется практиковать перед работой в трудном классе, разговором с трудным учащимся или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и связанное с нею внутреннее напряжение. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса. Подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную энергию, которую она с собой несет. (Упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями).

Медитативное упражнение «Внутренний луч» (Андреева И., [1])

Упражнение направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук теплым и ровным, расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, «охлаждаются» глаза, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность человека, спокойного и удовлетворенного собой, своей жизнью и профессией.

Буддистские методы эмоциональной саморегуляции:**Способ 3. (по Андреевой И., [1])****Медитативное упражнение «Колокол».**

Представьте, что вы лежите на траве, на лугу, окруженном горами. Почувствуйте мягкость травы, вдохните ароматы окружающих вас цветов. Посмотрите вверх, на небо.

Неподалеку от вас находится небольшая деревенская церковь. Вы слышите, как ударил колокол. Его звук чист и приятен. Это ваш звук, звук, способный пробудить в вас неведомую силу, скрытую прежде радость.

Вы снова слышите удар колокола. НА этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет и наступит полная тишина.

И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам, и вы ощущаете, как вибрирует он у вас внутри, в каждой клетке, в каждом нерве. И в какой-то момент вы становитесь этим звуком—чистым, вибрирующим, без границ.



ДВОРЕЦ ЧУВСТВ (по Андреевой И., [1])

Закройте глаза. Представьте себе, что вы попали в чудесный дворец. В нем за каждой дверью живут эмоции и чувства: наслаждение, безмятежность, тоска, любовь, азарт, смятение, стыд, восхищение, удовольствие, страдание. В какие комнаты вы направитесь? О чем вы хотите спросить выбранную эмоцию или чувство? Что они вам расскажут? Что вы испытали, находясь в той или иной комнате?

Запишите свои результаты:



Техника

«Отделение себя от эмоции при помощи диссоциации» (Андреева)

Техника диссоциации полезна, если периодически ее повторять.

Смысл этого упражнения—в том, чтобы посмотреть на свою эмоцию со стороны—диссоциироваться. Это позволяет нам, во-первых, отследить, что происходит, во-вторых, снизить значимость эмоционального переживания, а в-третьих, побуждает к тому, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону.



Находясь в состоянии эмоционального возбуждения, посмотрите в зеркало. Если нет зеркала, представьте себя со стороны—как вы выглядите. Задача—просто заметить, что происходит с лицом: краснеет или бледнеет кожа, появляются морщины и т.д. Разделите себя и свою эмоцию. Представьте себе, что ваша эмоция «живет» отдельно, а вы ее наблюдаете. Ничего не делайте, просто смотрите, пусть себе «живет». Попробуйте мысленно отодвинуть эмоцию на некоторое расстояние. Обычно при увеличении расстояния переживание становится менее интенсивным. Медленно отдаляйте свою эмоцию, пока она не станет едва различимой. Можно сделать ее черно-белой. При этом наблюдайте за своим состоянием: если интенсивность эмоции уменьшается—хорошо, можете не возвращать ее, пусть «живет» в отдалении. Если она зачем-то нужна, мысленно приближайте ее обратно к себе. Оставьте ее на том расстоянии, при котором будете чувствовать себя комфортно.

Осознание и преодоление иррациональных установок

Установка	Маркеры	Преодоление
Долженствования («мне должны», «Я должен»): кто-то обязательно должен сделать что-то для других людей	Должен, обязан	Осознать идею, что никому ничего не должен на 100%. Заменить долженствование на пожелание («должен» на «хочу»)
Негативной генерализации (если произошел один неудачный случай, все остальные тоже будут неудачными)	Никогда, всегда, все, никто	Из одного факта не нужно делать обобщения на все случаи жизни
Катастрофизации (резкое преувеличение негативного характера ситуации)	Катастрофа, кошмар, ужас, конец света	Заменить крайне негативную оценку ситуации на базирующуюся на нейтральных фактах
Предсказания негативного будущего (вера в то, что ожидания негативного развития событий оправдаются)	Что, если, вдруг, а ведь может быть	Прогнозировать ситуацию, основываясь на реальных фактах
Максимализма (выбор для себя и других недостижимых стандартов)	По максимуму, только на отлично, «на все сто»	Нет предела совершенству, совершенных людей нет
Дихотомического мышления (на две части: черное—белое и т.д.)	Или—или, либо—либо	Не следует мыслить крайностями. Мир состоит из полутонов, он богаче, чем наши представления о нем
Персонализации (склонность связывать события со своей личностью)	Я, мною, мне. «Все на меня смотрят»	Люди чаще всего интересуются собой, а не другими
Чтения мыслей (приписывание другим невысказанных вслух суждений)	Он (она) думает	Даже экстрасенсы не могут читать мысли других людей

”Трехминутная медитация—передышка” (*«Осознанность»*, [10])

Чем больше мы подвержены стрессу, тем легче забываем, как хорошо осознанность помогает справляться с ощущением перегруженности бесконечными требованиями и вызовами современного мира. Когда мы злимся, испытываем беспокойство или стресс, сложно сохранять спокойствие. Также бывает сложно найти время для более длительных медитаций.

Эта мини-медитация— компромисс между длительными полноценными медитациями и реалиями современной жизни. У этой медитации двойной эффект—прежде всего, она помогает расставить акценты в течение дня и растворяет паттерны негативных мыслей, а также эта экстренная медитация позволяет лучше увидеть, как развивается ситуация, когда вы находитесь под давлением.

В этой медитации сосредоточены основные элементы программы осознанности. Их всего три, и они занимают по минуте каждый. Рекомендуется практиковать эту короткую дыхательную медитацию дважды в день, чтобы она стала частью вашего распорядка дня.

По структуре она напоминает песочные часы. Верхняя широкая часть—это первый этап, когда вы настраиваете свое внимание и спокойно принимаете то, что попадает в его поле или покидает его. Это позволяет вам понять, что ваше нынешнее состояние сознания нельзя считать четко определенным фактом, оно управляется связанными между собой мыслями, чувствами, ощущениями и импульсами. Второй этап напоминает тонкий перешеек в центре стеклянного корпуса часов. На этом этапе вы фокусируете внимание на дыхании в нижней части живота и возвращаете внимание, если оно рассеивается, что помогает зафиксировать внимание в настоящем. Третий этап напоминает широкое основание корпуса часов. В этот момент вы расширяете область своего внимания, видите жизнь такой, какая она есть. Вы спокойно и решительно укрепляете ощущение, что у вас, вашего

Трехминутная медитация—передышка”

(из книги «Осознанность», [10])

Этап 1. Настройтесь на медитацию

Вы можете выполнять эту медитацию сидя или стоя, но обязательно расправьте плечи и выпрямите спину. По возможности закройте глаза. Затем направьте внимание на то, что происходит у вас внутри, и примите это. Для этого задайте себе вопрос: что я сейчас ощущаю?

- Какие мысли у меня в голове? Постарайтесь отнестись к своим мыслям просто как к событиями, которые происходят в вашем сознании.
- Какие чувства я испытываю? Если вы чувствуете дискомфорт или неприятные ощущения, признайтесь себе в этом и не пытайтесь их изменить.
- Какие телесные ощущения я испытываю? Возможно, стоит «просканировать» свое тело на предмет точек напряжения или скованности, принимая эти ощущения, но не пытаюсь в них ничего менять.

Этап 2. Соберите и сосредоточьте внимание

Теперь сконцентрируйте внимание в одной точке и направьте на ощущения в животе, возникающие в процессе дыхания, когда брюшная стенка поднимается на вдохе и опускается на выдохе. Проследите за тем, как движется воздух внутри вашего тела. Используйте каждый вдох как возможность стать на якорь и оставаться в настоящем. Если вы отвлеклись, просто продолжайте спокойно следить за дыханием.

Этап 3. Расширьте сферу внимания

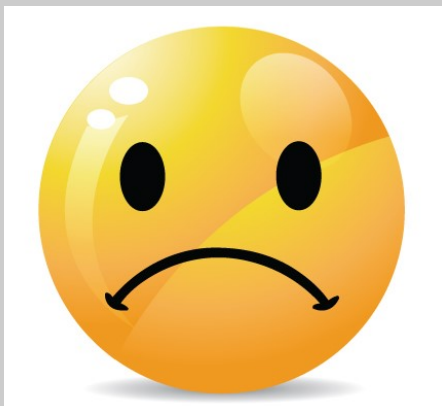
Теперь попробуйте расширить сферу осознанности вокруг дыхания, чтобы ощутить тело как единое целое, включая вашу позу и выражение лица. Представьте, как будто все ваше тело дышит. Если вы заметили напряжение или дискомфорт, попробуйте сосредоточиться на этих ощущениях, направив туда свое дыхание. Тем самым вы помогаете себе изучить эти ощущения и подружиться с ними, а не пытаться изменить их. Если они больше не требуют вашего внимания, вернитесь к ощущениям своего тела и продолжайте следить за ними.

Хорошие новости о плохом настроении (по Дэвид С., [3])

В плохом настроении приятного мало, постоянно «вариться» в негативных переживаниях вредно, - однако печаль, гнев, вина или страх способны принести пользу, ведь они:

1. Помогают логически обосновать свою позицию
2. Улучшают память
3. Способствуют упорству
4. Делают нас вежливее и внимательнее
5. Способствуют щедрости
6. Ограждают нас от предвзятости подтверждения

«Обычно именно тогда, когда жизненные перипетии заставляют нас притормозить, становятся лучше видны те незаметные, порой неприятные, но очень важные детали, которые способны все изменить...Так называемые негативные эмоции поощряют более медленную и систематическую обработку информации, более внимательному образу мышления. Когда мы немного хандрим, нам легче сосредоточиться и углубиться в проблему... Болезненные чувства могут быть сигналами, которые необходимы нам, чтобы лучше себя узнать. И подсказать, как действовать в серьезных жизненных ситуациях.»



Вся правда о РАДОСТИ (по Дэвид С., [3])

Позитивные эмоции благоприятствуют успеху, помогают принимать более удачные решения, снижают риск заболеваний и продлевают жизнь. В некоторых случаях они расширяют наши взгляды и возможности, обращая наше внимание на новую информацию. Благодаря им накапливаются жизненно важные социальные, физические и когнитивные ресурсы, которые способствуют успехам в работе и крепким межличностным связям. Люди, которые испытывают больше положительных эмоций, реже подвержены риску различных психических расстройств, включая депрессию, повышенную тревожность и пограничное расстройство личности. Счастье примерно так же значимо для благополучия человека, как пища и солнечный свет.

Но научные данные говорят, что радость иногда бывает избыточной или неправильной. Когда мы слишком рады и веселы, мы часто не обращаем внимания на серьезные угрозы и риск, чаще торопимся с выводами и полагаемся на стереотипные суждения, склонны придавать большое значение первому впечатлению или недооценивать подробности. Притворяться счастливым—заведомо проигрышная позиция, а заставлять себя испытывать счастье—это и вовсе самосаботаж, отчасти потому, что так мы формируем несбыточные ожидания, а отчасти потому, что напускная улыбка и желание брать от жизни только хорошее лишают нас преимуществ, которые мы можем получить от «плохих» эмоций.



Итак, все эмоции важны, все эмоции нужны.... А что Вы думаете по этому поводу? Замечали ли Вы положительное влияние негативных эмоций и негативное влияние радостных эмоций в своей жизни? Поделитесь своими наблюдениями.



Я сейчас два часа отчаивалась!

... с вареньем и сладкими булочками :))



У нас есть скрытая способность
возродиться после жизненных бурь и становиться еще сильнее

ГЛАВА 3.

РАДОСТЬ



Радуйтесь жизни!!! :)

Грех ей не радоваться! ;)

«Можно ли сказать, что радости сейчас в избытке? Чрезмерный контроль, обиды, плохие условия труда, недостаток денег, болезни, зависимости, разочарования, утраты, вина и т.д. — все это мешает современному человеку испытывать радость.»

Дэн Дубравин



Только сияние любви и радости

является признаком Жизни всего сущего. Прочее готовится к ней



Радость—одна из самых важных позитивных эмоций. Она лежит в основе удовлетворения, удовольствия и счастья. Радость является положительной внутренней мотивацией. Если мы предвидим получение радости, действие будет для нас мотивирующим. .. Радость отражается на нашем организме и здоровье. Эта эмоция крайне полезна, так же, как витамины.

Состояние «движения потока радости» высвобождает в человеке огромный ресурс и энергетический потенциал. В таком состоянии человек способен проявлять наивысшую эффективность труда в сочетании с удовлетворенностью. ... Радость является важнейшим мотиватором для достижения целей.

(По Дубравину Д., [2])

Как привлечь счастье и радость в свою жизнь

(по Андреевой И., [1])

Для того, чтобы чаще испытывать радость, нужно, с одной стороны, сохранить в себе непосредственность и умение восторженно удивляться всему новому, необычному, свойственные детям, а с другой—быть целеустремленным. Умение находить в жизни радость—лучший способ привлечь к себе счастье.

Источником счастья является деятельность, если она воспринимается субъектом как осмысленная и целенаправленная и приносит ему удовлетворение. Подобная деятельность становится для него фактором самоуважения, которое устойчиво коррелирует с субъективным благополучием.



Дети могут научить нас 3 вещам

Радоваться, находить себе занятие, настаивать на своём.

Просто и эффективно!

Существует простой способ привлечь к себе радость. М. Аргайл («Психология счастья») предлагает совершать 10-минутную бодрящую прогулку дважды в день. Установлено, что после одной такой прогулки чувствуешь себя лучше в течение двух часов.

Две прогулки в день—целых 4 часа хорошего настроения!



Судите о своём здоровье

по тому, как вы радуетесь утру и весне.

2 Способа привлечения потока Радости в свою жизнь: (по Дубравину Д., [2])

1. Позволить РАДОСТИ в себе проявиться.

Как правило, это достигается методами различных медитаций, в которых есть возможность остановить внутренний поток мыслей.

Медитация—тип упражнений по тренировке концентрации внимания, используемый в оздоровительных целях для выработки контроля над течением своих мыслей и эмоциями.

1. Создать условия для возникновения РАДОСТИ.

Можно выделить следующие факторы радости:

- Приём пищи.
- Межличностные взаимосвязи.
- Исполнение долга.
- Физические упражнения и занятия спортом.
- Успех и социальное одобрение.
- Применение навыков.
- Музыка, другие виды искусства.
- Погода и окружающая природа.
- Отдых и релаксация.
- Мысли о благополучии в будущем.
- Мысли о приятных, счастливых событиях.
- Мысли о конкретном человеке или конкретной деятельности.
- Мысли об определенных действиях других людей.
- Мысли о своих способностях, своём успехе.
- Мысли о том, что тебя принимают, что в тебе нуждаются, что ты можешь дать что-то другим людям.
- Ощущение, что тебя принимают, что ты нужен, что ты можешь что-то дать другим людям.

Таким образом, социально активные люди, эмоциональный опыт которых отличается большим разнообразием, чаще испытывают позитивные эмоции.

Источники счастья

Источниками счастья могут быть гармония в душе и во взаимоотношениях с другими, интересная деятельность, достижения, умение эффективно решать жизненные проблемы. Но счастье—это субъективное переживание внутреннего благополучия.

Счастье и удовольствие

По *Гоулману*, следует отличать счастье от удовольствия.

Счастье—это глубокое удовлетворение от самореализации, которое сопровождается чувством умиротворения.

Удовольствие зависит от места, обстоятельств и объекта, доставляющего приятные ощущения.

Удовольствие—вещь переменчивая.

Счастье не зависит от места, времени и объектов.

Личностные особенности «счастливых» (Андреева И., [1])

1. Умение справляться с трудностями и проблемами
2. Высокий уровень внутреннего контроля
3. Целостность личности
4. Осмысленная и целенаправленная деятельность
5. Доброжелательности и позитивность

Формула счастья (Андреева И., [1])

Счастье = $P + (5 * E) + (3 * H)$

P —личностная характеристика (мировоззрение, способность адаптироваться к новым условиям, способность переносить невзгоды);

E — “бытие» (состояние здоровья, финансовая стабильность, дружба и т.д.)

H —индекс «высших стандартов» (самоуважение, амбиции и

Хотите стать несчастным?!

Следуйте «Моральному кодексу законченного невротика» А.Бека

(Андреева И., [1])

«Моральный кодекс законченного невротика»

Я должен быть самым щедрым, тактичным, благородным, мужественным, самоотверженным и красивым.

Я должен быть идеальным любовником, другом, родителем, студентом, супругом.

Я должен справляться с любыми затруднениями легко и с полным самообладанием.

Я должен всегда уметь быстро найти решение любой проблемы.

Я никогда не должен страдать: я всегда должен быть счастливым и безмятежным.

Я должен все знать, понимать и предвидеть

Я должен всегда владеть собой и управлять своими чувствами.

Я всегда должен считать виновным себя; я не имею права причинять боль никогда и никому.

Я никогда не должен испытывать усталости и боли.

Я должен быть всегда на пике эффективности.

При этом каждый раз, когда вы делаете что-то не на высшем уровне, начинайте себя корить и отыскивать в себе несовершенства.



Медитация радости на каждый день (по Дубравину Д., [2])

Перед медитацией сформулируйте задачу, например:

«Желаю усилить ощущение радости в своей жизни
и укрепить целеустремленность.»

Представьте себя лежащим на лугу. Вокруг вас растет много прекрасных цветов, чашечки раскрыты навстречу солнцу, а легкий теплый ветерок разносит по округе их приятный аромат. Вдохните его, ощутите спокойствие и единение с лугом, цветами, стрекочущими кузнечиками. Посмотрите на голубое небо с пушистыми облаками, представьте себя таким же легким, как они, оторвитесь от земли и плывите ввысь, вверх к голубому небу и приветливо сияющему солнцу. Когда поднимитесь к солнцу поближе, так, что на всем небосводе будете только лишь Вы и солнце, остановитесь и представьте, что от солнца к Вам протягивается солнечный луч и входит в район солнечного сплетения. Дайте себе установку, что вместе с желто-золотистым лучом в Вас входят радость, оптимизм, жизненная энергия и целеустремленность. Представьте, как в районе солнечного сплетения растёт золотистый шар. Когда почувствуете, что его размер достаточен, остановите набор энергии, уберите солнечный луч и медленно опускайтесь на луг.



Шоколадная медитация (из книги «Осознанность», [10])

Для этой медитации выберите шоколад, который вы никогда не пробовали. Это может быть насыщенный темный шоколад или же простой батончик.

- Разверните обертку. Вдохните аромат шоколада, полностью окунитесь в него.
- Отломите кусочек и посмотрите на него. Внимательно исследуйте форму и очертания.
- Положите кусочек на язык, чтобы он начал таять, и обратите внимание, хочется ли вам прижать его к небу. В одной плитке шоколада сконцентрировано больше 300 различных вкусов. Попробуйте почувствовать хотя бы некоторые из них.
- Если вы заметили, что отвлеклись, просто отметьте, на что именно, а потом снова вернитесь к дегустации.
- Когда шоколад полностью растает, медленно проглотите его. Почувствуйте, как он стекает по пищеводу.

Проделайте то же самое со следующим кусочком. Что вы чувствуете? Изменилось ли что-то? Показался ли вам шоколад в этот раз вкуснее, чем если бы вы ели его с обычной скоростью?



Упражнение на каждый день (по Мэтьюз, [6])

Это упражнение ежедневно выполняют миллионы людей. Проснувшись поутру, еще до того как телевизор и радио обрушат на вас поток утренних новостей, закройте глаза и вообразите себе предстоящий день. Создайте себе визуальный образ идеального дня. Представьте себя счастливым, эффективным в работе, уверенным в себе, исполненным любви и здоровья человеком. Представьте себе, что день пойдет именно так, как вам хочется. Представьте себе, с какой энергией вы будете заниматься делами и как будете отдыхать, как будете смеяться в компании друзей и родных, как комфортно вам будет быть таким, какой вы есть, как вы будете преодолевать трудности и оказываться как раз вовремя именно там, где нужно.

Прокрутите себе свою собственную программу новостей!

И что, это будет идеальный день? Скажем так: если вы это сделаете, он будет гораздо лучше, чем если вы этого не сделаете. И если вы повторите это упражнение завтра, а потом послезавтра, а затем и на следующий день, жизнь ваша будет все больше приближаться к воображаемому по утрам идеалу. Составьте список того, чего вам хочется от жизни, и припильте его на стенку и просматривайте перед каждым сеансом утренней визуализации.

Более чудодейственного упражнения на каждый день я просто не знаю. В силу своей простоты оно может казаться бесполезным, но все самые эффективные упражнения примитивно просты. Если существует в мире фраза, которую надо закладывать людям в голову еще в школе, то звучит она так: сосредоточься на том, чего очень хочешь.



Каждое утро будит меня
для новых радостей!

Запишите здесь свою «утреннюю мантру», созданный вами образ своего идеального дня.



Держи в себе радость с утра
в течение часа, и она будет держать тебя целый день!)

«Радостное пробуждение»

Утром за завтраком составьте список того, что вы можете сделать сегодня, чтобы порадовать себя на работе и дома до начала трудового дня и в качестве вознаграждения «за труды» в конце дня, по возвращении домой. Может быть, это будет вечер, проведенный с семьей вместо проверки стопки тетрадей?! Попробуйте спланировать день так, чтобы освободить вечернее время для себя и своих близких.



Начинайте каждый день, спрашивая себя, что вы можете сделать, что принесет вам радость!

(из книги «Осознанность», [10])

Если вы полностью сосредоточены на настоящем, то лучше контролируете собственный автопилот и подключаете привычки по мере необходимости. Осознанность позволяет вам на секунду остановиться и спросить себя: «Это то, что я собирался сделать?»

В первую очередь нужно научиться замечать, когда автопилот начинает руководить всем остальным, что бы вы могли осознанно решить, на чем именно хотите сосредоточиться. Для этого придется закрывать некоторые «программы», которые фоном работают в вашем сознании. На пути к осознанности нужно сначала научиться концентрировать внимание на чем-то одном. Например, сосредоточившись на том, что вы едите, вы, возможно, увидите этот процесс совершенно по-новому.

Исследования показывают, что улучшение настроения и самочувствия напрямую связано с более осознанным выполнением повседневных действий, наблюдением за обычными жизненными ситуациями и меньшим автоматизмом.



Есть своя радость

у "вкусить" и "насытиться"... Не смешивай их.

Повседневные занятия, которые мы обычно не замечаем
(из книги «Осознанность», [10])

Выберите одно из нижеперечисленных занятий (или какое-то другое) и каждый день в течение следующей недели выполняйте его предельно сосредоточенно. Необязательно делать его медленнее или получать от него удовольствие—просто делайте то, что обычно, но попробуйте проявить осознанность.

- Чистить зубы.
- Ходить из комнаты в комнату дома или на работе.
- Пить чай, кофе, сок.
- Выносить мусор.
- Загружать стиральную машину или сушилку.

Запишите другие выбранные вами занятия

Повторяйте этот эксперимент каждый день и наблюдайте за результатами. Идея не в том, чтобы вы ощутили что-то особенное, а в том, чтобы хотя бы на несколько минут в день оказались полностью сосредоточены на том, что делаете. Постарайтесь выполнять одно из этих действий в своем темпе.

Когда вы чистите зубы, о чем вы думаете? Обратите внимание на все ощущения. Если вы в это время собираетесь о чем-то подумать или что-то спланировать, делайте это намеренно, с полным осознанием того, что именно на этом вы решили сосредоточить свое внимание.

На следующей неделе вы можете выбрать для эксперимента другое занятие.

Напишите здесь свои результаты.



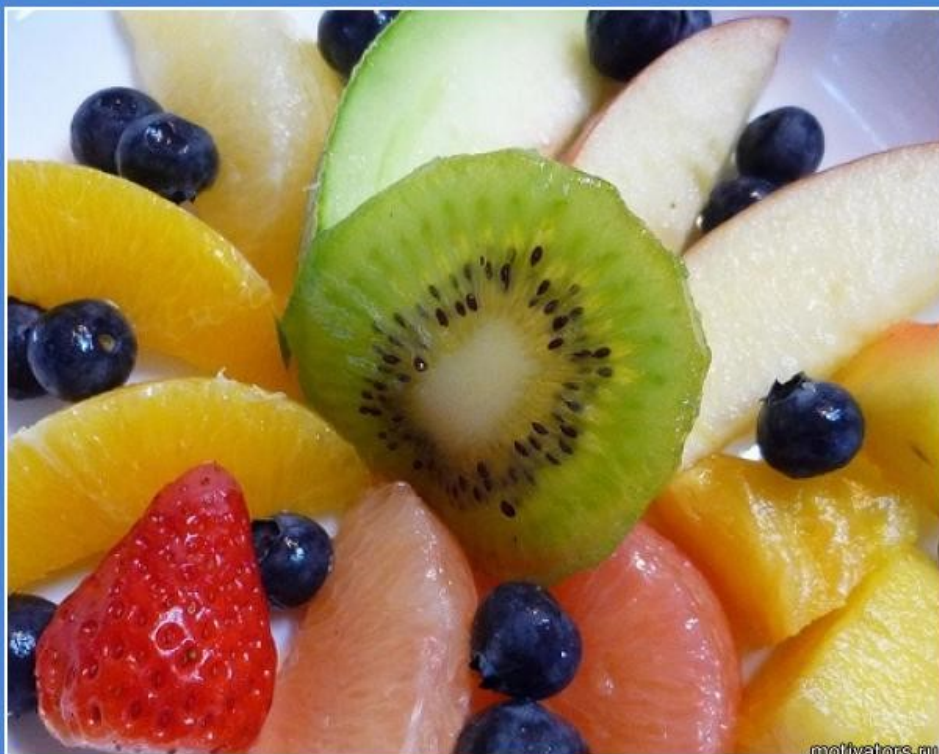
**Умение ценить «здесь и сейчас»
(из книги «Осознанность», [10])**

Как мы знаем, жизнь происходит именно здесь и именно в этот момент. Завтра и вчера—это не более чем наши мысли. Поэтому из того, что мы имеем сейчас, нужно извлекать максимум. Мы не знаем, сколько нам осталось жить, и в этом нет ничего злое-щего или страшного. Эта мысль помогает нам ценить то, что у нас есть. Насколько вы умеете ценить этот момент «здесь и сей-час»? Остановитесь на секунду и оглянитесь вокруг. Что вы дума-ете о своем настоящем?

Не нужно ждать будущего, чтобы улучшить настоящее, которое уже здесь, с вами. Возможно, с помощью шоколадной медита-ции и осознанных повседневных занятий вы уже почувствовали, насколько легко мы пропускаем красивые моменты и как мало внимания на них обращаем. Не жалейте времени на эти простые и повседневные занятия. Возможно, вы сможете уделять чуть больше внимания некоторым делам или спонтанным событиям?



Радуйся даже самым маленьким мелочам.



Радость

в красках жизни

Можете ли вы на секунду остановиться,
когда случается что-то приятное?

Чтобы помочь себе в этом, постарайтесь заметить:

- Свои телесные ощущения в эти моменты;
- Свои мысли;
- Свои чувства

Упражнение «пересчитать благодарность по пальцам»

Суть в том, чтобы каждый день вспоминать 10 вещей, за которые вы благодарны, и пересчитывать их по пальцам. Важно вспомнить именно десять, так как нужно осознать даже самые незначительные события дня, которые раньше не замечались. Запишите здесь самые значимые для вас события за последнюю неделю.



Нету поводов радоваться жизни?

Немедленно исправляй это! Их очень много, просто присмотришься!

ТЕХНИКА**«ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК К ПОИСКУ СТИМУЛА»** (по *Андреевой И.*, [1])

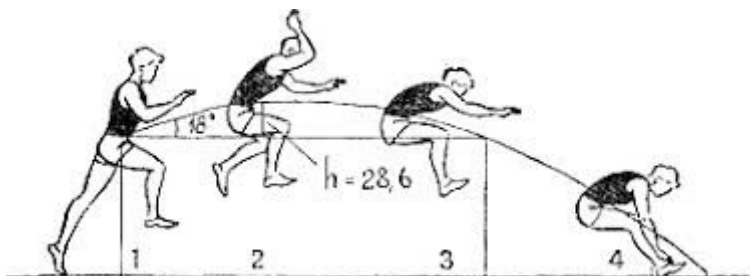
Эмоции способны стимулировать творческий процесс. Попробуйте создать себе необходимый настрой на достижение цели с помощью данной техники, выполняя ее пошагово в дневнике.

Стадия 1: Фактическое состояние. Составьте баланс текущего состояния.

Как я себя чувствую в настоящий момент? Каковы причины моих чувств?

В чем заключается задача? Что я должен делать?

Сколько времени и сил есть в моем распоряжении?



Продолжение техники**«ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК К ПОИСКУ СТИМУЛА»**

Стадия 2: желательное состояние. Представьте себе идеальный результат.

Сформулируйте максимально энергично, чего бы вы хотели!

Представьте наглядно или опишите словесно вашу мечту.

Представьте, что ваша цель уже достигнута. Какие чувства вы переживаете сейчас?



Продолжение техники**«ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК К ПОИСКУ СТИМУЛА»**

Стадия 3: требуемое состояние. Определите поставленную цель.

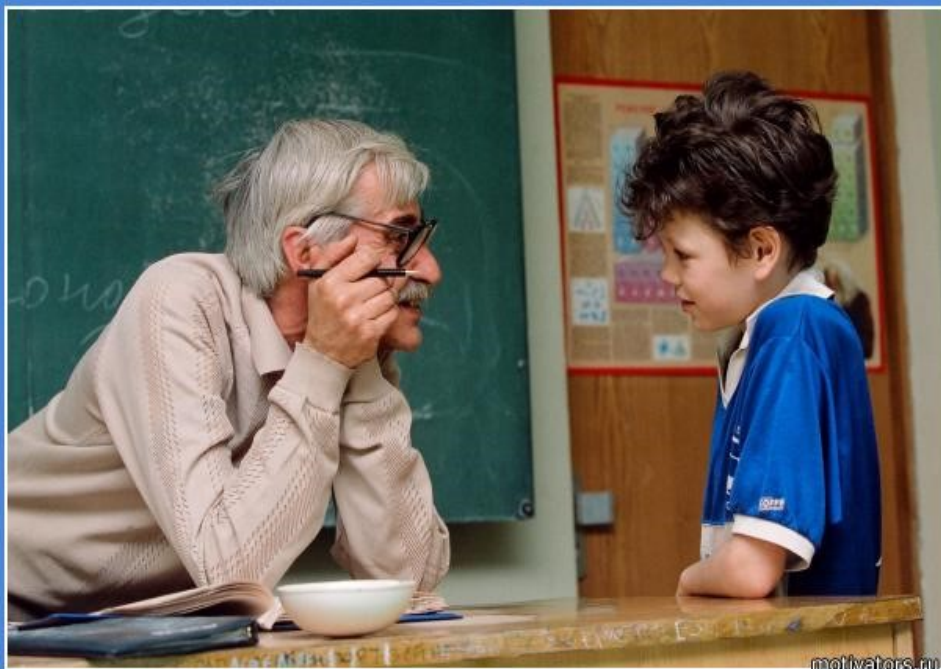
Как должен выглядеть реалистичный результат?

Как можно получить больше удовольствия при решении этой задачи?

По каким признакам я узнаю, что моя цель будет достигнута?

Какие действия я могу предпринять, чтобы создать себе настроение, облегчающее мою деятельность?





Жизненный ОПЫТ даёт нам РАДОСТЬ

только тогда, когда мы можем передать его другим.

«Свободное время педагога—это корень, питающий ветви педагогического творчества... Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят нашумевшие фильмы, постановки и ... постепенно теряют к этому вкус. Следствием может стать потеря уважения со стороны учеников. Такого учителя ученики считают безнадежно отставшим от жизни, а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает.»

В.А. Сухомлинский.

ГЛАВА 4.

НА ПУТИ
К СЕБЕ



Как подготовит для себя парашют: использование осознанной медитации для поддержания внутренней гармонии в нашем безумном мире («Осознанность», [10])

- Начинайте свой день осознанно.
- Используйте «медитации-передышки».
- Продолжайте практику осознанной медитации.
- Подружитесь со своими чувствами.
- Когда вы чувствуете усталость, раздражение, беспокойство, злость или другие сильные эмоции, устройте себе «медитацию-передышку».
- Выполняйте осознанные действия.
- Больше занимайтесь спортом и помните о дыхании.



Если затопит,
так пусть затопит счастьем)))

И путь разум помнит о теле...

Наше тело чрезвычайно чувствительно даже к самым незаметным проявлениям эмоций, которые постоянно проскакивают у нас в сознании. Но и на наши суждения и оценки существенно может влиять наше физическое состояние. Поэтому изменив отношение к собственному телу, можно многое улучшить в своей жизни. Чтобы развить в себе осознанность, нужно воссоединиться со своим телом. Очень важно найти тот вид спорта, который поможет вам снова обрести связь со своим телом. Это может быть и простая утренняя разминка, которую Вы начнете делать каждый день. Подумайте и напишите здесь возможные варианты:



Медитация «осознанное движение» («Осознанность», [10])

(“Покой через движение»)

Расслабляясь с помощью осознанного дыхания, вы даёте себе возможность воспользоваться преимуществами оздоровительной позы, возвращая тело и разум в их естественное состояние мира и удовлетворенности.

Либби Уивер

1. Эти упражнения можно выполнять босиком или в носках—как вам удобнее. Поставьте ноги на ширине плеч, а стопы параллельно друг другу, немного согните ноги в коленях, чтобы не перерастягивать их.

Вытяните руки вверх

2. Затем на вдохе медленно и сосредоточенно разведите их в стороны, чтобы они были параллельны полу, после чего, выдохнув, продолжайте медленно поднимать их на вдохе. Постарайтесь уловить ощущения в мышцах по мере того, как вы будете поднимать руки, и вытяните их вверх.

3. Дышите свободно в комфортном для вас ритме, продолжая тянуться вверх кончиками пальцев и удерживая стопы на полу. Почувствуйте растяжение в мышцах и суставах—начиная от ступней и ног по направлению к туловищу. Плечам, рукам, кистям и пальцам.

4. Пока вы держите эту позу, наблюдайте за своим дыханием: оно должно быть свободным. Встречайте любые изменения в ощущениях открыто, с каждым вдохом и выдохом, продолжая удерживать растяжку. Если вы заметите нарастающее напряжение или дискомфорт, постарайтесь принять их тоже.

5. В определенный момент, когда вы будете готовы, медленно—очень медленно—на выдохе опустите руки. Делайте это постепенно, чтобы прочувствовать изменения в ощущениях и, возможно, контакт кожи с одеждой. Внимательно следите за своими ощущениями, пока руки не вернуться в исходное положение.

6. Если до этого момента ваши глаза были открыты, постарайтесь сейчас их закрыть и после каждой следующей растяжки концентрироваться на дыхании и ощущениях во всем теле, особенно тех, что возникнут в результате каждого упражнения.

«Достаньте фрукт с ветки»

7. Теперь откройте глаза и вытягивайте вверх каждую руку по очереди, как будто хотите достать с ветки фрукт, который висит слишком высоко, полностью сосредоточьтесь на ощущениях в теле и дыхании. Смотрите вверх, чуть выше пальцев. Вытягивая вверх правую руку, поднимите пятку левой ноги, чтобы почувствовать растяжение по всему телу, от вытянутых пальцев одной руки до пальцев на противоположной ноге. Чтобы выйти из этой позы, сначала опустите пятку, затем руку, проводя взглядом кисть, если вам так комфортно, и замечая цвета и формы, на которые упадет взгляд. Затем посмотрите перед собой, закройте глаза и попытайтесь ощутить эффект от этой растяжки, не забывая о дыхании. Теперь сделайте то же самое другой рукой.

Наклоны вбок

8. Теперь медленно и сосредоточенно положите руки на бедра и наклонитесь в левую сторону, при этом немного сместив бедра вправо, чтобы тело образовало большую дугу или полумесяц—от ступней к бедрам и туловищу. Представьте, что спереди и сзади находятся две стеклянные панели, поэтому вам нужно держать тело в одной плоскости, не позволяя ему нагибаться вперед или назад. На вдохе вернитесь в исходное положение, затем на выдохе нагнитесь вправо. Не так важно, как далеко вы можете наклониться (вы можете вообще не двигаться), гораздо важнее качество внимания, которое вы уделяете этим движениям. Что вы чувствуете в результате этой растяжки?

Вращения плечами

9. Для начала расслабьте руки. Теперь максимально высоко поднимите плечи вверх, к ушам, отведите их назад, как будто хотите соединить лопатки, опустите плечи, а теперь сведите их впереди. Постарайтесь выполнять это упражнение так, чтобы движения совпадали с ритмом дыхания: вдыхайте на половине движения и выдыхайте на второй половине. Продолжайте вращать плечами, по возможности плавно и сосредоточенно, сначала в одном направлении, а потом в обратном.

10. Закончив вращения, остановитесь и прислушайтесь к ощущениям в своем теле, прежде чем переходить к следующей медитации, которая выполняется сидя.

Медитация «дыхание и тело» (из книги «Осознанность», [10])

Эта медитация рекомендуется к выполнению сразу после медитации «осознанное движение».

1. Сядьте так, чтобы ваша поза максимально помогала вам сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас.
2. Теперь сконцентрируйтесь на дыхании и ощущениях в животое, возникающих при вдохе и выдохе. Обратите внимание на меняющийся ритм ощущений в этой части тела по мере того, как вы вдыхаете и выдыхаете.
3. Постарайтесь направить все свое внимание на дыхание, чтобы почувствовать, какими физическими ощущениями сопровождаются каждый вдох и выдох. Возможно, вам удастся заметить небольшие паузы перед каждым вдохом и выдохом.
4. Не старайтесь контролировать дыхание—просто дышите так, как обычно.
5. Через несколько минут, продолжая наблюдать за движением вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, сознательно расширьте поле осознанности, чтобы оно полностью охватило ваше тело.

Тело как единое целое

6. Почувствуйте все разнообразие ощущений, возникающих в вашем теле. Попробуйте поймать ощущение тела как единого целого—организма, который сидит и дышит. Это может быть осознание конкретных паттернов ощущений, которые возникают в результате контакта вашего тела с полом, стулом или подушкой, - ощущения соприкосновения, давления или контакта ступней, коленей или ягодиц с полом или другой поверхностью, рук—с коленями или друг с другом.
7. Постарайтесь удерживать все эти ощущения, дыхание и осознание тела как единого целого в большом пространстве осознанности. Обратите внимание на то, как осознанность можно фокусировать попеременно на маленькой точке или в большом пространстве. Отметьте любые приятные, неприятные или нейтральные ощущения и проявите дружелюбие и интерес к тому, что происходит в теле, а также к вашей реакции на это.

8. Возникающие в теле сильные ощущения, особенно если они неприятны или вызывают дискомфорт, могут перетягивать внимание на себя. В этом случае у вас есть выбор: вы можете скорректировать свою позу (тогда обязательно проследите желание сделать это, само движение и его последствия) или поэкспериментировать с этими ощущениями (ненадолго сосредоточьтесь на той области, где возникают самые сильные ощущения, и постарайтесь по мере возможности мягко и внимательно изучить паттерн ощущений, который вы обнаружите). Какими именно качествами они обладают, где именно возникли, изменяются ли они со временем и перемещаются ли из одной части тела в другую? Как и в медитации «сканирование тела», попробуйте использовать дыхание в качестве проводника осознанности к этим напряженным участкам, «направляя» дыхание к ним и от них.

9. Будьте открыты тем ощущениям, которые вы уже заметили. Позвольте себе узнать, что вы чувствуете напрямую через сами ощущения, а не через мысли о них или попытки рассказать самому себе, что это может значить.

10. Если вас увлекли за собой сильные физические ощущения, мысли или чувства, попытайтесь вернуться в настоящее, вновь сосредоточив внимание на ритме дыхания и ощущении тела как единого целого.



Доброе отношение к самому себе (из книги «Осознанность», [10])

Задумайтесь над следующими вопросами:

1. Критикую ли я себя за иррациональные или неадекватные эмоции? _____
2. Говорю ли я себе, что не должен чувствовать то, что чувствую? _____
3. Есть ли у меня ощущение, что некоторые мои мысли ненормальные или плохие и я не должен так думать?

4. Оцениваю ли я свои мысли как плохие или хорошие?

5. Говорю ли я себе, что не должен думать так, как думаю?

6. Считаю ли я некоторые свои эмоции плохими и неадекватными и убеждаю ли я себя, что не должен их испытывать?

7. Когда у меня появляются огорчительные мысли или образы, считаю ли я себя плохим или хорошим в зависимости от того, в чем их суть? _____
8. Осуждаю ли я себя за нерациональные идеи?

Если вы ответили утвердительно больше чем на один или два вопроса, вы, вероятно, слишком строги к себе, только не спешите сразу ругать себя. Ваши ответы помогают вам сделать еще один шаг в сторону осознанности. Можете ли вы относиться к себе более сочувственно? Чтобы найти гармонию в нашем безумном мире, нужно прежде всего относиться к себе по-доброму и перестать строго оценивать себя. Примите себя, проявите к себе уважение и любовь. Дружелюбие—тихий внутренний голос, который с легкостью заглушают более громкие голоса страха и вины и стыда. Если мы хотим жить в мире с самим собой, то нужно прислушиваться к тихому голосу сострадания.

Источники самооценки и уверенности в себе
«Балансная модель развития человека»
(по Дубравину Д., [2])

Позитивный опыт для повышения уверенности в себе формируется в четырех основных сферах жизни:



Каждая их четырех сфер является жизненной опорой, которая добавляет уверенности или забирает ее. Если мы инвестируем свое время и внимание в каждую из этих сфер, в результате получаем надежные опоры, которые добавляют энергию, стремление жить и двигаться дальше. Даже в том случае, если в какой-то из сфер происходит кризис, мы становимся способны благополучно выйти из него за счет других сфер.

Задание

Примите за 100% общее количество своей энергии и внимания. А теперь распределите по четырем сферам, исходя из того, как вы сейчас живете. Если в какой-то из сфер Вы получите 10% и меньше, это должно послужить тревожным звоночком для Вас. Это зона риска, проблемы в которой могут привести к снижению Вашей общей уверенности в себе. В этом случае примите конкретное решение, которое позволит повысить процент и восстановить баланс. Запишите свой результат и решение:

Деятельность _____

Контакты _____

Тело _____

Внутренний мир _____

Самый высокий уровень уверенности—это самооценка.

Самоценность—это устойчивое чувство собственной ценности вне зависимости от каких-либо негативных обстоятельств, которые происходят с человеком. Это «неуязвимая самооценка».

Источники самооценности по Т.Колосовой (Дубравин Д., [2])

Эти источники добавляют смысла в жизнь, обеспечивают чувство собственной значимости и благополучия. Каждый из этих источников отражает внутреннюю ценность, при контакте с которой человек наполняется энергией и внутренним спокойствием. Налаживая контакт с каждым из этих источников, мы поддерживаем нашу самооценку до устойчивой и надежной позиции. Важным является качество этого контакта. Возможно, для полноценного потока силы и энергии нам необходимо разобрать камни, которыми завалены эти источники. Под камнями подразумеваются наши убеждения, обиды, гнев, страхи и многое другое.



Озеро души очищается само

Когда низкие желания перестают мутить в нём воду

Упражнение по избавлению от привычек («Осознанность», [10])**Сделайте что-то хорошее для другого человека**

Почему бы вам не сделать доброе дело? Это не должно быть что-то особенное или масштабное. Есть множество способов помочь другим. Подумайте о своих друзьях, близких, коллегах. Что можно сделать, чтобы немного скрасить их жизнь? Например, если вы видите, что ваш коллега совершенно замотан работой, вы могли бы оставить ему на столе приятный сюрприз, чтобы приободрить с утра. Небольшой букет цветов может полностью изменить день. Необязательно говорить, что это от вас, — сделайте это просто так, с теплотой и пониманием. Если сегодня вы увидите человека, который нуждается в помощи, помогите ему. Не ждите, пока вам этого захочется. Отнеситесь к этому действию как к медитации, которая позволяет чему-то научиться и исследовать свои собственные реакции.



В этом мире должно быть больше

доброты, нежности, улыбки, радости, мудрости, любви

Сияющая жизнь (по Уивер Л., [9])

Среди занимающихся йогой существует понятие десяти ритуалов сияющей жизни.

Попробуйте и Вы попрактиковать их каждый день.

1. Ритуал уединения
2. Ритуал физического состояния
3. Ритуал питания
4. Ритуал обширных знаний
5. Ритуал личных размышлений
6. Ритуал раннего пробуждения
7. Ритуал музыки
8. Ритуал произнесенного слова
9. Ритуал гармоничного характера
10. Ритуал простоты



Сегодня Вы магнит для...

неожиданных Чудес, волшебных Совпадений и приятных Сюрпризов!

Стать настоящим (из книги Дэвид С., [3])

«Настоящий ты или нет, зависит не от того, из чего ты сделан, - а от того, что с тобой происходит...

Мы становимся настоящими благодаря множеству маленьких шажков, которые делаем в самых простых и повседневных обстоятельствах в течение всей жизни.

Возьмите на себя ответственность за свою жизнь—за собственное развитие, карьеру, творческие и профессиональные начинания и отношения с людьми.

Смело и с интересом примите себя целиком, ничего не упуская и ничего не обходя сочувствием.

Примите свои внутренние переживания, постарайтесь с ними сжиться и исследуйте их, не пытаясь как можно скорее от них избавиться.

Примите то, что вы меняетесь, и отпустите старые жизненные сценарии, которые уже не идут вам на пользу.

Перестаньте гнаться за совершенством—и наслаждайтесь процессом любви и жизни.

Откройтесь любви, с которой приходит боль, и боли, которая приходит с любовью, откройтесь успеху, с которым придут неудачи, и неудачам, с которыми придет успех.

Не старайтесь избавиться от страха. Старайтесь идти к тому, что для вас ценно, прямо через свои страхи, освещая путь своими ценностями. Быть смелым—это не значит ничего не бояться, быть смелым—это идти вперед, как бы ни было страшно.

Вместо комфорта выберите смелость—включайтесь в новые возможности учиться и развиваться, а не отдавайтесь на волю сложившихся обстоятельств.

Прислушайтесь к ритму своего пути.

Формулировка персональной миссии (по С. Кови, [5])

Чувство предназначения зачастую повышает качество нашей жизни в данный момент и в будущем. Видение будущих лет помогает с большим энтузиазмом относиться и к своим нынешним целям, когда понимаете, что это не последние рубежи, которых вы можете достичь.

Изучите свои жизненные потребности, способности и ценности. Постарайтесь нащупать то, что для вас наиболее значимо. Главное—по-настоящему глубоко проникнуть в свой внутренний мир.

Самый важный фактор выживания человека—это видение будущего, реализация своей миссии. У каждого из нас есть видение себя и своего будущего. И это представление влечет за собой определенные последствия. Как никакой другой фактор, видение влияет на те решения, которые мы принимаем в моменты выбора, и на то, как мы распоряжаемся своим временем.

Говоря о страсти видения, мы имеем в виду ту мощную и устойчивую энергию, которая порождается полным, основанным на принципах, потребностях и дарованиях видением вещей. Эта энергия исходит из глубин внутреннего существа человека и разгорается, когда мы понимаем, какой уникальный вклад мы способны внести, - наследие, которое мы можем оставить после себя. Эта энергия проясняет жизненную цель, указывает направление и позволяет нам превосходить самих себя.

В некотором смысле у каждого из нас три жизни. Есть публичная, личная и внутренняя жизнь. Последняя является самой важной формой нашей жизни. Именно в ней мы связаны с уникальными человеческими дарованиями самосознания, совести, независимой воли и творческого воображения. Без этих способностей человек не может создать то мобилизующее видение, которое улучшит качество его жизни.

Составление персональной миссии (С. Кови, [5])

<p>Самосознание Какова моя нынешняя ситуация?</p>	
<p>В чем состоит моя парадигма качества жизни?</p>	
<p>Совесьть Что из своего внутреннего мира я хотел бы реализовать во внешнем мире?</p>	
<p>Какие принципы принесут результаты, повышающие качество моей жизни?</p>	
<p>Независимая воля Какие решения мне следует принять, чтобы реализовать мои потребности и способности?</p>	
<p>Какие сценарии мне следует переписать заново?</p>	
<p>Творческое воображение Каких результатов, повышающих качество жизни, я хочу достичь?</p>	
<p>Что я могу сделать для этого?</p>	

Любить	Учиться	Оставить след

Хокусай говорит (из книги «Осознанность», [10])

Это стихотворение Р.Киз написал после многих лет изучения картин японского художника Кацусики Хокуся (1760-1849).

Хокусай говорит, смотри внимательно.
Он говорит, обращай внимание, замечай.
Он говорит, продолжай смотреть, оставайся любознательным.
Он говорит, можно столько всего увидеть.
Он говорит, радуйся предстоящей старости.
Он говорит, продолжай меняться,
Ты ведь превращаешься в самого себя.
Он говорит, застревай, принимай это, повторяйся,
Пока это интересно.
Он говорит, продолжай делать то, что любишь.
Он говорит, продолжай молиться.
Он говорит, каждый из нас—ребенок,
Каждый из нас стар,
У каждого из нас есть тело.
Он говорит, каждый из нас боится.
Он говорит, каждый из нас должен найти способ
Жить с этим страхом.
Он говорит, все живое -
Раковины, здания, люди, рыбы, горы, деревья.
Дерево живое.
Вода живая.
У всего своя жизнь.
Все живет внутри нас.
Он говорит, мир живет внутри тебя.
Он говорит, неважно, рисуешь ты или пишешь книги.
Неважно, пилишь лес или ловишь рыбу.
Неважно, сидишь ли ты дома
И рассматриваешь муравьев на веранде или тени
На деревьях
И травы в саду. Важно, что тебе не все равно.

Важно, что ты чувствуешь.
Важно, что ты замечаешь.
Важно, что жизнь живет через тебя.
Удовлетворение—это жизнь, живущая через тебя.
Радость—это жизнь, живущая через тебя.
Удовольствие и сила—
Это жизнь, живущая через тебя.
Мир—это жизнь, живущая через тебя.
Он говорит, не бойся.
Не бойся.
Смотри, почувствуй, позволь жизни вести тебя за руку.
Позволь жизни жить через тебя.



ДЕКЛАРАЦИЯ САМОЦЕННОСТИ

(В. Сатур, [2])

Произносить нужно регулярно, желатель-
но каждое утро.

Я—это Я. Во всем мире нет никого, в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я—это Я, и Я—это замечательно.



Страдать Нельзя Радоваться !

Это только Ваш выбор..где поставить запятую..

ИСТОЧНИКИ:

Упражнения, техники, приёмы:

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта.—СПб.: БХВ-Петербург, 2012.
2. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Книга-тренинг.—Литрес, 2015.
3. Дэвид С. Эмоциональная гибкость.—МИФ, 2015.
4. Карузо Д., Сэловей П. Эмоциональный интеллект руководителя: как развивать и применять. - СПб.: Питер, 2018.
5. Кови С., Мерилл Р. Главное внимание главным вещам. Жить, любить, учиться и оставить наследие. - М.: Алпина Паблишер, 2010.
6. Мэтьюз Э. Счастье в трудные времена.—Эксмо, 2011.
7. Санд И. Компас эмоций: Как разобраться в своих чувствах.—М., Альпина Паблишер, 2018.
8. Трушина Е.В. Профессиональное выгорание педагогов. http://www.b17.ru/article/professionalnoe_vygoranie_pedagogov/
9. Уивер Л. Синдром белки в колесе: как сохранить здоровье и сберечь нервы в мире бесконечных дел.— М., Алпина Паблишер, 2017.
10. Уильямс М., Пенман Д. Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире. - М.: МИФ, 2018.
11. Шабанов С., Алешина А.. Российский интеллект. Российская практика. —М.: МИФ, 2017.
12. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. —СПб.: Питер, 2018.

Картинки-мотиваторы и фотографии:

1. Картинки-мотиваторы: позитивные мотиваторы. <http://motivators.ru/category/radost?page=11>
2. Невербальные коммуникации. 10 простых правил при изучении языка жестов. <http://www.mental-engineering.com/p/blog-page.html>



АНУ-КА, ЧУДЕСА, РАДОСТИ

и счастливости, стройтесь в очередь - и все за мной !