

Пересобираем жизнь под себя

ДОСТУП
К СИЛЕ

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

ПОГРУЖЕНИЕ

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

”

А ЧТО, ЕСЛИ ВАША
СИЛА РАБОТАЕТ
ПРОТИВ ВАС?



RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

Дорогие мои, сегодня мы поговорим о силе. И я хочу начать с довольно неудобной мысли: **иногда человек истощается именно благодаря своим сильным сторонам.**

Ответственный человек берёт на себя **ещё больше ответственности**, сильный продолжает **терпеть**, умный пытается всё **объяснить**. Независимый **отказывается** от помощи, а заботливый **забывает** о собственных потребностях.

RE:BALANCE



ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

В какой-то момент то, что годами помогало нам справляться с жизнью, начинает нас разрушать. При этом мы продолжаем считать эти стратегии своими достоинствами и в трудные периоды используем их ещё интенсивнее.

Устали? Нужно собраться. Страшно? Нужно взять себя в руки. Не получается? Нужно приложить больше усилий.

И вот человек, который привык побеждать благодаря дисциплине, пытается дисциплиной вылечить собственное истощение. Я предлагаю сегодня посмотреть на силу несколько иначе.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

**СИЛА ВЗРОСЛОГО
ЧЕЛОВЕКА
ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В ТОМ
ЧИСЛЕ КОЛИЧЕСТВОМ
СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ
ОН СПОСОБЕН
ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ
С ЖИЗНЬЮ**

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

”

Способностью действовать и останавливаться, думать и чувствовать, выдерживать одиночество и обращаться за поддержкой.

Это способность сохранять верность своим ценностям и одновременно пересматривать решения, которые перестали им соответствовать. Способность использовать разные способы справляться в зависимости от того, что происходит с нами сейчас.

Сегодня мы познакомимся с моей моделью **ДОСТУП**. Она помогает увидеть, какими ресурсами вы располагаете, где теряете энергию как вернуть **себе способность выбирать**.

RE: BALANCE



ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11



Я предлагаю прямо сейчас выбрать одну ситуацию, которая требует от вас сил. Держите её в фокусе, потому что мы будем возвращаться к ней на протяжении всей встречи.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

ГЛАВА 1. КРИЗИС. КОГДА СТАРАЯ СИЛА ПЕРЕСТАЁТ РАБОТАТЬ

RE: BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11



НАША ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ ДВАЖДЫ: В ДЕНЬ,
КОГДА МЫ РОЖДАЕМСЯ, И В ДЕНЬ, КОГДА МЫ
ПРИНИМАЕМ ЧТО НАШУ ЖИЗНЬ, ПО СУЩЕСТВУ,
ВЫБИРАЕМ МЫ САМИ

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

Мы привыкли узнавать кризис по разрушению: потеря работы, развод, болезнь, финансовый удар, смерть близкого. Но кризис может начаться значительно раньше внешней катастрофы и даже сопровождать события, которых человек сам хотел.

Вы получили повышение, о котором мечтали, и новая ответственность внезапно вызывает тревогу. Создали отношения, которых давно хотели, и столкнулись со страхом близости. Построили успешный бизнес, а интерес к нему исчез. Достигли большой цели и вместо счастья почувствовали пустоту.



RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

Кризис начинается в момент, когда прежняя организация жизни и привычные способы справляться перестают соответствовать тому, что происходит с человеком сейчас.

Внешне жизнь может продолжать функционировать, человек может работать, воспитывать детей, принимать решения и даже демонстрировать хорошие результаты, но цена сохранения прежней конструкции становится всё выше.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

**ПЯТЬ
ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ
КРИЗИСА**

REBALANCE

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

1. КРИЗИС НАЧИНАЕТСЯ С НАРУШЕНИЯ СООТВЕТСТВИЯ

У каждого из нас постепенно складывается определённая психологическая конструкция: представления о себе, способы получать безопасность и признание, привычные реакции, роли, отношения, правила и жизненные стратегии. Мы учимся понимать, какими нужно быть, чтобы справляться с миром.

КТО-ТО УСВАИВАЕТ: «Я ДОЛЖЕН БЫТЬ СИЛЬНЫМ». КТО-ТО СТРОИТ ЖИЗНЬ ВОКРУГ ПОЛЕЗНОСТИ, КОНТРОЛЯ, ДОСТИЖЕНИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ИЛИ ЗАБОТЫ О ДРУГИХ.

Эти способы действительно работают, иногда десятилетиями, но человек меняется, обстоятельства меняются, а психологическая конструкция может продолжать жить по старым правилам.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

2. В КРИЗИСЕ МЫ УСИЛИВАЕМ ТО, ЧТО РАНЬШЕ НАС СПАСАЛО

ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ПАРАДОКСОВ
КРИЗИСА. КОГДА ПРИВЫЧНЫЙ СПОСОБ ПЕРЕСТАЁТ
ДАВАТЬ РЕЗУЛЬТАТ, ПЕРВОЙ РЕАКЦИЕЙ ЧАСТО
СТАНОВИТСЯ ПОПЫТКА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО ЕЩЁ
ИНТЕНСИВНЕЕ.

Человек, привыкший справляться
контролем, начинает контролировать ещё
больше. Ответственный берёт
дополнительную ответственность,
рациональный ещё больше анализирует,
самостоятельный ещё сильнее изолируется,
заботливый ещё активнее занимается
другими. **Мы увеличиваем дозу стратегии,
эффективность которой уже начала
снижаться.**

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

3. СИЛЬНАЯ СТОРОНА МОЖЕТ СТАТЬ СПОСОБОМ ИСТОЩЕНИЯ

ПРЕДСТАВЬТЕ ЖЕНЩИНУ, КОТОРАЯ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ БЫЛА
ОПОРОЙ СВОЕЙ СЕМЬИ. ОНА ОРГАНИЗОВЫВАЛА БЫТ,
ЗАБОТИЛАСЬ О ДЕТЯХ, РЕШАЛА ПРОБЛЕМЫ,
ПЛАНИРОВАЛА БУДУЩЕЕ И ПРИВЫКЛА СЧИТАТЬ
СПОСОБНОСТЬ ВЫДЕРЖИВАТЬ ОГРОМНУЮ НАГРУЗКУ
ОДНОЙ ИЗ СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН.

Теперь она чувствует усталость,
раздражение и одиночество и пытается
стать ещё более организованной, лучше
распределять время и точнее объяснить
близким, что им нужно делать. **Она**
пытается решить проблему перегрузки при
помощи стратегии, которая эту перегрузку
поддерживает. Так сила постепенно
превращается в ригидность.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

4. КРИЗИС РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ДАЛЬШЕ ТОЧКИ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО УДАРА

В RE:BALANCE МЫ РАССМАТРИВАЕМ ЧЕТЫРЕ БОЛЬШИЕ СФЕРЫ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ: ДЕНЬГИ И РЕАЛИЗАЦИЮ, ОТНОШЕНИЯ, ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ, ИДЕНТИЧНОСТЬ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ. ОБЫЧНО ЧЕЛОВЕК ПЕРВЫМ ЗАМЕЧАЕТ ПРОБЛЕМУ В ОДНОЙ ИЗ НИХ, НО ДОСТАТОЧНО БЫСТРО ИЗМЕНЕНИЯ НАЧИНАЮТ ЗАТРАГИВАТЬ ОСТАЛЬНЫЕ.

Кризис похож на камень, попавший в лобовое стекло: удар приходится в одну точку, а трещины расходятся дальше. Финансовое напряжение проникает в отношения, конфликт отражается на теле, изменения здоровья заставляют пересматривать профессиональные планы, а потеря смысла меняет отношение к достижениям, деньгам и собственной жизни.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

5. КРИЗИС ТРЕБУЕТ РАСШИРЕНИЯ СПОСОБОВ СПРАВЛЯТЬСЯ

И ЗДЕСЬ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ВОПРОС RE:BALANCE: А ЧТО, ЕСЛИ СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ВАШЕЙ ЖИЗНИ ТРЕБУЕТ КАЧЕСТВ, КОТОРЫЕ РАНЬШЕ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ УЧАСТВОВАЛИ В ВАШЕЙ СТРАТЕГИИ ЖИЗНИ И УСПЕХА?

Сильному может понадобиться способность просить о помощи, контролирующему выдерживать неопределённость, рациональному оставаться рядом со своими чувствами, заботливому обозначать границы, самостоятельному опираться на других. **Иногда взросление требует признать ещё более сложную вещь: цель, которой человек много лет добивался, больше ему не принадлежит.**

RE:BALANCE

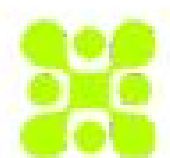
ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11



Пересобираем жизнь под себя

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ОСНОВА

В основе моего
понимания кризиса
лежат несколько
важных
психологических
традиций



**На этом основании
их построена логика
Re:Balance.**

RE:BALANCE

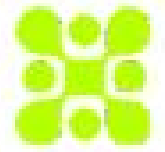
ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11



Пересобираем жизнь под себя

Джеральд Каплан

рассматривал кризис как нарушение психологического равновесия, возникающее, когда привычных способов решения проблемы оказывается недостаточно.

Ричард Лазарус и Сьюзан Фолкман

дали мне важную основу для понимания совладания. Человек постоянно оценивает происходящее и собственные возможности справиться с ним, поэтому одна и та же ситуация может становиться совершенно разным психологическим событием для разных людей.

BASIC Ph Мули Лаада

описывающая разные каналы совладания человека со стрессом и кризисом. Именно идея множественности способов справляться стала одной из отправных точек для создания моей авторской модели ДОСТУП, которую мы разберём в следующей главе.

RE: BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11



Все эти подходы сходятся для меня в одной принципиальной точке: человеческая устойчивость зависит от способности изменять способ взаимодействия с реальностью, когда прежний перестаёт работать.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

ЗАДАЧА ПЕРЕСБОРКИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В РАСШИРЕНИИ.

Сохранить то, что действительно остаётся нашей силой, ослабить стратегии, которыми мы пользуемся чрезмерно, и получить доступ к способам справляться, которые раньше практически не участвовали в нашей жизни.

И здесь мы подходим к следующему вопросу:
если одной привычной силы становится недостаточно, к чему ещё внутри себя мы можем получить доступ?

**ИМЕННО ДЛЯ ОТВЕТА НА ЭТОТ ВОПРОС Я СОЗДАЛ
МОДЕЛЬ ДОСТУП: ШЕСТЬ КАНАЛОВ, ЧЕРЕЗ
КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВОЗВРАЩАТЬ СЕБЕ
РЕСУРС, ГИБКОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ
ДЕЙСТВОВАТЬ.**

RE: BALANCE

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

ГЛАВА 2.
МЕТОД ДОСТУП.
ШЕСТЬ КАНАЛОВ
НАШЕЙ
СИЛЫ

RE: BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

Представьте дом, в котором есть шесть комнат. За каждой находится определённый ресурс, и потенциально у нас есть возможность пользоваться всеми шестью.

Но в процессе жизни мы привыкаем открывать преимущественно одну или две двери. Именно эти способы становятся нашими любимыми стратегиями совладания.



RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

Например, дверь в комнату интеллекта. Когда возникает трудность, вы начинаете думать, анализировать происходящее и искать решение.

Или дверь в комнату тела, когда справляться помогают движение, тренировки и физическая активность.

Или дверь в комнату отношений, когда важно поговорить, получить поддержку и почувствовать близость.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

КАЖДЫЙ ИЗ ЭТИХ
СПОСОБОВ ОБЛАДАЕТ
ЦЕННОСТЬЮ. СЛОЖНОСТИ
ВОЗНИКАЮТ, КОГДА
ЛЮБИМЫЙ СПОСОБ
СПРАВЛЯТЬСЯ
ПРЕВРАЩАЕТСЯ В
ЕДИНСТВЕННО
ДОПУСТИМЫЙ.

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

ИМЕННО ПОЭТОМУ Я
СОЗДАЛ МОДЕЛЬ ДОСТУП.
В НЕЙ ШЕСТЬ КАНАЛОВ,
ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК
МОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ ДОСТУП
К СОБСТВЕННОЙ СИЛЕ.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

✦ ДУХ И СМЫСЛ

Это наша способность опираться на ценности, убеждения, веру и понимание того, ради чего мы живём и действуем. Когда этот канал доступен, человек способен сохранять направление даже в неопределённости.

При перегрузке ценности превращаются в жёсткие обязательства: «я должен», «так правильно», «я не имею права отступить». При закрытом канале исчезает ощущение смысла, и человек продолжает действовать, уже не понимая зачем.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

✿ ОБРАЗ

Это воображение, способность создавать картину будущего, видеть возможности, мыслить метафорами и находить творческие решения. Доступный образ позволяет представить альтернативы и увидеть, куда можно двигаться.

При перегрузке воображение превращается в фабрику катастроф, где мы проживаем десятки вариантов провала, ни один из которых ещё не произошёл. При закрытом канале человек прекрасно знает, чего больше не хочет, но не представляет, чего хочет вместо этого.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11



Это отношения, доверие, поддержка и чувство принадлежности. Доступный канал позволяет опираться на других людей и одновременно сохранять собственную самостоятельность.

При перегрузке возникает чрезмерная зависимость от одобрения, поддержки и решений окружающих. При закрытом канале появляется знакомое «я сам», и человек остаётся один даже с теми трудностями, которые гораздо легче проходить вместе.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11



Это физическая энергия, движение, дыхание, сон, восстановление и способность замечать собственное состояние. Доступный телесный канал становится одним из источников устойчивости.

При перегрузке человек начинает эксплуатировать собственные физические возможности, работает на износ и игнорирует восстановление. При закрытом канале теряется контакт с телесными потребностями, снижается активность и становится сложнее почувствовать собственную энергию.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11



Это способность анализировать, понимать, различать факты и предположения, планировать и принимать решения. Доступный ум помогает ориентироваться в реальности и превращать неопределённость в последовательность действий.

При перегрузке начинается бесконечное обдумывание, и человек пытается получить абсолютную определённость там, где её невозможно достичь. При закрытом канале появляется растерянность, становится трудно сосредоточиться, увидеть последовательность действий и принять решение.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

ПЕРЕЖИВАНИЯ

Это способность распознавать, выражать, выдерживать и регулировать собственные чувства. Доступные переживания становятся частью внутренней навигации и помогают понимать собственное отношение к происходящему.

При перегрузке чувства захватывают человека настолько, что ему становится трудно действовать. При закрытом канале человек привыкает подавлять переживания и может прекрасно объяснить происходящее, но затрудняется ответить на простой вопрос: «А что ты сейчас чувствуешь?»

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11



Теперь посмотрите на всю конструкцию целиком. Шесть каналов дают нам шесть способов получать доступ к собственным ресурсам.

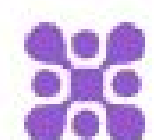
ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11



Пересобираем жизнь под себя

ДУХ И СМЫСЛ

ОБРАЗ

СВЯЗИ

ТЕЛО

УМ И ЯСНОСТЬ

ПЕРЕЖИВАНИЯ

RE:BALANCE



ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

НАШ ГЛАВНЫЙ РЕСУРС
СПОСОБЕН СТАНОВИТЬСЯ
ГЛАВНЫМ ИСТОЧНИКОМ
ИСТОЩЕНИЯ,
КОГДА МЫ НАЧИНАЕМ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО БЕЗ
МЕРЫ.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

★ **ВАЖНО ПОНИМАТЬ**

Человек с сильным
интеллектом способен
довести себя до
изнеможения анализом

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

★ **ВАЖНО ПОНИМАТЬ**

Человек с развитой
эмпатией может потерять
собственные границы в
отношениях.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

★ **ВАЖНО ПОНИМАТЬ**

Человек с высокой дисциплиной способен превратить даже заботу о себе в очередную систему требований.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

★ ВАЖНО ПОНИМАТЬ

Сильная сторона остаётся силой до тех пор, пока мы сохраняем гибкость в её использовании.

RE: BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

ИНСТРУМЕНТ ТРИ СОСТОЯНИЯ

Поэтому мы исследуем три
состояния каждого канала:
доступность, перегрузку и
закрытость.



И задаём себе вопрос:
каким способом я привык
справляться и какие
другие возможности
оставляю без внимания?

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

ГЛАВА 3.
ОТ ИСТОЩЕНИЯ
К СИЛЕ. КАК
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
МЕТОДОМ ДОСТУП

RE: BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

Представим человека, который готовит запуск очень важного для себя проекта. Он несколько месяцев его создавал, вложил деньги, собрал команду, сделал продукт, подготовил коммуникацию. До запуска остаётся две недели, и объективно большая часть работы уже сделана.

Но именно сейчас его начинает накрывать. Он хуже спит, по несколько раз перепроверяет уже принятые решения, переделывает готовые материалы, откладывает публичный анонс и постоянно представляет, как проект не сработает. **В голове появляются вопросы: «А вдруг никто не придёт? А если я переоценил себя? А если люди разочаруются?»**

RE:BALANCE



ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

Его привычный способ справляться с неопределённостью хорошо ему знаком: **думать ещё больше и работать ещё больше.** Поэтому он открывает таблицы, снова пересчитывает цифры, созванивается с командой, добавляет задачи и пытается предусмотреть ещё несколько сценариев. На несколько часов становится спокойнее, а затем тревога возвращается.

Вот здесь и начинается практическая работа с ДОСТУП. Мы перестаём задавать общий вопрос «как мне успокоиться?» и смотрим на конкретную конфигурацию шести каналов:

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19–22.11



ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

Дух и смысл доступны:
человек прекрасно
понимает, зачем создаёт
проект, верит в него и
хочет его реализовать.

RE:BALANCE



ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

Образ перегружен:
воображение занято
преимущественно
сценариями провала.

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

RE:BALANCE



”

Связи закрыты: он общается с командой по задачам, но никому не говорит о собственном страхе.

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

RE:BALANCE



”

Тело перегружено: сон ухудшился, напряжение растёт, отдых воспринимается как потеря времени.

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19–22.11

RE:BALANCE



”

Ум перегружен: анализ уже перестал давать новую информацию, но продолжает использоваться как средство контроля.

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11

RE:BALANCE



”

Переживания закрыты:
вместо признания «мне
страшно» человек
создаёт ещё одну
таблицу.

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19–22.11

RE:BALANCE





**Здесь проявляется
ключевой парадокс:**

**проект уже достаточно подготовлен, но
человек продолжает искать
безопасность в дополнительной
подготовке.**

Привычные опоры, интеллект,
ответственность и высокая
работоспособность, начинают
использоваться сверх меры и вместо
снижения напряжения только
усиливают его.

RE:BALANCE

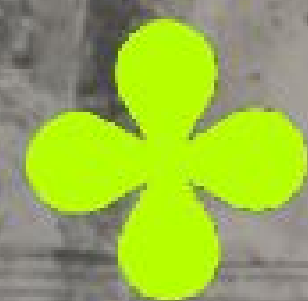
ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11



Пересобираем
жизнь под себя

HOW

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

1. НАЙДИ ОПОРУ: КАКОЙ КАНАЛ УЖЕ ДАЁТ ТЕБЕ СИЛУ?

Первым мы ищем ресурс, который уже доступен. Нам нужна точка, из которой человек способен начать движение.

В нашем случае это **Дух и смысл**. На вопрос «Если убрать страх провала, ты вообще хочешь делать этот проект?» человек отвечает: «Очень. Я несколько лет хотел создать именно это».

Значит, мы возвращаем его к смыслу: ради чего проект существует, что он **хочет** дать людям, почему готов был в него вложиться ещё до того, как получил гарантии результата. Здесь происходит важное переключение: внимание возвращается от угрозы к значимости.

КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ: ЧЕЛОВЕК ФОРМУЛИРУЕТ ДЛЯ СЕБЯ ТРИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ. «Я СОЗДАЮ ЭТОТ ПРОЕКТ, ПОТОМУ ЧТО... ДЛЯ МЕНЯ В НЁМ ОСОБЕННО ВАЖНО... ДАЖЕ ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТ ОКАЖЕТСЯ СКРОМНЕЕ ОЖИДАЕМОГО, Я ХОЧУ ПРОЙТИ ЭТОТ ОПЫТ РАДИ...»

RE:VANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

2. НАЙДИ ПЕРЕГРУЗКУ: КАКОЙ КАНАЛ ПЫТАЕТСЯ РЕШИТЬ ВСЁ?

Теперь ищем канал, который работает сверхурочно. Обычно именно здесь находится привычная стратегия человека.

У нашего героя это **Ум**. Он пытается интеллектом решить задачу, которую интеллект уже решил: продукт готов, бюджет рассчитан, план существует, команда знает задачи. Но мозг продолжает искать ещё одну переменную, контроль над которой наконец принесёт спокойствие.

Здесь появляется простой критерий: если очередной круг размышлений **не создаёт новой информации, нового решения или нового действия**, перед нами уже не анализ, а повторение. Человек использует мышление, чтобы снизить тревогу, но получает обратный эффект.

КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ: ОН ДЕЛИТ ЛИСТ НА ДВЕ КОЛОНКИ, «ЧТО Я ЗНАЮ» И «ЧТО Я ПРЕДПОЛАГАЮ». ПОСЛЕ ЭТОГО ВЫБИРАЕТ ТОЛЬКО ТЕ ФАКТЫ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТРЕБУЮТ РЕШЕНИЯ, И НА БЛИЖАЙШИЕ СУТКИ ПРЕКРАЩАЕТ ПОВТОРНЫЙ АНАЛИЗ ВСЕГО ОСТАЛЬНОГО.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

3. ОТКРОЙ ЗАКРЫТОЕ: КАКОГО РЕСУРСА СЕЙЧАС НЕТ В СИСТЕМЕ?

Дальше мы ищем канал, который мог бы изменить состояние, но человек им практически не пользуется. В нашем примере это **Связи и Переживания**.

Он много общается с людьми, но почти всё общение функционально: задача, срок, результат, решение. Поэтому внешне человек окружён командой, а психологически проходит запуск один.

Антидот здесь очень конкретный: назвать своё состояние и разделить его с человеком, которому доверяешь. Не просить решить проблему, не собирать советы, а позволить себе произнести: «Мне страшно. Этот проект для меня настолько важен, что сейчас меня сильно штормит».

КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ: ОДИН ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР С ЧЕЛОВЕКОМ, РЯДОМ С КОТОРЫМ НЕ НУЖНО БЫТЬ РУКОВОДИТЕЛЕМ, ЭКСПЕРТОМ ИЛИ СИЛЬНЫМ. ИНОГДА ДОСТУП К СВЯЗИ НАЧИНАЕТСЯ С ВОЗМОЖНОСТИ ДЕСЯТЬ МИНУТ ПОБЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРОМУ ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ СТРАШНО.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

4. РАЗГРУЗИ СИСТЕМУ ЧЕРЕЗ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ КАНАЛ

Теперь мы смотрим, какой канал способен снизить нагрузку на перегруженный. Это один из ключевых практических принципов ДОСТУП: перегруженный канал часто невозможно разгрузить дополнительным использованием этого же канала.

Если человек уже четыре часа думает, пятый час мышления редко становится спасительным. В нашем кейсе наиболее очевидным антидотом становится **Тело**: сон, движение, дыхание, физическое переключение, возвращение из прогнозируемого будущего в настоящее.

Поэтому вместо вечерней перепроверки проекта человек идёт на сорокаминутную прогулку без телефона, принимает душ и ложится спать в установленное время. Утром он возвращается к проекту и обнаруживает, что часть вчерашних «катастрофических проблем» вообще не требует решения.

ТАК РАБОТАЕТ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ КАНАЛОВ. ИНОГДА ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВЕРНУТЬ ЯСНОСТЬ УМУ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ НА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕСТАТЬ ТРЕБОВАТЬ ОТ НЕГО ЯСНОСТИ.

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

5. СОБЕРИ КАНАЛЫ В ОДНО ДЕЙСТВИЕ

Последний принцип превращает ДОСТУП из карты состояния в инструмент поведения. Мы соединяем несколько каналов в одном конкретном действии.

НАПРИМЕР, ДУХ + СВЯЗИ: «ПРОЕКТ ДЛЯ МЕНЯ ВАЖЕН, ПОЭТОМУ СЕГОДНЯ Я ЧЕСТНО ПОГОВОРИЮ С ПАРТНЁРОМ О ТОМ, ЧЕГО СЕЙЧАС БОЮСЬ». ТЕЛО + УМ: «СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ Я ВОССТАНАВЛИВАЮСЬ, УТРОМ СМОТРЮ ТОЛЬКО НА ФАКТЫ И ПРИНИМАЮ ОДНО РЕШЕНИЕ».

RE: BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

5. СОБЕРИ КАНАЛЫ В ОДНО ДЕЙСТВИЕ

Последний принцип превращает ДОСТУП из карты состояния в инструмент поведения. Мы соединяем несколько каналов в одном конкретном действии.

МОЖНО СОЕДИНИТЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ + ОБРАЗ:
«Я ПРИЗНАЮ СВОЙ СТРАХ ПРОВАЛА И
ОДНОВРЕМЕННО ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ
ПРЕДСТАВИТЬ УСПЕШНЫЙ СЦЕНАРИЙ,
КОТОРОМУ РАНЬШЕ ВООБЩЕ НЕ ДАВАЛ
МЕСТА». ИЛИ ОБРАЗ + УМ: «Я ВИЖУ
ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И ОПРЕДЕЛЯЮ ТРИ
ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
УВЕЛИЧИВАЮТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЕГО
ДОСТИЖЕНИЯ».

RE: BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

ИНСТРУМЕНТ ПЕРЕСБОРКА

И здесь появляется
формула
практического
использования
ДОСТУП:



найти **опору** →
увидеть **перегрузку** → открыть
недоступный **ресурс** →
переключить **канал** → собрать
новое **действие**

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

Посмотрите, что произошло с нашим героем. Мы не убрали неопределённость запуска, не дали ему гарантии успеха и не попытались убедить его, что бояться нечего.

Мы изменили способ, которым он проходит эту неопределённость. Вместо связки **«страх → ещё больше думать → ещё больше работать → ещё меньше спать → ещё сильнее тревожиться»** появилась другая последовательность.

RE:BALANCE



ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

”

Смысл → признание страха
→ контакт → восстановление
тела → ясность → действие.

Вот это я называю
антидотом ДОСТУП. **Мы**
перестаём лечить
перегруженную систему
дополнительной нагрузкой и
возвращаем в неё те
ресурсы, которые были
исключены.

RE:BALANCE



ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

ДОСТУП

Дух и смысл: Ради чего мне важно пройти эту ситуацию? Какая ценность здесь действительно моя?

Образ: Какую картину будущего я сейчас создаю? Она помогает мне двигаться или усиливает тревогу?

Связи: С кем я прохожу эту ситуацию? Где мне нужна поддержка, разговор, помощь или более ясные границы?

Тело: В каком состоянии находится моя физическая система? Что происходит со сном, напряжением, дыханием, движением и восстановлением?

Ум и ясность: Что я знаю точно? Где заканчиваются факты и начинаются мои прогнозы, интерпретации и попытки получить невозможную гарантию?

Переживания: Что я действительно чувствую? Какое чувство я разрешаю себе переживать, а какое стараюсь подавить или обойти?

ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11

ЗАВЕРШЕНИЕ

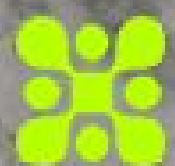
ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11



Пересобираем жизнь под себя

**А ЧТО, ЕСЛИ
ПРИШЛО
ВРЕМЯ
ЖИТЬ
ШИРЕ?**

RE:BALANCE

ONLINE SUMMIT

**ПЕРЕ
ЖИЗНЬ**



**СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ**

19-22.11



Пусть в жизни
будет больше
жизни.

Welcome to

RE:BALANCE



ONLINE SUMMIT

ПЕРЕ
ЖИЗНЬ



СОБРАТЬ
ПОД СЕБЯ

19-22.11