



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 1. ТЕСТ ЦЕЛЕЙ

ТЕМА 5. СТРАТЕГИЯ
И ТАКТИКА

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 5. Стратегия и тактика

Урок 1. Тест целей



Тема урока

Основная тема этого урока — тестирование основных стратегических целей, которые вы определили в Теме 4. "Точка сборки", по нейрологическим уровням на основе "Пирамиды Роберта Дилтса".

Тест целей методом НЛП

Роберт Дилтс — писатель, консультант, один из первых разработчиков методик нейролингвистического программирования (НЛП). Он разработал авторские техники изменения мыслительного образца и системы убеждений, создал собственный метод системного НЛП, который включает следующие техники: реимпринтинга, интеграции конфликтующих убеждений, лингвистические приемы «Фокусы языка», стратегию грамотного письма, пирамиду нейрологические уровней, о которой мы будем сегодня говорить, а также цикл изменений убеждений и приемы генеративного НЛП.

Роберт Дилтс учился у Милтона Эриксона и у Грегори Бейтсона, а также работал с основателями НЛП, Джоном Гриндером и Ричардом Бандлером. Основатели нейролингвистического программирования, Джон Гриндер и Ричард Бандлер, утверждали, что:

- Существует взаимосвязь между процессами на уровне неврологии (**нейро**),
- Речью/языком (**лингвистическое**) и
- Моделями поведения, приобретенными посредством опыта (**программирование**), и
- Их можно менять для достижения поставленных целей в жизни.

Методы НЛП широко используются сегодня в бизнес тренингах, тренингах по личностному росту, развитию лидерских качеств и бизнес навыков. По сути, НЛП — это набор эффективных психологических техник, позволяющих моделировать и менять человеческое поведение, обучение и общение.



Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

Пирамида Роберта Дилтса





Задание

Упражнение 1: Пирамида Роберта Дилтса.

Останьтесь в одиночестве на природе или комнате и проделайте следующую технику:

- Выберите удобное место.
- Расположите на полу листы бумаги на расстоянии одного шага друг от друга.
- Напишите на листах бумаги вопросы приведенные ниже.
- Переходите шаг за шагом с одного листа бумаги на другой в направлении Видения.
- На каждом шаге задерживайтесь и описывайте, что вы ощущаете в теле, какие чувства и эмоции возникают, какие озарения приходят в голову.

Вопросы на листах бумаги:

- Окружение: с кем я хочу быть?
- Действия: что я должен для этого делать?
- Знания: что мне нужно знать?
- Убеждения: почему я этого хочу? в чем я убежден?
- Ценности: что я ценю? во что верю?
- Идентичность: кто я на самом деле? в чем моя уникальность?
- Видение или Мета-Цель: что я хочу иметь в будущем?
- Смысл: зачем мне это нужно?

Находясь на каждом из листов бумаги, ответьте себе на эти вопросы вслух. Опишите свои ощущения в теле, чувства и эмоции, озарения и идеи на каждом из уровней Пирамиды.

Дойдя до последнего листа с Видением и перед там как выйти за его рамки к Смыслу, представьте символ вашей Мета-Цели или Видения будущего и шагните к нему на встречу. Т.е. выйдите за лист с надписью Видение к листу с надписью Смысл:

- Опишите, какой мысленный символ или образ у вас возник, опишите его цвет, запах, вкус, звук, тактильные ощущения.
- Затем выполните данный маршрут в обратном направлении, двигаясь спиной обратно к основанию пирамиды, отвечая себе на те же вопросы.



- Почувствуйте, как меняются ваши ощущения, чувства и эмоции после наполнения высшим Смыслом и новым Видением.
- Как изменилось осознание вашей Идентичности?
- Изменилось или дополнились Ценности и Убеждения?
- Изменились ли ощущения, чувства, эмоции, возникли ли озарения на уровнях Знания, Действия и Окружение?

С этого момента, когда вы будете смотреть на символ, связанный с вашим Видением, который возник у вас на вершине Пирамиды, в вашем мозгу будут запускаться цепочки новых нейронных связей. Каждый раз, когда вы будете смотреть на картинку с символом, ваше бессознательное будет воспринимать сигнал и автоматически искать решения, каким образом можно достичь желаемую цель.

Картина с символом можно скачать в Интернете и разместить на экране компьютера. Можно так же купить статуэтку с этим символом и держать у себя на рабочем столе. Всякий раз, когда вам нужен будет ресурс, взгляд или касание статуэтки дадут вам силу для достижения вашей Цели.

Упражнение 2:

На основе озарений в упражнении 1 ответьте на вопросы ниже и суммируйте для себя:

- Каким человеком я хочу стать через 3 года?
- Какое поведение будет типично для меня через 3 года?
- Как измениться мой круг общения?
- С кем я собираюсь быть через 3 года?

А теперь представьте себя в будущем:

- Как вы чувствуете себя в новом имидже, в точке Б?
- Если вам нравится новый образ, мысленно примерьте его на себя.
- Сделайте шаг ему на встречу и мысленно войдите в него.
- Почувствуйте объединение нового и старого имиджа.

Если вы на 100% уверены в новом имидже, выполните упражнение на слияние нового образа (или новой идентичности) и нынешнего образа, как показано в Уроке 4. Темы 4. в видео "Образ идеального себя: Внедрение, интеграция новой идентичности. С. Ковалёв".



Упражнение 3: Новая сказка.

Напишите новую сказку, где вы являетесь одним из главных действующих лиц. Начните со вступления, раскройте основной сюжет и сделайте логическое завершение. Используйте фразы, типичные для сказок того этноса, к которому вы принадлежите. Например: "В тридевятом царстве, в тридесятом государстве, жили были...", "Вот и сказке конец, а кто слушал молодец...", и т.д.

Задание:

- 1) Легко ли было выполнять упражнения 1 и 2? Какие открытия, озарения, выводы у вас возникли. Загрузите файл с ответом к упражнениям 1 и 2 в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в поле для ответа. В названии файла укажите тему, урок, упражнения и ваше ФИО.
- 1) Легко ли было выполнять упражнения 3? Какие открытия, озарения, выводы у вас возникли. Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в поле для ответа. В названии файла укажите тему, урок, упражнение и ваше ФИО.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.