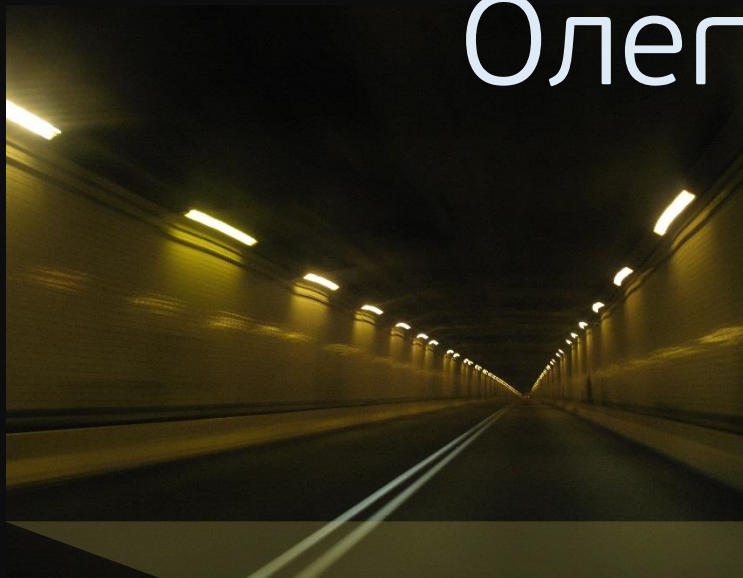


Олег Матвеев



Выйти из туннеля

Человек устроен таким образом, что негативные моменты притягивают больше внимания, чем позитив. В этом есть некий эволюционный смысл: выживают те особи, которые более внимательно относятся к тому, что этому выживанию угрожает. От хороших эпизодов ведь никакой угрозы выживанию нет, следовательно, и внимания особого они не заслуживают.

Если человек попал в черную полосу своей жизни, негативных эпизодов слишком много, то может получиться так, что все внимание будет только на них. Про другую, светлую сторону жизни человек может просто забыть и будет жить в таком мрачноватом туннеле своей собственной реальности, в которой нет ничего хорошего. Как выбраться из этого туннеля? Об этом мы поговорим на этих страницах.



Даже если прямо сейчас все плохо, наверняка можно вспомнить моменты, эпизоды, когда что-то удавалось, получалось.

Пусть даже эти моменты выглядят незначительными на общем жизненном фоне, но там было какое-то ваше достижение, которое принесло вам положительные эмоции.



Возможно, такой эпизод найдется в вашем детстве? Или в юности? Например, вам удалось сделать то, что вызвало восхищение сверстников или одобрение родителей. Или что-то долго не получалось, но, в какой-то момент, все же получилось!

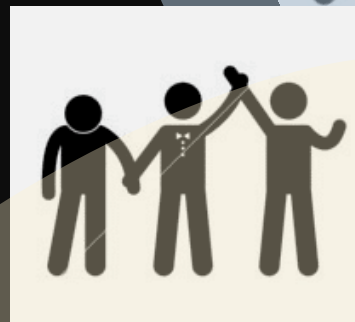
Попробуйте вспомнить такие моменты.



Шаг 1: Вспомните эпизод, когда что-то хорошо получалось.

Вспомнили?

Запишите на бумаге или в файле что там было: место, время, действующие лица, кратко опишите, что происходило.



Шаг 2: Определите ключевой момент



Найдите в этом эпизоде ключевой момент, когда вы действительно поняли, что да – получилось!

Сфокусируйтесь на этом ключевом моменте.



Шаг 3: Описание ключевого момента

Сфокусируйтесь на этом ключевом моменте.

Опишите, что вы видели, какие были звуки, какие эмоции были в тот момент. Какие были ощущения в теле? Мысли?

Какую свою потребность удалось вам тогда удовлетворить?

Шаг 4: Подтверждение

Дайте себе хорошее подтверждение, что да, это достижение действительно было! Почувствуйте сейчас радость от того, что это было в вашей жизни.

Шаг 5: Личные качества

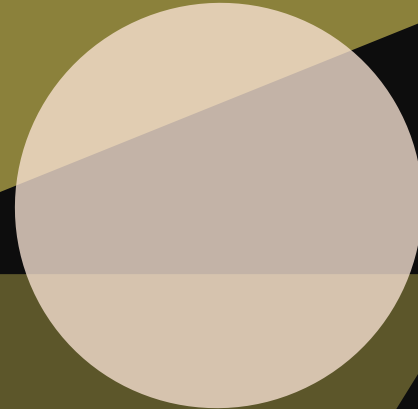
Задайте себе вопрос: как вы пришли к этому достижению?

Какие ваши личные качества способствовали этому?

Выпишите эти качества на отдельный лист.

Именно эти качества, свойства вашей личности могут быть вашими ресурсами в сложные времена.

Подумайте, как в вашей текущей ситуации можно было бы применить эти ресурсы?



Вы сейчас проделали простой процесс на выявление ваших личных ресурсов.

Пройдемся еще раз кратко по шагам.

1. Вы нашли эпизод, в котором вам успешно удалось что-либо сделать.
2. В этом эпизоде вы нашли ключевой момент, когда вы действительно поняли, что вам это удалось.
3. В этом ключевом моменте вы описали картинку, телесные ощущения, эмоции, мысли (КТОЭМ)
4. Вы дали себе подтверждение, что это был ваш успех, ваше достижение. Это важный момент, потому что подтверждение своих успехов позволяет вниманию выйти за пределы полосы неудач.
5. Вы нашли свои личные качества, свойства, которые привели вас к этому успеху.

Проводя этот процесс с различными ситуациями, вы будете постепенно пополнять список личных качеств, которые могут быть вашими ресурсами. Обращайтесь к этому списку в трудную минуту, чтобы воспрянуть духом и понять, что у вас реально есть ресурсы, которыми можно пользоваться.



[Задайте мне вопрос](#)

[Моя визитка](#)

[Канал на YouTube](#)

[Живой журнал](#)

[Интернет-магазин](#)