

ёж #4

ноябрь 2011



Про Мэ и Жо

Становись тем, кто ты есть.

ОТ ВИНТА РЕДАКТОРА

Интересное животное - ёж! На людях показывается редко. Ведет преимущественно ночной, скрытный образ жизни. Сущность при этом полезная и симпатичная. Именно этот «Ёж» особенный, он тот самый, который в тумане лошадку искал. Похоже, что нашел. Знакомьтесь!



Алексей Аболмасов

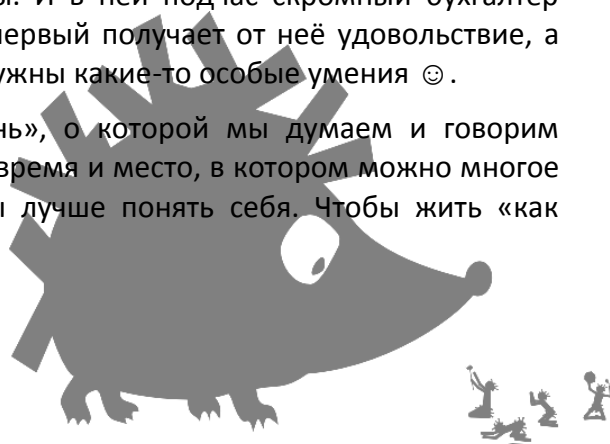
*Тренер-консультант,
ёжеРедактор*

Мастерская Жизни

Мы привыкли, что тренинги формируют профессиональные умения и навыки. Тренинг продаж – для того, чтобы больше продавать. Управленческий – чтобы эффективнее работать руками подчинённых. И даже личные программы, например, Тренинг креативности или уверенности, тоже «заточены» достаточно узко. Названия говорят сами за себя.

А есть «просто жизнь», в которой не важно, кем ты работаешь, и которая обычно остаётся за кадром повседневных забот. Жизнь, которую равно проживают и подчинённые, и руководители. В которой, как в бане, все равны. И в ней подчас скромный бухгалтер успешнее генерального директора. Потому что первый получает от неё удовольствие, а второй язву желудка. Видимо, для счастья тоже нужны какие-то особые умения ☺.

Мастерская жизни – это программа «про жизнь», о которой мы думаем и говорим почему-то реже, чем про моду или погоду. Это – время и место, в котором можно многое рассказать о себе и услышать от других. Чтобы лучше понять себя. Чтобы жить «как хочется», а не «как получается».



О чём эта программа?

О настоящем

Не бывает хорошо или плохо «везде» и «вообще». Понять зону основного дискомфорта, перевести смутные ощущения в слова, проблему в задачу – уже успех! Проводим диагностику.

О прошлом

Как думаем, так и делаем. Как делаем, так и живём. Настоящее – слепок вчерашних мыслей и установок. Наводим порядок в голове, заменяя «вирусные» программы и деструктивные парадигмы.

О будущем

Счастье – это жить СВОЕЙ жизнью, когда «хочу», «могу» и «надо» совпадают. Наводим фокус на то, КТО Я? ЗАЧЕМ Я? и создаем личное воодушевляющее будущее.

Чем НЕ является Мастерская жизни

Тренингом лидерства

Это не «Lifespring» или подобные тренинги, где учат ставить запредельные цели, и быть всех «быстрее, выше, сильнее».

Психотерапевтической группой

Это не средство от депрессии, и не «бинтование душевных ран». Мастерская – для тех, у кого в жизни и так всё неплохо, а хочется ещё лучше.

Тренингом специальных навыков

На них, в основном, учат – КАК. Основные вопросы, задаваемые здесь, - ПОЧЕМУ и ЗАЧЕМ. (В этом смысле МЖ вообще не тренинг.) Ведущие не гарантируют, что после Мастерской «всё станет ясно и просто». Скорее всего, встреча поставит перед вами новые вопросы и задачи.

Приглашение

Сверхзадача проекта – жить, получая удовольствие от процесса. Если вас волнует этот вопрос, то нам по пути. Приходите в Мастерскую жизни, будем делать её своими руками.

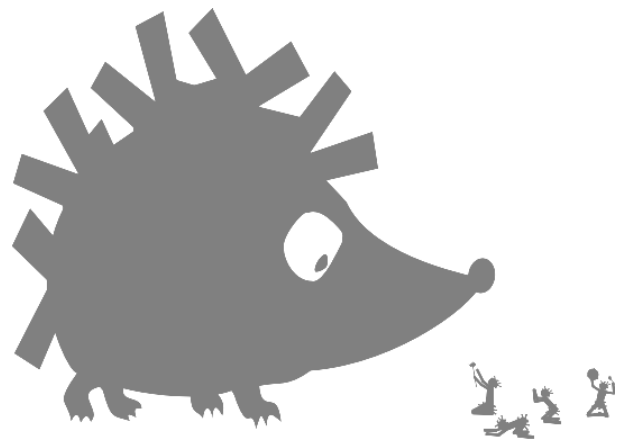
К нашей реальности подключают:

Богдан Большаков

+7 921 942-76-78, bogdan@key.ru

Оксана Петелина

+7 921 947-86-85, oksana@key.ru



АВТОРСКОЕ ЛЕВО

Готовясь к проекту «Мастерская жизни», я размышлял на тему, почему у одних людей жизнь в основном складывается позитивно, а у других «не очень». Мысли как-то сами собой стали складываться в короткие тексты под общим заголовком



Алексей Новак

Тренер-консультант,
ёжеАвтор

ПРИНЦИПЫ ЖИЗНИ

Если человек осознаёт эти нехитрые закономерности и следует им, то шансы «жить с удовольствием» и при этом «чего-то достичь» у него возрастают.

Разумеется, всё, написанное ниже, является субъективной точкой зрения автора. В мире всё может быть совершенно иначе... Хотя, может быть, всё именно так ☺.

Про реальное и материальное

Идеи управляют миром.

Существуют два типа реальности. В «первой» реальности – материальном мире – мы оказываемся с момента своего появления на свет. Пелёнка мягкая, стол твёрдый, вода мокрая... Так как эта часть мира ежесекундно «стучится» в нас по всем каналам ощущений, то сомневаться в её реальности не приходится. Кто всё же не верит, ущипните себя ☺. С возрастом лишь расширяются границы этой стороны мира, мы открываем для себя новые предметы, природные объекты, многообразие растений и животных.

Другая реальность – нематериальная (идеальный мир), не так заметна и появляется в нашей жизни опосредованно и постепенно, по мере взросления. Мы учимся ходить, разговаривать, читать и писать, совершенно не задумываясь о том, что знания и навыки, тоже реальность, потому что они реально влияют на нашу жизнь. Лишь лет в 16-17 (а иногда и много позже 20), человек научается «материализовывать» их в заработную плату и гонорары. Мудрые родители формируют детям привычки, понимая, что в итоге те пожнут сначала характер, а потом и судьбу. Они же «устраивают» детей в хорошие школы и ВУЗы, потому что нематериальные связи потом абсолютно реально скажутся на их материальном положении.

Продолжим ряд идеальной реальности ещё менее заметными «объектами» – отношения, цели, мысли, принципы, ценности... Их нельзя увидеть (разве что, на детекторе лжи ☺), от них нам ни жарко, ни холодно, последствия многих из них заметны лишь через многие годы. Да, и вообще, мы не приучены «копаться в себе», когда в реальном (то есть, материальном) мире столько проблем. Если человек отождествляет «материальное» с

«реальным» (считая, что это одно и то же), то «нематериальное» для него почти автоматически становится «нереальным». Последствия этой логической ошибки поначалу не очень заметны, но от этого не менее глобальны.

Человек не считает значимой, а иногда просто не замечает целую часть мира, ограничивая свои возможности. А выбор (степень свободы) в идеальной части реальности на порядки больше, чем в материальной. Мы не можем, находясь в квартире, создать новый автомобиль, а наше воображение может. Скорость света ограничена «жалкими» 300 000 км/секунду, а скорость мысли ничем. Наше тело существует в настоящем, а цели «забегают» на десятки лет вперёд.

Управлять можно лишь тем, что осознаётся. Если мы забываем про цели, то в нашей жизни всё просто «случается», а не «сбывается» ничего. Мы теряем направление, блуждаем по жизни. Пуская на самотёк отношения, получаем руины в личной жизни. Не задумываясь о собственных принципах и ценностях, утрачиваем основное – фундамент личности. Дом на песке простоит недолго, человек без своей философии беззащитен перед житейскими трудностями.

Две стороны реальности как «железо» и программное обеспечение в компьютере. Одно без другого не имеет особого смысла, вместе – усиливают друг друга. По физическим параметрам – росту, весу, силе, взрослые люди отличаются в разы (карлик раз в 20 слабее богатыря). По результатам – достижениям, идеям, обеспеченности отличия на многие порядки. Видимо потому, что «материальная» составляющая человеческой жизни во многом зависит от нашей сознательной работы в «идеальной» части реальности.

Про угол падения

Пули не знают, что старший по званию имеет привилегии.

Сложная жизнь подчиняется простым принципам, как компьютерная программа, в основе которой лежит двоичный код – единица и ноль. Наверное, самый очевидный из них принцип отражения – возвращается всё, что отдаётся.

В материальной сфере его проявления знакомы нам ещё по школьному курсу физики: угол падения равен углу отражения, действие равно противодействию и т.д. Его механизм в сфере нематериальной предельно чётко описывается пословицей – как аукнется, так и откликнется. Это квинтэссенция учения о карме, совокупности всех наших действий и их последствий, которые определяют прошлое, настоящее и будущее человека. Именно поэтому мы несём ответственность за свою жизнь. Если что-то в ней идёт «не так», имеет смысл поискать в прошлом причины сегодняшних неприятностей.

Суть нравственных заповедей любой религии сводится к тому же принципу – поступай с другими людьми так, как хотелось бы по отношению к себе. И добро, и зло ходят по жизни кругами, всегда возвращаясь к нам. Как правило, «по дороге» они ещё и усиливаются. Поэтому делать добро – стратегически самое выгодное дело ☺.

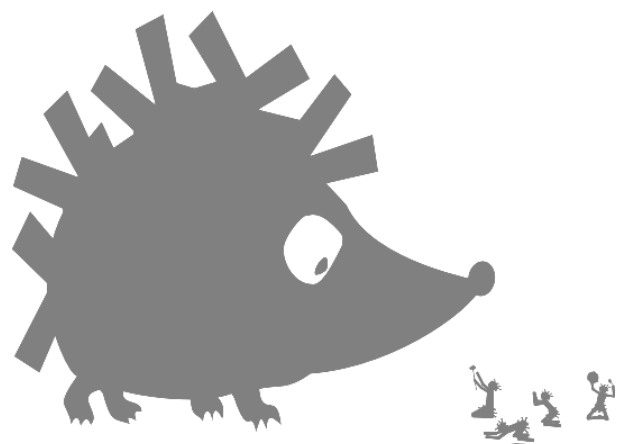
Почему же простая идея – «что посеешь, то и пожнёшь» не всегда «доходит» до человека? Во-первых, в силу эгоцентризма многим свойственно считать, что общие для всех законы не действуют в их конкретном случае. Например, курение вообще – то вредно, но меня лично это не касается. Во-вторых, между действием и его последствием

обычно существует временной зазор, который маскирует причинно – следственные связи. А если человек ещё и не приучен к рефлексии, то многие события, происходящие в его жизни, он воспринимает не иначе как «случайные» и «несправедливые». За что мне всё это? Правда, «неосознание» не освобождает от ответственности за прошлые поступки.

Что касается технологии применения принципа в жизни, то детальнее всего она разработана в крия–йоге, первой из 8 ступеней йоги. Правила Ямы – Ниямы – своеобразная техника безопасности, позволяющая человеку жить в гармонии с обществом, своим телом (избавиться от болезней) и самим собой. Причем они касаются не только действий (материального плана), но и речи, и мыслей человека. Впрочем, что такое действие, как не вчерашнее слово и позавчерашняя мысль.

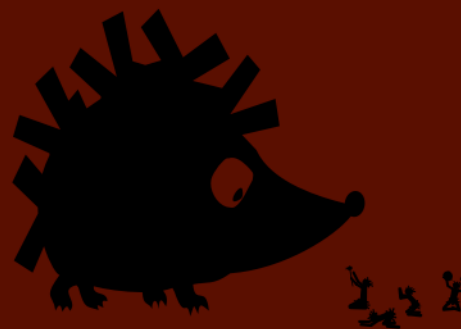
Человеку, решившему следовать принципу отражения в своей жизни, не стоит надеяться на мгновенный результат. Это точно не случай «новой жизни с понедельника». Последствия многих поступков «летают» по весьма протяжённым орбитам. Поэтому, даже перестав совершать ошибки в настоящем, человек периодически получает «пули» из прошлого. К счастью, они прилетают со временем всё реже и реже... В общем, ситуация очень напоминает весеннюю посевную на дачном участке. Редиска и морковь не всходят назавтра, но сеять всё равно нужно 😊.

*Продолжение рассказа о принципах жизни
в следующем выпуске Ёжа.*



ёЖЖ # 5

декабрь 2011



Про Мэ и Жо

Становись тем, кто ты есть.

ОТ ВИНТА РЕДАКТОРА

Продолжение рассказа о принципах жизни от одного из ведущих проекта «Мастерская жизни» Новак Алексея.



**Алексей
Аболмасов**

*Тренер-консультант,
ёжеРедактор*

ПРИНЦИПЫ ЖИЗНИ

Если человек осознаёт эти нехитрые закономерности и следует им, то шансы «жить с удовольствием» и при этом «чего-то достичь» у него возрастают.

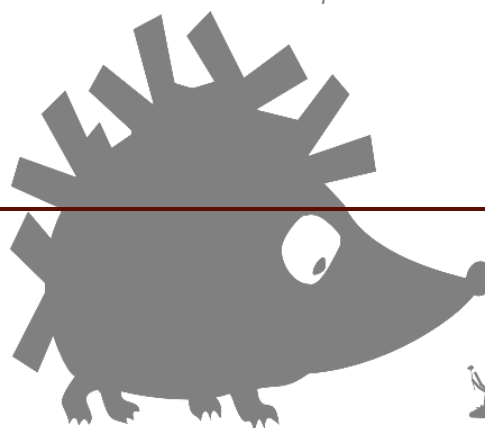
Разумеется, всё, написанное ниже, является субъективной точкой зрения автора. В мире всё может быть совершенно иначе... Хотя, может быть, всё именно так ☺.



Алексей

Новак

*Тренер-консультант,
ёжеАвтор*



ПРО РЕКИ И ГОРЫ

Естественность – высшая форма мастерства.

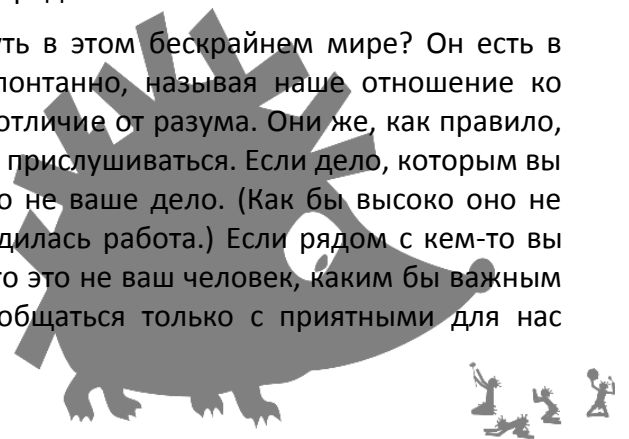
Глядя на реку с высоты, например с самолёта, поражаешься, какие замысловатые петли порой выписывает её русло. Казалось бы, рукотворный канал, соединяющий пункт А с пунктом Б, куда как круче. Только вот реки по своим извилистым рекам текут сотни лет, легко преодолевая препятствия – холмы и горы, стоящие на пути. А каналы без регулярного обслуживания зарастают и мелеют в считанные годы. Принцип потока – наиболее эффективны естественные действия.

Движения великих спортсменов и артистов поражают своей раскованностью и свободой. На сцене или стадионе они выглядят абсолютно естественными. И в этой кажущейся простоте секрет их красоты и выносливости. Когда мы достигаем подобной свободы в движениях (обычно на это уходят месяцы и годы тренировок), когда тело начинает двигаться спонтанно, само выбирая оптимальные ритм и амплитуду, нас охватывает удивительное чувство мышечной радости. Душа поёт, работа спорится, а утомление отходит на самый задний план.

Наиболее прочными являются естественные человеческие отношения, в которых люди не играют, не стремятся «казаться» друг перед другом, а остаются сами собой. Что удивительно (для одних, и естественно для других), быть самим собой с точки зрения энергии наиболее эффективно. На «маски» уходит огромное количество сил, которые могли бы пойти на гораздо более полезные цели. То же относится и к честности. Говорить правду – проще и эффективнее всего. Нет нужды постоянно помнить о «минных полях», которые мы сами закладываем в отношениях. «Вот здесь я соврал жене, здесь начальнику, тут коллеге» Львиная доля лжи из-за желания выглядеть лучше, чем на самом деле.

Легче всего добиться профессиональных успехов в «своём» деле. Которое, во-первых, вам нравится (ведь если процесс приятен, то можно им заниматься сколь угодно долго) и, во-вторых, у вас получается. (Мы живём в обществе, поэтому результат – вещь тоже немаловажная.) В восточной философии есть сложное понятие – «дхарма». Один из его смыслов – «предпочтительная функция». Проще говоря, каждый человек лучше остальных «заточен» под какое-то дело. Один – великий воин, другой – выдающийся педагог, тот – святой, а этот – коварный злодей. (Не бывает «хорошей» или «плохой» дхармы. Миру нужны разные люди, только тогда он устойчив.) Понять свою дхарму – «кто ты» и «зачем ты» – великое благо. Когда человек становится на свой Путь, попадает в поток, живёт своей жизнью, отступают любые преграды.

Где же компас, который укажет нам нужный путь в этом бескрайнем мире? Он есть в каждом – это наши чувства. Они возникают спонтанно, называя наше отношение ко всему, что происходит вокруг. Чувства не врут, в отличие от разума. Они же, как правило, не очень громки и ясны, так что к ним приходится прислушиваться. Если дело, которым вы занимаетесь, вам хронически не нравится, то это не ваше дело. (Как бы высоко оно не оплачивалось, и как бы близко от дома не находилась работа.) Если рядом с кем-то вы регулярно испытываете отрицательные эмоции, то это не ваш человек, каким бы важным и «нужным» он не был. (А мы имеем право общаться только с приятными для нас людьми.)



И ещё одно следствие из «принципа потока». Когда человек начинает жить своей жизнью, то из неё уходит суета. Становится понятно, где своё, а где чужое, ненужное. А на нужные вещи время всегда находится ☺.

ПРО ЭВОЛЮЦИЮ И РЕВОЛЮЦИЮ

Воробей шагнул как аист, пах себе и надорвал.

Подростком и в юности я несколько раз принимал решение резко изменить свою жизнь – соблюдать режим дня, делать зарядку, наконец-то выучить английский и т.п. Резко, «с понедельника» не вышло ни разу. Понадобились годы, чтобы понять – эволюция быстрее революции.

Ни одна из российских революций (про зарубежные пусть рассуждают иностранцы) не обошлась без катастрофических для страны последствий. Достаточно вспомнить далёкую уже гражданскую войну и разруху недавних 90-х, когда миллионы жителей бывшего СССР оказались на грани нищеты. «Революции биологизируют людей», - в начале 20 века писал Питирим Сорокин. Огромный социальный механизм нельзя мгновенно развернуть без глобальных разрушений. Стоит ли «светлое будущее» этих жертв? Риторический вопрос.

Резкий поворот автомобиля, радикальное увеличение физической нагрузки, решение в одночасье всё поменять в жизни – явления одного порядка с очень прогнозируемыми последствиями – авария, травма, психологический срыв. Не учитывается базовое свойство любой системы – её инерционность. Почему же так болезненны и малоэффективны последствия резких «манёвров» на личностном уровне, ведь всё происходит вроде бы «в голове»? Да, решения принимаются нами в идеальной сфере, но реализуются они в материальном мире.

Задумываетесь ли вы над тем, как чистите зубы, или управляете автомобилем? Едва ли. Многократные повторения сформировали динамические стереотипы - интегрированные системы действий и движений, в которых каждая предыдущая реакция подготавливает и запускает следующую. Проще говоря, «принцип домино» - стоит уронить первую костяшку, как следующие падают автоматически. Динамические стереотипы, которые мы (или нам) когда-то старательно формировали, например родители или инструктор в автошколе, теперь экономят нам массу энергии. Автоматические действия наиболее эффективны.

Но эти же автоматизмы «встают на дыбы», когда мы пытаемся что-то менять в своём поведении. Чтобы начать «новую жизнь», нам придётся изменить сотни динамических стереотипов (т.е., сначала разрушить старые привычки, а затем из их «обломков» сложить новые.) Слово паутинки, которыми лилипуты связали Гулливера, они удерживают нас в прошлом. Стоит ли удивляться неудачам и срывам, которые сопутствуют радикальным «трансформациям личности».

Что же делать, если меняться необходимо? «Есть слона по кусочкам», «поспешать медленно», то есть идти по пути эволюции. Девиз йоги – «маленькими шагами мы быстрее придём к своей цели». За месяц реально поменять одну привычку, за год сформировать 10 - 12 новых навыков. Вроде бы немного. Но если это шаги в одном направлении, которые можно пройти с радостью, которые увеличивают уверенность в себе. Чем не персональная революция? ☺

