



ПУТЬ МАСТЕРА

Этот журнал прочитал я ☺ и ○○○○○○○○○ моих друзей

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- Удивительные результаты регулярных занятий по системе Норбекова: проверено известными людьми ;)

- «Калории - это такие мелкие пакостники, которые приходят ночью и ушивают твою одежду...»

- преподаватель Сергей Чермянин отвечает на вопросы выпускников: как постройнеть, как избавиться от страха, почему я много сплю, что представлять во время работы с внутренними органами и где заниматься восточными единоборствами.

- Преподаватель Института самовосстановления человека Филипп Калмыков и его статья «Клинок успеха»: «Можно, как мечом, разделить удачи и неудачи, хорошее и плохое, задав себе простые вопросы: «Что я уже сделал хорошо и что еще можно сделать?» или «Где я ошибся, что я снова сделал не так?» Первый — вопрос успешного мышления. Возьми его за основу и применяй! Второй выкинь на помойку. Это мусор».

- Притча «А как ты относишься?..» Притча о том, как ты относишься к себе и к своему делу, к своей жизни и судьбе. О том, что сделать для того, чтобы жизнь дарила вдохновение, легкость и радость.

- «На память о лете»: опасно быть занудой. Комиксы Х. Бидструпа.

РАСПИСАНИЕ

БЛИЖАЙШИХ КУРСОВ

Начало курса	Конец курса	Название курса
14.04.10		День рождения Норбеков Клуба
15.04.10	23.04.10	1 Оздоровительный курс, Екатеринбург
24.04.10	25.04.10	Поездка в Верхотурье

РАЗДЕЛЫ ЖУРНАЛА

События.....	4
Здоровье.....	5
Достижение успеха в бизнесе	7
Развитие интуиции.....	11
Притча.....	18
Комиксы.....	19

ХОТИТЕ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ?

- Написать статью,
- Распечатать тираж,
Легко! тел.: 200-60-30



Хотите получить ответы от мастеров? Задавайте их по электронной почте: a@norbekovclub.ru или пишите на сайте www.NorbekovClub.ru

КОординАТЫ НОРБЕКОВ КЛУБ

г. Екатеринбург, ул. Ленина 25,
оф. 2.124, 2.125
тел.: (343) 200-60-30
www.NorbekovClub.ru
a@norbekovclub.ru



«Вот мужчина мимо прошел и даже не посмотрел в мою сторону. А ведь я же с ним жить буду».

*Героиня юморески
Семена Альтова*

«Намерение — осознанная цель, смысл желания или действия. Если само по себе желание определяет, к чему человек стремится, то намерение определяет, зачем человек к этому стремится. Намерение-решимость иметь и действовать.

В психологии намерение обычно задаёт отдалённую цель, непосредственное достижение которой невозможно и требует последовательности действий. По отдельности, для каждого из этих действий намерение даёт мотивацию.

Еще одна трактовка: намерение — неотъемлемое, всепоглощающее ожидание четко сформулированного события с полным отсутствием сомнений в его необходимости».

Википедия.

Все знают, что намерение - это такая замечательная штука, которая исполняет желания. Но иногда есть уверенность, что намерение присутствует, а результат... тоже присутствует - но дурацкий. Почему? В намерении в чистом виде отсутствует конкретный план действий. И поэтому, небеса, воспринимая само намерение, могут детали по дороге перепутать. Они могли не знать, что Вы хотите скучную, высо-

кооплачиваемую работу, а не красивого и откормленного инвестора. Они просто знают – Вам квартира нужна. А способы – какая разница, вот ведь наиболее прямая дорога. Нет у небес такой штуки, которую мы называем характер, это ведь благодаря ему один путь кажется привлекательнее другого. В итоге мы получаем самый короткий путь к цели, и этот самый путь может быть совсем не похож на тот, которым мы бы хотели к этой цели прийти.

Вот именно такие несовпадения люди и называют “не повезло” :-)

Понимаете, в чем фишка?!

Желаю Вам всеобщего постоянного везения ;)

С наслаждением любимой собаки, догрызающей ваши единственные лайковые перчатки, Николь))

PS: С Первым Апреля, дорогие! ;)



Дорогие выпускники!

Сегодня мне приятно сообщить вам радостное известие: мы собираемся в удивительное путешествие. Существуют разные типы познания. Вы можете обучаться на занятиях, принимать знания от учеников Мирзакарима Норбекова, от ведущих преподавателей Института самовосстановления человека. На занятиях Вы наверняка получили свои результаты, значительно усовершенствовали себя: кто-то восстановил здоровье, кто-то раскрыл себя, кто-то глаза раскрыл.

Но существует еще одна форма познания – посещение уникальных мест. Здесь, в Екатеринбурге и области нас окружает множество таких мест, они называются святыми. Их же еще называют места силы. Мы живем в Екатеринбурге и часто не задумываемся, какие красоты, какую удивительную силу хранят места, которые нас окружают.

Спустя год после открытия Норбеков Клуба, год с момента нашего рождения, мы едем в совершенно потрясающее место. Оно называется Верхотурье, село Меркушино.

В Верхотурье мы едем на 2 дня, это значит, что там можно расслабиться, посмотреть на русскую природу, на древние постройки, на деревянное русское зодчество и посетить места, где жили православные святые.

Не стоит делать акцент именно на православие - поездка будет

интересна для всех, какая бы религия ни была Вам близка: если человек был признан святым, значит, это был удивительный человек.

В местах, где жили святые - случаются чудеса, рождаются ответы на сокровенные вопросы, происходят волшебные исцеления. Когда человек с жадностью что-то ищет, то он находит ответы на вопросы в самых неожиданных местах, а это значит, что кто-то из вас получит от этой поездки особенные результаты.

В Верхотурье едут выпускники наших курсов и их друзья, а это значит, что едут единомышленники, которым интересно пообщаться, поделиться интересными новостями, результатами, а значит, и сам процесс поездки будет интересным, ведь нам есть о чем поговорить.

О Верхотурье мы задумались не просто так: одна из наших выпускниц основного курса когда-то жила и работала там на протяжении двух лет. Поэтому с уникальнейшими историями, чудесами, которые там происходили, мы познакомились из достоверных источников. И теперь мы едем разгадывать эти волшебные тайны.

Генеральный директор
Норбеков клуб
Гольденберг
Александр Викторович

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В КОМАНДЕ НОРБЕКОВ КЛУБА

Регулярные занятия по системе Норбекова приводят к самым непостижимым результатам. Офис Норбеков клуба в ТЦ Европа стал пользоваться репутацией, сравнимой с Булгаковской «нехорошей квартиркой». Однако, нечистая сила здесь не причем. Все дело в том, что способности, заложенные в каждом из нас, раскрываются не у всех подряд, а лишь у тех, кто готов регулярно заниматься. Поэтому и результаты таких занятий всем остальным людям кажутся необычными, фантастическими.

Но перейдем к конкретике: что же все-таки происходит в Клубе?

Александр Плещев освоил метод левитации и теперь не использует привычные двери для перемещения по зданию – ему удобнее пользоваться окнами. В начале рабочего дня в окне раздается негромкий стук, и сотрудники клуба открывают его, чтобы впустить левитирующего Александра.

Уже давно Инна Шагиахметова силой мысли рассылает смс-сообщения на начало курсов, обонусных и клубных занятиях. Компания Занзара, ранее осуществлявшая эту работу – разорилась. Но коллектив Занзары не растерялся: сегодня они выиграла грант правительства США и отправились налаживать обмен смс-сообщениями на островах

Гавайского Архипелага.

Николь Багрецова купила остров Бали со всеми виллами, пальмами, слонами, пляжами, мартышками и пр. Теперь занятия на выездной Мастерской успеха, которые ведет лично Норбеков, будут бесплатными для тех выпускников, кто регулярно посещает клубные занятия.

Александр Гольденберг освоил телепортацию и теперь Норбеков Клуб существенно экономит на перелетах: преподаватели появляются в нужное время в нужном месте. Авиакомпании обсуждают возможности корпоративного обучения сотрудников новым методам перевозок.

Даша Ионина вырастила себе крылья, которые при необходимости удобно прятать под одеждой. Судьи Олимпийского комитета в замешательстве: можно ли допускать ее на соревнования по столь любимому ей альпинизму или запрещать, расценивая крылья наравне с допингом. Даша тем временем работает над выращиванием нимба – планирует в скором времени ходить по воздуху и освоить хождение по воде.

Остальные члены команды Норбеков Клуба активно работают над своими целями и о результатах расскажут в ближайшее время.

Если вы заинтересовались какими-либо новыми для Вас возможностями и планируете развить их у себя – приходите на Основной курс. Именно там преподаватели дают необходимые практики и учат техники безопасности.

КАЛОРИИ - ЭТО ТАКИЕ МЕЛКИЕ ПАКОСТНИКИ, КОТОРЫЕ ПРИХОДЯТ НОЧЬЮ И УШИВАЮТ ТВОЮ ОДЕЖДУ...

*В наших величайших
ошибках, заключают-
ся и величайшие уроки.
Робин Шарма*

Когда Сергей входит в офис – он похож на Чеширского кота, улыбка плывет впереди всех)) так было и в этот раз.

«Привет, Николь! - Наклоняется и смотрит куда-то рядом с компьютером, на стопку бумаг, - что это?.. Вопрос к Светлане Аминовой, как избавиться от страха, лишней вес...». Не раздеваясь, прямо в куртке усаживается рядом и начинает задумчиво бормотать что-то ценное.

Слушаю краем уха и вдруг понимаю, что это он сам нашел вопросы, которые слушатели предыдущего курса написали для преподавателей, чтобы получить ответ через газету. Полундра! Так... открыть файл... записывать... что-что? Не успеваю!.. Становится смешно, понимаю, что надо упорядочить этот процесс - попросить ответить с начала и помедленнее)))

Сергей снимает куртку и довольный закапывается в листочки с вопросами, с энтузиазмом разбирая незнакомый почерк:

СЛУШАТЕЛЬ: Как перепро-

граммировать мозги на снижение веса?

СЕРГЕЙ ЧЕРМЯНИН: *При работе с весом программа должна быть комплексной, и работа целенаправленной: изменение режима питания, физических нагрузок и избавление от страхов, их преодоление – это корневая причина избыточного веса. Страх лежит в основе любых отрицательных эмоций. Он блокирует состояние любви, поэтому важно разбираться с принятием себя, с любовью к себе.*

Избыточный вес – комплекс проблем, в первую очередь связанных с психологическими состояниями души. Надо внимательно относиться к себе, своим мыслям, чувствам, научиться гармонизировать себя. Управлять своими мыслями.

СЛУШАТЕЛЬ: Как избавиться от страха?

СЕРГЕЙ ЧЕРМЯНИН: *Чтобы избавиться от страха – надо осознать свой страх, принять его и полюбить. Например, человек боится что-то сделать. Чтобы ему преодолеть страх, необходимо все-таки сделать это действие несколько раз, в этот момент он перестает бояться. Это касается разумных вещей, а не издевательств над собой.*

СЛУШАТЕЛЬ: При упражнениях по работе с внутренними органами очень трудно избавиться от физиологических образований. Что лучше всего представлять себе? И еще: часто говорят, что перепада-

ние – способ заесть какие-то страхи, проблемы... Избыточный сон тоже можно отнести к подобному механизму. Как правило мне достаточно 6-8 часов для сна, но иногда могу проспать подряд 10-12 часов и никак не могу поднять себя при этом! Порой это пугает!;) СЕРГЕЙ ЧЕРМЯНИН: При работе с внутренними органами образы должны ассоциироваться с состояниями здоровья, радости, а что конкретно представлять – не важно, главное – какой возникает настрой.

По поводу сна нужно разбираться индивидуально, надо научиться правильно спать – существуют специальные технологии, которые восстанавливают правильный сон. О них речь идет на второй ступени оздоровительного курса системы Норбекова. Восстанавливаясь, человек спит больше и более глубоко.

СЛУШАТЕЛЬ: Почему присутствует зажатость, когда надо делать упражнения на комок тепла. Все тело охватывает по контуру прохлада и легкое покалывание, (дрожь). Это мешает расслаблению и получается, что упражнение не выполнено в той форме, в которой надо. Получается, я не могу отключаться...

СЕРГЕЙ ЧЕРМЯНИН: Я не знаю, почему у Вас присутствует зажатость на комок тепла – это надо решать индивидуально. А то что по контуру охватывает прохлада и покалывание – это индивидуальная

реакция на упражнение.

ИГОРЬ: Есть ли в Екатеринбургe секции восточных единоборств в контексте нашего обучения на курсах по системе Мирзакарима Норбекова?

СЕРГЕЙ ЧЕРМЯНИН: Думаю, нет, это разные методики. Но ключи, полученные на курсе, можно применять к любому виду единоборств. АЛЕКСАНДР ГОЛЬДЕНБЕРГ: (неожиданно и вдохновенно подключаясь к процессу) Восточные единоборства – система навыков, умений координации, владения своим телом для победы над противником, для совершенствования себя. Любую школу боевых искусств можно применять к самым разным направлениям жизни.

Могу порекомендовать то, что нравится мне самому: школа айкидо Кобукан. Ее возглавляет опытейший мастер, человек, который посвятил свою жизнь изучению боевых искусств и обучению людей, Денис Колеснеченко. Занятия проходят по адресу: Малышева 27А («Алый парус»). Кроме этого, более подробная информация о школах боевых искусств в ближайшее время появится на нашем сайте в разделе «Заняться спортом».

Все! Записали ☺. В дверях появляются слушатели текущего курса, скоро начнутся занятия, можно вернуться к своим делам. Еще один материал для газеты – готов ☺.

КЛИНОК УСПЕХА



Страна восходящего солнца кажется такой загадочной и необъяснимой. Но именно здесь уже давно найдены ответы на вопросы, которые для любого европейца все еще остаются неразрешимыми. По крайней мере, в Японии давно знают, где находится тот самый «золотой ключик» к тому самому успеху, которого все мы так жаждем, - на острие...

«Неудача — всего лишь часть успешной жизни. Боясь неудачи, ты боишься и самой жизни. Ты умрешь как личность и превратишься в глупое, парализованное животное. Наточи свой клинок, и как бы больно тебе ни было, отсекай эти страхи и все мысли о поражении. Будь разумным, всегда учись, и ты останешься живым человеком. Не бойся, улыбнись и начинай действовать!»

Мишимура-сан

Когда я был в Японии, мне довелось познакомиться с удивительно мудрым человеком, потомственным самураем из очень уважаемого рода. Его имя Мишимура-сан. Однажды представился великолепный случай довольно долго беседовать с ним с глазу на глаз. Я спросил: «Мишимура-сан, скажите, почему в Японии существует культ меча? Какой смысл

вложен в этот клинок?»

Мишимура-сан в свои 78 лет обладал ясным умом и излагал свои мысли кратко и в то же время предельно подробно. Немного помолчав, он ответил: «Конечно, причина уважения к катане не одна — множество. И нет смысла их искать. Да, это меч, изготовленный кропотливым трудом нескольких мастеров, это произведение искусства, это символ... Но для меня он несет в себе гораздо более глубокий смысл. Отвечу аллегорией, не старайся понять буквально. Вообще, европейцам трудно осознать этот смысл, но я скажу как есть. Ответ догонит тебя...

Меч всегда рубит только надвое, он разделяет, отделяет одно от другого, как мясо от кости. И тут требуется глубинное понимание. В мире существует разделение на плохое и хорошее, выгодное и невыгодное, правильное и неправильное, на ложь и правду, и таких пар очень много. Фактически люди не умеют ясно различать эти явления и потому живут не своей жизнью, не той, которой они хотят жить. Настоящая жизнь у них только в мечтах, а ведь на самом деле она вполне может иметь место и в реальности. Чтобы твои усилия приносили плоды, необходимо разделить ложное и настоящее, после можно будет перейти на сильную сторону. Как мечом, нужно отсечь от себя ложь и страх, несмотря на то, что это может быть очень болезненно, ведь ты очень

долго с ними жил. словно мечом, нужно решительно провести четкий разрез между ложью и страхом, чтобы они больше не соприкасались друг с другом. Даже миллиметра между ними будет достаточно, и тогда ты сможешь ясно различить обе эти части, увидеть их по отдельности. Они прекратят быть частями, они станут целыми каждая сама по себе.

Когда ты четко видишь два разных явления — у тебя есть выбор. Но пока ты не понимаешь разницы, ты только думаешь, что у тебя есть выбор. Это иллюзия, это не так — ты вынужден следовать ложным путем как раб, ошибочно полагая, что сам сделал выбор. Как бы трудно ни было, я, как мечом, немедленно отсекаю свою слабость. Так следует поступать с ленью, оправданиями, страхами — не давать им возможности укрепиться в тебе. Как только их обнаружил, не теряй времени на раздумья — руби беспощадно, иначе они глубоко пустят корни, и с каждым днем ты будешь во все большей зависимости от них, и однажды они подчинят тебя полностью, сделают безвольным. Отрубив все слабости, ты станешь цельным, и не будет двойственности в восприятии себя и мира. Ты будешь сам жить

счастливо и делать окружающих более счастливыми. Твои мечты станут



реальностью».



Известно, что успеха добиваются не более 5% людей. Успех в карьере, семье и личных

отношениях полностью зависит от твоего мышления. Известно, что успешный человек успешен во всем, а все потому, что он везде мыслит именно как успешный человек. У сознания есть один дефект — оно постоянно теряет знания, и эту потерю необходимо пополнять. Все успешные люди постоянно совершенствуются — читают книги, уделяют внимание личностному росту, стремятся повышать свою квалификацию. Мир не стоит на месте — развиваются технологии производства и обучения, появляются новые способы продаж. Тот, кто не расширяет свои знания, остается со старым багажом, тормозит свое движение вперед, застревая в прошлом, и потому испытывает значительные затруднения в настоящем.

Для начала нужно четко понять, в чем состоит основное отличие мышления успешного человека от мышления неудачника. Неудачник постоянно анализирует свои ошибки, тем самым бесконечно повторяя неудачный опыт у себя в голове. Он круглосуточно вновь и вновь проживает свое поражение. Он постоянно ощущает эмоцию неудачи и вскоре попадает в зависимость от

такого мышления, переставая даже его замечать. Эти мысли, как заезженная пластинка, незаметно, но настойчиво и постоянно звучат в его голове. Так человек приобретает рефлекс неудачника.

Все успехи и неудачи остаются в подсознании, и, как вы понимаете, за всю жизнь их накапливается огромное количество. Думая о неудачах, человек активизирует все свои слабости. В доказательство подсознание выдает все больше и больше воспоминаний о поражениях, что вскоре крепко входит в привычку и до неузнаваемости изменяет личность. В конце концов, человек теряет способность видеть в мире, в книгах, в разговорах возможности для успеха, для своего развития. Он становится крайне подозрительным, недоверчивым и полным страха перед действием. Он больше не способен приобретать новые навыки и умения. Читая книги, он ищет несоответствия, выискивает, где обман, подвох, — он читает, чтобы разоблачать и критиковать. Он тратит свою жизнь впустую.

Он всегда откладывает действие на потом. Бездействуя, он становится крайне ленивым и с каждым днем теряет остатки своей воли. Он становится нерешительным и требует гарантий, он не может быстро принять решение. Он всегда встревожен. Его раздражает чужой успех. Он не способен найти свое место. Он постепенно превращается в скучного старика, которому будет нечего

рассказать своим внукам. Он словно умер при жизни. У него нет больше желаний. Он просто терпит свою жизнь. Но это излечимо!

Успешный человек всегда думает позитивно. Он всегда анализирует только успешные шаги, снова и снова проживая эмоцию успеха. Он всегда находится в поиске того, что можно было бы еще предпринять, чтобы ускорить приближение желаемого. Все свои действия он совершает, думая о наилучшем конечном результате. Читая книги, он ищет в них то, что можно взять и незамедлительно применить, он ищет возможность для познания. Он доволен тем, что у него есть, но стремится к лучшему. Он пополняет свои знания, свою коллекцию успеха и не боится рисковать. Он ориентирован на успех. Он всегда энергичен, и его окружают такие же люди.



Неудача для него лишь временное явление, которое не остановит его. Неудача не является для него критерием самооценки. Это что-то внешнее, и он не сидит и не анализирует ее, он просто смотрит на то, что уже сделано хорошо, и ищет, что можно сделать вдогонку. Он ценит свое время и не станет обсуждать свои и чужие неудачи. Для него это недопустимо.

Можно, как мечом, разделить удачи и неудачи, хорошее и плохое, задав себе простые вопросы: «Что

Можно, как мечом, разделить удачи и неудачи, хорошее и плохое, задав себе простые вопросы: «Что



я уже сделал хорошо и что еще можно сделать?» или «Где я ошибся, что я снова сделал не так?» Первый - вопрос успешного мышления. Возьми его за основу и применяй! Второй выкинь на помойку. Это мусор. Даже если тебе пока не очень понятно, просто прими на веру и попробуй (в быту, на работе, в отношениях).

Как я могу улучшить отношения?

Как я могу увеличить свой доход?

Как я могу сделать что-то?..

Когда нет возможности, например, денег, — нет и непомерных желаний, но как только они появляются, эти желания тут как тут! Их сотни, и человек оказывается беззащитным под их напором. Он не знает, что конкретно купить. Ему хочется всего и сразу.

Распыляясь по мелочам, он не приобретает того, что ему действительно нужно, — какой-то крупной, основательной вещи. Так обычно деньги незаметно утекают сквозь пальцы, а взамен ничего не остается. Лучше поймать кита, чем ведро мелкой рыбы. Одна крупная цель превысит тысячу мелких, сомнительных достижений. Не подчиняйся непомерным желаниям, будь настойчив в достижении главного.

Сильной помехой может стать страх. Но он бывает и адекватный — тот, который сохраняет тебе жизнь. Его оставь, он необходим.

А вот страх перед встречей,

звонком клиенту, руководителю — отсекай, не позволяй ему руководить тобой. Чувствуй его и не подчиняйся ему. Как только его почувствовал — решительно наступай ему на горло и делай свое дело. Вскоре этот страх исчезнет, потому что он ложный. Он не сохраняет твою жизнь, он делает ее неудачной, лишая тебя возможности действовать. А ведь только действие приносит плоды; без твоего участия ничего не происходит.

Такой страх разрушает твою жизнь. Без усилий с твоей стороны все остается как есть и вскоре идет на спад, катится в яму, ведь остановка — это уже шаг назад.

Успешный человек знает, что неудача — это всего лишь неизбежная составляющая успеха. Он ее не боится, потому что наперед, на будущее все просчитать невозможно. Он умеет следовать своей цели, и страх перед неудачей отступает.

Филипп Калмыков



КТО КЕМ УПРАВЛЯЕТ: ВЫ ЭМОЦИЯМИ ИЛИ ОНИ - ВАМИ?

- *Пой, пой, медвежонок Пух, веселись и развлекайся. Под ореховым кустом. Кое-кому удастся.*

- *Что случилось, Иа? У тебя грустный вид.*

- *Грустный? Отчего бы это? Сегодня же мой день рождения - посмотри на все эти подарки. – Иа-Иа помахал ногой из стороны в сторону. – Посмотри на именинный пирог!*

- *Подарки? – сказал Пух. – Именинный пирог? Где?*

- *Разве ты их не видишь?*

- *Нет, - сказал Пух.*

- *Я тоже, - сказал Иа-Иа. – Это шутка, - объяснил он. – Ха-ха.*

А.А. Милн,

“Винни-Пух и все, все, все”

Вы склонны ощущать себя следствием, а огромный мир вокруг – причиной? Поздравляю – вы живете в позиции обвинителя. Например, некто нарушил обещание, что вызвало ваш гнев: «Он разозлил меня!». Дочка разбила графин, мама увидев это: «ты расстроила меня, как ты могла?»

В целом не вы управляете обстоятельствами, а эти самые Великие Обстоятельства управляют растерянным вами. Между тем любые обстоятельства – это следствие наших собственных реакция на события, которые произошли раньше.

Где происходят реакции? Мои – в моих мыслях, в моих эмоциях. И эти реакции – кому они принадлежат? Правильно, только мне. А значит, только я выбираю, как хочу реагировать. И если муж/коллега/сын поступают по своему, не так, как хочу я, то у меня есть сотня вариантов, как отреагировать. Я могу рассмеяться, обидеться, гневно кричать, перестать общаться – как сам выберу. И события, которые последуют за моей реакцией – это следствие моего личного выбора, и никак не поступков мужа, коллеги, сына.

«Рав Ицхак Зильбер любил говорить ученику, который оправдывался, и говорил, что не мог поступить иначе: А если бы тебе 40 000 долларов заплатили бы, чтобы ты смог. Смог бы тогда? Обычно ученик понимал, что мог поступить иначе, просто ВЫБРАЛ сделать то, что сделал. Так же и мама, которая говорит себе (или мужу) заламывая руки: я не могу это больше терпеть!!! Пускай спросит себя: а если бы мне заплатили 40 000 долларов за ближайшие 2 часа ласкового, нежного разговора с моим любимым ребёнком, которому плохо и он плачет... Смогла бы я быть нежной и ласковой?»

Я думаю, что в 99% случаев мама поймёт, что может быть ещё 2 часа спокойной и так будет лучше для неё и для ребёнка. Теперь ВЫБОР за ней, хочет может взорваться, а хочет может быть спокойной. Только в любом случае не надо об-

винять ребёнка (мужа, свекровь:) в том, что ОН вызывает изменение настроения. НА НАС ПОЛНАЯ, ТОТАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАШИ РЕАКЦИИ. А все происходящие события – последствия НАШИХ предыдущих реакций. Значит вся наша жизнь – произведение собственных рук. Хотите вы это принимать или нет, ВЫБОР только за вами....

Гуру современной психологии Стивен Кови в своём супер-бестселлере «7 Навыков Высокоэффективных людей» делит людей на реактивных и проактивных. Быть проактивным – это первый и самый важный навык высокоэффективных людей. Что это значит?



Возьмём пример, человек выходит утром из дома в хорошем настроении, его цель – провести пре-

красный полезный день, выполнив свой план. Когда он выходит из дома, начинается дождь. Какая реакция на дождь должна быть у человека? Вот тут начинается разница между реактивными и проактивными. Проактивный не реагирует! У него есть своя программа, его трудно сбить с пути. Он реагирует только на свои внутренние решения и идёт по жизни, как ледокол. Если ему наступили на ногу – он ведь не подписывал договор с этим человеком, что расстроится? Он ведь не позво-

ляет каждому нажимать на свои «кнопки» и «дёргать» за верёвочки своего настроения. Проактивный человек управляет своей жизнью, своим внутренним миром и приобретает силу и уважение в глазах окружающих.

Реактивный же напротив - всё время реагирует на внешние обстоятельства первой попавшейся, автоматической реакцией.

Для того, чтобы научиться управлять эмоциями (не подавлять, а управлять), существуют специальные упражнения. Они разные в разных школах психологии, и это хорошо, потому что каждый из нас может выбрать именно то, что ему ближе, что «цепляет». Сегодня разберем такие упражнения:

Александр Любимов, тренер НЛП, создатель тренингового центра:

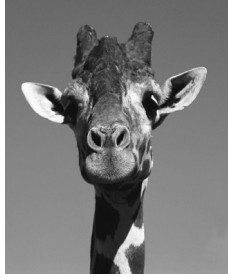
Колода эмоций.

Эта игра для тех, кто хочет потренироваться управлять своими эмоциями (впрочем, ее можно использовать и для работы с более широким понятием – состояниями). Она весьма эффективна, и если поиграть в нее 1-2 месяца, то можно легко научиться управлять своими эмоциями, при чем уже без помощи колоды...

Для игры нужно сделать “Колоду” из 16 карт (как минимум). Вы так же можете добавлять свои собственные состояния (здесь в тексте “эмоция” и “состояние” идут как синонимы).

Например:

- Бодрость.
- Влюбленность.
- Восторг.
- Восхищение.
- Грусть.
- Интерес.
- Ненависть.
- Отрешенность.



- Радость.
- Раздражение.
- Спокойствие.
- Страх.
- Творческий подъем.
- Уверенность.
- Удивление.
- Юмор.

Порядок создания колоды.



Трусы

тепло	сжатое
слабое	спокойное
желтое	гул

1. Карточки.

Подготовьте необходимое количество карточек из плотной бумаги (таких, чтобы можно было но-

силь в кармане). Например: 6 на 9 см. Или сделайте их из обычной бумаги, а потом наклейте на игральные карты. Как вам будет удобнее.

2. Область применения.

Выберите состояние (эмоцию). Определите, в каких ситуациях это состояние будет вам полезно. (Злость может быть полезна в спорте, а ненависть – в драке на улице).

3. Доступ.

Попробуйте максимально войти в это состояние, прочувствовать его. Желательно, чтобы это состояние было “чистое” – без примеси других состояний. А так же важно, чтобы оно не было завязано на конкретную ситуацию – как бы состояние “само по себе” (хотя для того, чтобы его вспомнить, можно в начале припоминать ситуацию, где у вас была эта эмоция).

Доведите его до максимума, на который способны.

4. Символ.

Вверху карты нарисуйте символ, который у вас ассоциируется с этим состоянием. Это может быть нечто абстрактное, а может какой-то предмет или человек.

5. Название эмоции.

Под символом напишите (вернее даже нарисуйте) “имя” этого состояния: грусть, жалость, юмор...

6. Список слов.

Под названием напишите список из 6-8 слов, при помощи которых вы можете описать это состояние: тепло, расслабленность, ярко, бежать...

7. Колода.

Повторите шаги 2-6 для всех состояний. При необходимости сделайте и добавьте в колоду новые нужные Вам карты. Работа с колодой.

Работа с колодой.

Работают с колодой так. Вы тасуете ее и в произвольном порядке вытаскиваете карты. Делать это можно в любом месте и в любое время с условием, что вы там можете сосредоточиться на игре и это вам никак не повредит: в метро или автобусе, во время перерыва, дома. При этом, играть при переходе через улицу настойчиво не рекомендуется, а при разговоре с начальником – просто не рекомендуется.

Дальше дается список тренировки навыков. Вы можете делать их последовательно, а можете тренировать их “параллельно” (только пока не надо делать это одновременно).

1. Закрепление состояния.

Сначала ваша задача, вытащив карту из колоды, глядя на нее, “помогать” себе максимально войти в это состояние. Обычно хватает для закрепления сделать это 3-5 раз.

2. Удержание состояния..

После того, как вы научитесь входить в состояние, ваша задача научиться это состояние удерживать (сначала можно при этом некоторое время держать карту перед глазами). Определите для себя интервал времени (например 3 минуты) и тренируйтесь удерживать состояние все это время. После того, как это начнет

хорошо получаться, добавьте еще минуту, потом еще... (Можно так – прибавляйте по минуте в 3-4 дня). Максимум, до которого имеет смысл эта тренировка – 15 минут. (Можно усложнить работу – попробуйте удерживать нужные состояния в реальных “сложных” ситуациях).



3. Тонкие различия.

После того, как вы научитесь достаточно хорошо удерживать состояние (или одновременно с этой тренировкой), попробуйте определить нюансы этой эмоции – какие характерные ощущения, изменение дыхания, напряжение мышц и т.д.

4. Управление интенсивностью.

Научитесь не только вызывать состояние, но и задавать его интенсивность. Можно создать себе шкалу (например от 0 до 10 по интенсивности) и “гонять” себя по ней. Для этого можно даже сделать себе вторую колоду с числами от 0 до 10 и вытаскивать по 2 карты: эмоцию и ее интенсивность.

Для тренировки интенсивности можно использовать “Шкалирование эмоции”.

5. Скорость перехода.

Потренируйте скорость перехода от одного состояния к другому. То есть: вытащили карту, максимально вошли в состояние, вытаскиваете другую карту и переходите в новое состояние. В этой тренировке важно добиться максимальной ско-

рости перехода от максимума одного состояния к максимуму другого. Можно даже замерять время (при этом время считается от “пика до пика”).

6. Мысленное представление.

Через некоторое время вы обнаружите, что для того, чтобы войти в состояние, достаточно просто вспомнить образ карты. Естественно, это можно потренировать: вы делаете то же самое, что и в 1-ом пункте (“закрепление состояния”), но карту вытягиваете мысленно.

7. Полевые тренировки.

После того, как вы хорошо научитесь входить и удерживать состояния мысленно, начинайте тренировать переход из состояния в состояние в реальных ситуациях, при чем не только в “нейтральных”, но и в “сложных”.



Это упражнение служит для того, чтобы вы внутренне определились с тем, какие именно переживания у вас к разным словам привязаны, и дать некую “систему координат”.

Это не означает, что любые эмоции можно разложить по этим двум координатам – эмоция штука гораздо более сложная. Но обычно контроля за этими двумя параметрами хватает для управления состоянием.

0. Список эмоций.

Составьте список 10 – 15 эмоций (как “положительных”, так и “отрицательных”).



1. Уровень адреналина.

Это “уровень эмоционального возбуждения”. Грусть обычно по уровню адреналина меньше чем огорчение, а восхищение больше спокойствия. Пусть шкала будет, например от 0 до 20.

2. Знак.

Уровень “приятности” и “неприятности” переживания. Или уровень “комфортности” и “дискомфортности”. Эмоции могут быть приблизительно одной интенсивности, но при этом одна будет неприятная, вторая нейтральная, третья комфортная. Знак тоже можно измерять в баллах: например от -5 до +5 (или от -10 до +10). Подберите себе подходящую шкалу.

При этом обратите внимание,

что эмоция это скорее не точка в этих координатах, а область: одним и тем же словом мы называем целую группу состояний.

3. Карта эмоций.

Возьмите лист бумаги, нарисуйте на нем оси координат и обозначьте “области” эмоций (учтите, что некоторые области могут перекрывать друг друга). Желательно для каждой эмоции подобрать “свой” цвет.

4. Описание эмоций.

Распишите эмоции в терминах ощущений.

Качество	Как бы вы описали ощущения тела: дрожание, покалывание, тепло, холод, вибрация, расслабление, напряжение...
Интенсивность	Насколько сильно это ощущение?
Положение	Где находится это ощущение? Покажите рукой местоположение этого ощущения.
Размер	Это ощущение имеет постоянный размер или расширяется/сжимается?
Движение	Это ощущение движется или статично? Это движение непрерывно или оно происходит волнами? Откуда это движение стартует? Каково направление его движения? Ощущение перемещается быстро или медленно? Есть ли рывки или это плавное движение?

Желательно разного знака и интенсивности. Например:

грусть: легкая вибрация в лице и плечах, расслабление в плечах, и руках, тепло в области солнечного сплетения, легкое жжение в области глаз.

спокойствие: тянущее ощущение в затылке, расслабление в области пресса.

Старайтесь быть максимально точными и отмечайте даже слабые ощущения. Отметьте, если ощущения “передвигаются”: очень часто они зарождаются в одной области, потом как бы “перетекают” в другую, где мы их обычно и замечаем.

5. Критические различия.

Далее вам необходимо определить базовые критические различия в этих ощущениях (они довольно индивидуальны):

Для уровня адреналина.

Какие различия в ощущениях определяют “уровень адреналина”. Это может быть частота вибрации: чем чаще, тем уровень адреналина выше; иногда встречается место: чем ниже, тем меньше уровень адреналина; иногда размер: чем большую площадь ощущение захватывает, тем уровень адреналина выше.



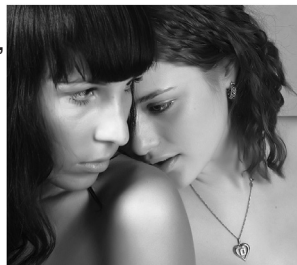
Для знака.

Как вы определяете, что это переживание приятное, а это дис-

комфортное?

Например: теплые ощущения “положительные”, а холодные “отрицательные”; если выше солнечного сплетения, то “положительное”, а ниже – “отрицательное”; ощущения которые “распространяются” приятные, а которые “сжимаются” – неприятные и т.д.

Учтите, что скорее всего будет только одна субмодальность для каждого критерия, и они будут подходить почти для всех переживаний.



Вопрос на интерес?

Что происходит с эмоциями, если им поменять знак, не меняя интенсивности?

Тренировка.

Послетого, как вы определите критические субмодальности для интенсивности и знака, начинайте тренироваться управлять ими.

1. Список эмоций.

Создайте себе список эмоций, с которыми вы хотите поработать. Учтите, что управление неприятными эмоциями тоже стоит тренировать, хотя бы для того, чтобы из них научиться выходить. Для начала хватит 5-7.

2. Управление.

Берите эмоции по одной и меняйте уровень адреналина (до границ области).

Аналогично для знака: дово-

дите до максимума, потом до минимума (в границах области). Три - четыре раза для каждой эмоции.

3. Смена знака.

Потренируйтесь менять знак эмоции без изменения уровня адреналина. Три - четыре раза для каждой эмоции.

4. Выход.

Вызывайте эмоцию, и уменьшайте уровень адреналина до нуля. пять - семь раз для каждой эмоции. Аналогично для знака.

5. Удержание состояния.

Удерживайте нужный уровень интенсивности определенное заданное время. Начните с трех - пяти минут и доведите до пятнадцати. Аналогично для знака.

6. Тренировка на местности.

Начинайте тренировать управление эмоциями в конкретной ситуации. Все предыдущие упражнения попробуйте выполнять в реальных "сложных" ситуациях.

А КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ?

Двое мудрецов отправились по свету – посмотреть, как люди живут. В одном небольшом городе они встретили толпу людей, которые носили огромные камни, было видно, что им очень тяжело, руки были в кровавых мозолях, по лицу скатывался пот. Мудрецам стало интересно, что же делают эти люди.

- Что ты делаешь?- спросили они у одного человека.

- Я таскаю камни наверх.

- А ты что делаешь? - спросили они другого.

- Я зарабатываю детям на еду.

- Ну а ты что делаешь? – спросили они третьего.

- Я строю храм Божий!

И поняли тогда мудрецы одну простую истину - не важно, что ты делаешь, важно как ты к этому относишься.

Одно и то же занятие одному человеку может приносить боль и страдание, а другому доставлять радость. Научись даже из самой плохой ситуации находить что-то хорошее, оно обязательно есть, стоит только получше присмотреться, ведь тогда ты сможешь изменить всю свою жизнь.



Херлуф Бидstrup - На память о лете.



Херлуф Бидstrup - У обезьянника.

