

АЛЕКСАНДР ЛАХ

10 ШАГОВ К СОВЕРШЕНСТВУ



Александр Лах
10 шагов к совершенству

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

2017

Лах А.

10 шагов к совершенству / А. Лах — «Мультимедийное издательство Стрельбицкого», 2017

Автор книги – один из самых успешных психологов Украины. Выпускник философского факультета МГУ и факультета психологии КНУ, он сотрудничал с Администрацией Президента, рядом областных администраций и министерств Украины, такими крупнейшими международными корпорациями как OTIS, Pratt&Whitney-Патон, консультировал представителей крупнейших политических партий Украины. Более 15 лет Александр Лах активно занимается индивидуальной и групповой психотерапией. Своеобразным промежуточным итогом этой работы является представленная книга. Автор предлагает оригинальную и чрезвычайно эффективную методику самоактуализации личности, которую уже успешно освоили десятки человек. Вот как отзывается о его работе один из участников проекта: «Подводя итоги работы по методу «10 шагов к совершенству», хочу твёрдо заявить: из дюжины самых разных методик личностного роста, которые я с переменным успехом осваивал всю мою сознательную жизнь, «10 шагов» оказались самыми интересными и эффективными».

Книга будет интересна всем, кто не хочет останавливаться в своём развитии, стремится достичь самых больших вершин в своей жизни.

© Лах А., 2017

© Мультимедийное издательство
Стрельбицкого, 2017

Содержание

Тем, кто верит в победу	6
Секрет превосходных достижений	9
90 % успеха	11
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Александр Лах

10 шагов к совершенству

Тем, кто верит в победу

Всякий человек стремится к совершенству. Платон – древнегреческий философ, ученик Сократа, учитель Аристотеля говорил: *«Самая великая победа – победить себя. Честь наша состоит в том, чтобы следовать лучшему и улучшать худшее, если оно еще может стать совершеннее. Бог в нас самих»*. И до него, и после люди, кто смутно, кто абсолютно осознанно стремились к совершенствованию. Упорная, порой драматичная и не всегда успешная работа человечества в этом направлении не останавливалась ни на год, ни на день на протяжении всего периода существования Homo Sapiens на Земле.

По накоплению критической массы знаний и многовекового опыта, в XIX веке заявила о себе как о науке *психология личности* – свод законов и правил по совершенствованию человека. Менее чем за полтора столетия величайшие учёные Старого и Нового Света, лучшие мыслители Востока и Запада совершили гигантский скачок в этом направлении. Теории личности европейских учёных, поведенческая психология американских бихевиористов, легендарные труды российских психологов и педагогов, подарили миру бесценный опыт и филигранный инструментарий самоактуализации и совершенствования личности.

Во второй половине XX, первой четверти XXI века интерес человечества к самосовершенствованию многократно вырос, прямо пропорционально лавинообразному росту информации и коммуникационному буму. Сегодня заинтересованный человек может найти сотни, а то и тысячи различных школ, методик, направлений психологии по совершенствованию личности.

Все, без исключения, привлекательные предложения на сей счёт гарантируют успех. Иногда самые звонкие и знаменитые тренинги, семинары, практикумы личностного роста действительно дают хорошие результаты. Чаще – нет! Если вы припомните диалог Гамлета с Гильденстерном, – принц датский предлагает соглядатаю короля сыграть на флейте. Однако тот не может выполнить просьбу: игра на таком, казалось бы, простом музыкальном инструменте неподготовленному человеку не по силам. По этому поводу Гамлет возмущённо замечает своему преследователю: *«Чёрт возьми, или, по-вашему, на мне легче играть, чем на дудке? Назовите меня каким угодно инструментом, – вы хоть и можете меня терзать, но играть на мне не можете»*.

Точно также и вышеупомянутые тренинги и семинары зачастую примитивно пытаются «сыграть мелодию совершенствования» на сложнейших и никогда до конца не постижимых струнах человеческой души. Это под силу только виртуозам уровня Милтона Эриксона, Роло Мэя или Антона Макаренко, гениям психологии, которые работают по собственным лекалам. Их многочисленные одарённые последователи успешно используют эффективные наработки Мастеров и вполне достойно помогают людям достигать вершин личностного роста. Для того, чтобы понять, как это им удаётся, скажу несколько слов о секретах профессионалов.

Современная психология использует два основных подхода к лечению депрессивных состояний. Одна группа специалистов считает, что достаточно изменить один параметр закогнитивных в порочном гомеостазе психических реакций, как начнёт меняться и адаптироваться к реальности вся депрессивная система. Другие учёные убеждены в том, что для лечения депрессии необходимо исправлять все интрапсихические нарушения, или хотя бы

важнейшие из них. Это позволит преодолеть депрессивный застой, и всему сложнейшему комплексу психики и соматики человека прийти в норму.

Те же подходы существуют и в теориях личностного роста. Одни специалисты полагают, что человеку достаточно усвоить приёмы риторики или освоить программу тайм-менеджмента, или научиться планированию, и он непременно достигнет успеха во всех остальных областях. Другие полагают, что только интегральный, комплексный подход может обеспечить совершенство личности.

Аналогии легко найти и в традиционной медицине. Если у человека болит зуб, ему достаточно помощи дантиста. Если же речь идёт о дистрофии, то лечение всегда должно быть комплексным и зависеть от вида и степени тяжести заболевания. Здесь будут задействованы диетологические, медикаментозные, иммунологические, физиотерапевтические, а, возможно, и психотерапевтические средства, чтобы организм пришёл в норму.

Таким образом, если мы хотим привить человеку некий *навык, способствующий его личностному росту*, нам, возможно, достаточно будет изменить некий дезадаптивный паттерн его поведения, иррациональное фобическое убеждение или неадекватную самооценку, – принять простые и краткосрочные меры. Если же речь идёт о тяжёлых депрессивных состояниях, экзистенциальных кризисах, поисках смысла жизни, *стремлении достичь совершенства на пути личностного роста* – здесь потребуются сложные комплексные меры. Необходимые и достаточные.

Среди многочисленных концепций совершенствования сложных систем моё внимание привлёк интересный вариант моделирования превосходных достижений – конфайнмент-система А.Гагина. Автор пишет: «Это прикладной инструмент. Его назначение – облегчить выстраивание системных моделей. Эти модели позволяют принимать верные долгосрочные решения, выстраивать планы действий и руководить большими организациями. Выгодное отличие КМ в том, что системное моделирование дает возможность увидеть неочевидные влияющие факторы, ключевые точки и важные взаимосвязи еще до того, как это станет ясно на практике».

Благодаря этому методу я успешно освоил курс НЛП-мастер и, самое главное, создал обучающий практикум «Совершенный психотерапевт». Следование правилам этой разработки привело к заметному улучшению показателей моей профессиональной деятельности. Но ещё важнее оказался результат некоторого изменения и доработки конфайнмент-модели и создание метода «10 шагов к совершенству».

Следует сказать, что конфайнмент-моделирование – достаточно эффективный, но трудоёмкий и затратный по времени метод. Участие в работе принимают только сертифицированные НЛП-практики – люди, которые ранее постигали основы НЛП в течение 4–6 месяцев. Курс обучения «Мастер-практик НЛП» занимает 96 часов. После 4 месяцев работы в группе положительных результатов в конфайнмент-моделировании достигают 70–75 % участников.

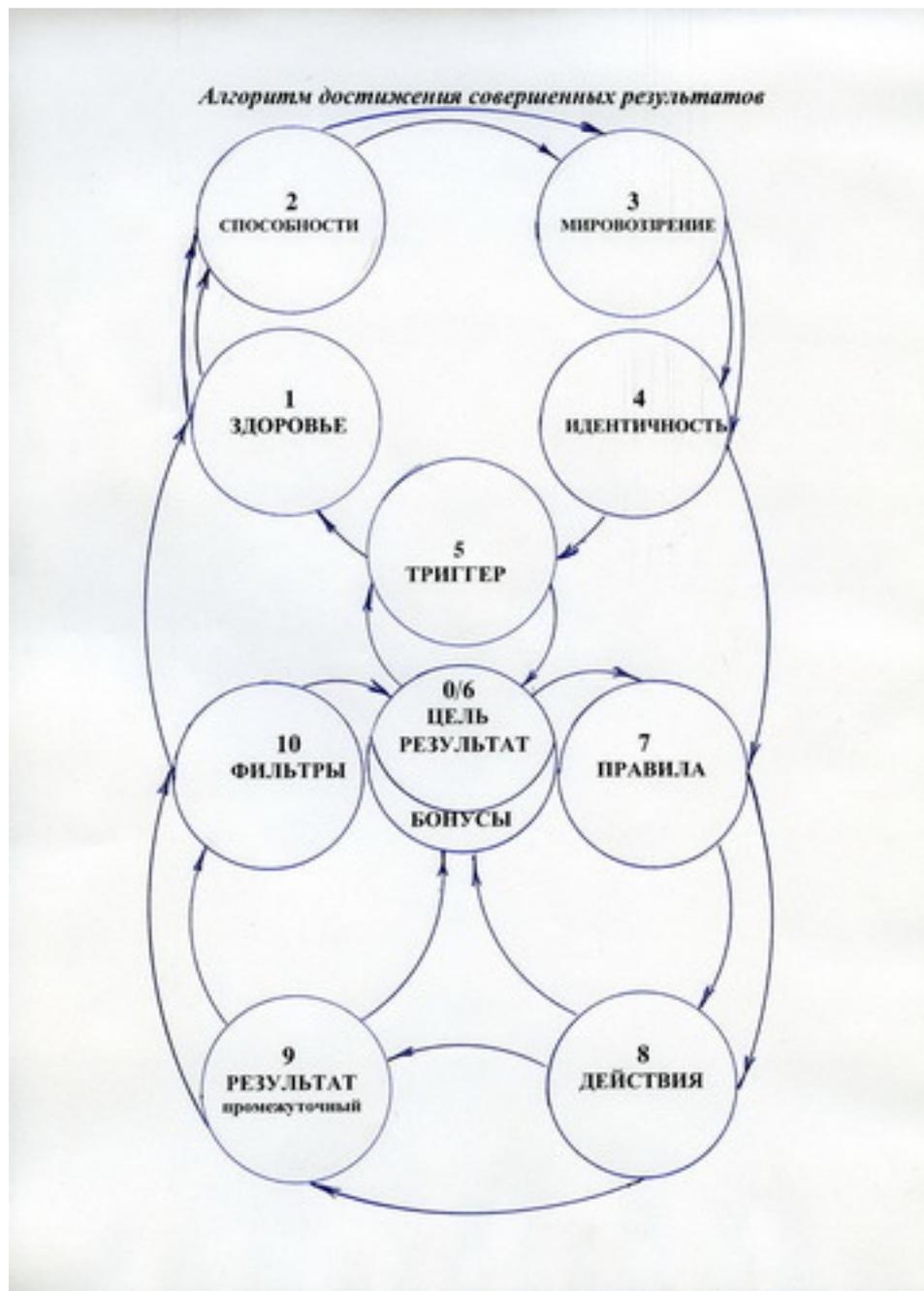
Методика «10 шагов к совершенству» на сегодняшний день показала 100 % эффективность, в результате индивидуальной работы клиента с психологом на протяжении 10–12 полуторачасовых сеансов раз в неделю. Какая-то специальная подготовка человеку, решившемуся достичь совершенства на каком-либо направлении самоактуализации, не нужна. И ещё одно важнейшее уточнение: *совершенствование возможно не только при помощи специалиста-психолога, но и самостоятельно*. Я надеюсь, что именно в этом Вам и поможет моя книга.

Однако если бы я сказал, что самосовершенствование не требует вообще никаких усилий и стараний – это было бы неправдой. Существуют три обязательных условия успеха – Ваше осознанное *желание*, реальная *потребность* и безусловная *ответственность* за собственный результат. Если Вы готовы принять эти условия, достижение превосходных

результатов в любой области Вам гарантированно! Вас ждёт интересная, увлекательная работа, которая с каждым днём, с каждым часом будет приближать Ваш триумф.

Секрет превосходных достижений

В основе успешного совершенствования в любой области личностного роста лежит идея комплексного, интегрального развития базовых личностных характеристик человека. Их гармоничное взаимодействие является той самой необходимой и достаточной совокупностью условий и возможностей, которые гарантируют успешное совершенствование. Среди множества схем и моделей личностного роста, в моей работе самым эффективным и убедительным оказался «Алгоритм достижения совершенных результатов», который был создан в результате целого ряда успешных экспериментов и практических достижений.



Обратите внимание на три контура взаимосвязанных и взаимозависимых элементов системы совершенствования.

В верхней части схемы собраны фундаментальные, определяющие характер и уникальную сущность Личности свойства и качества. Совокупность этих стойких, сравнительно постоянных психических свойств и физических качеств определяет тот или иной образ поведения, образ жизни человека. *Здоровье, способности, мировоззрение и идентичность* – не все, но необходимые и вполне достаточные *базовые параметры* нашей методики совершенствования личности, которые образуют *первый контур* модели. Гармонизация базовых параметров требует самой большой и кропотливой работы в процессе совершенствования личности.

Дальнейший успех гарантирован при условии выполнения важных, но технически не очень сложных процедур, правил и действий, которые образуют *второй контур* схемы. Это определение и следование главной *цели и правилам, действия* для получения *промежуточного и основного результата* при помощи Ваших *фильтров* восприятия.

Своеобразным мостом, связующим звеном между этими подсистемами является *триггер* – спусковой механизм, который позволяет начаться процессу совершенствования после того, как будут обнаружены или созданы необходимые предпосылки для творческой работы.

Третий, внешний контур, объединяет первую и вторую группу элементов системы и указывает на нераздельность, взаимозависимость и взаимодополняемость процессов совершенствования личности.

Порядок процедур совершенствования достаточно условен и не означает доминирования одного элемента над другим. Скорее мы можем говорить о некоей условной упорядоченности действий, которая помогает человеку осмыслить, прочувствовать, прожить, взрастить в себе новый мощный росток совершенства.

Внутренние связи всех элементов, показывают некоторую степень влияния, приоритетности одного шага перед другим. Конечно, мы можем говорить, что прежде чем чётко описать желаемую *цель* мы должны обеспечить эффективный *триггер*. Но ведь и сам триггер не может формироваться «с потолка», – для его определения нам нужен «0-результат» – первичная формулировка желаемой цели, что мы и отмечаем *разнонаправленными стрелками от триггера к цели и от цели к триггеру*. И так мы обозначаем взаимосвязи всех элементов схемы, слаженно функционирующих внутри трёх контуров, словно единый организм.

Возможно, эти несколько излишне теоретические объяснения будут Вам не сразу понятны. Однако в процессе чтения книги и работы с материалом всё станет на свои места, порядок и логика действий станут Вам совершенно доступны и очевидны.

Для лучшего восприятия и полного усвоения материала, в конце каждой главы вы найдёте оригинальные отчёты реальных участников программы «10 шагов к совершенству». Я назвал их Виктор и Виктория, так как они были одними из первых победителей среди нескольких десятков участников программы, достигших своей цели совершенствования.

90 % успеха

Все здоровые люди любят жизнь!
(Генрих Гейне)

Меня всегда поражала странная зашоренность многочисленных тренеров, коучей, наставников и прочих созидателей счастливой жизни. Они могут научить, как зарабатывать много денег, создавать эффективные воронки продаж, с максимальной пользой распоряжаться драгоценным временем. *«Постигнув эти, и подобные им составляющие успеха, вы станете счастливым»*, – уверяют они. Только самые опытные мастера упоминают, что для достижения больших успехов не плохо бы иметь достаточно сил и крепкое здоровье. Между тем, деятели планетарного масштаба во все времена полагали здоровье не условием или средством достижения высоких результатов, а самой сутью счастья.

Древнегреческие мыслители две с половиной тысячи лет назад заботились о своём драгоценном здоровье и провозглашали его высшей ценностью человеческого существования. Отец истории и географии Геродот Геликарнасский утверждал: *«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум»*. Эстафету разума подхватила римская цивилизация – *«Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья»*, – справедливо считал политик и философ Марк Тулий Цицерон. Спустя тысячелетия эта истина осталась неоспоримой, приобретя лишь национальные и классовые оттенки. Российский публицист Виссарион Белинский уверял, что *«Без здоровья невозможно и счастье»*. Знаменитый французский поэт Пьер Жан Беранже, став весьма состоятельным буржуа вспомнил о главной ценности человеческой жизни: *«Здоровье – мудрых гонорар»*, – написал он, справедливо причисляя к мудрецам и себя. Наконец, уже в XX веке практичные американцы не преминули заметить в принципах Гарвардской школы бизнеса: *«О делах бизнесмена судят по его здоровью»*.

Французский поэт и дамский угодник Лопе де Вега верно подметил:
– У женщины – как опыт учит нас
– Здоровье с красотой неразлучны.

Эта «вишенка на торте» специально для женщин, только подчёркивает колоссальную важность здоровья в нашей жизни.

В начале нашего пути к совершенству, понимая, что от состояния нашего здоровья в огромной степени зависит, сможем ли мы достичь поставленную цель, давайте определим, что же такое здоровье?

В уставе Всемирной организации здравоохранения ***«здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»***. То есть здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом, и все его органы способны полностью выполнять свои природные функции в отсутствие недуга, болезни. Существуют ещё десятки научных определений здоровья, которые дополняют и уточняют позицию ВОЗ. Вот некоторые из них:

– здоровье – нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству;

– динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой;

- способность к полноценному выполнению основных физиологических и социальных функций;
- отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений;
- способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Вам не кажется, что в этих куцых и каких-то сиротских определениях не хватает тех сочных, радостных жизненных красок, которые мы интуитивно ощущаем, воображая себе **ЗДОРОВЬЕ?**

Если бы мы согласились с подобной художочной стилистикой, для нашей работы мы могли бы определить здоровье как *функциональное состояние организма необходимое и достаточное для достижения поставленной цели и получение нужного результата*. Но нам обязательно надо прибавить позитивных, радостных красок, так как мы занимаемся не ежегодной диспансеризацией, а работаем над собственным совершенством. Поищем помощи у счастливых людей, которые, так же как и мы, всю жизнь стремились к совершенству и добивались превосходных результатов.

В довольно неуютном XV веке англичанин Томас Мор изрёк: *«Здоровье есть само удовольствие или неизбежно порождает удовольствие, как огонь создает теплоту»*. Теперь мне понятно, почему в атмосфере мрачного средневековья ему удалось добиться высшего государственного поста лорда-канцлера Англии, написать «Утопию» – блестящее произведение об идеальной системе общественного устройства государства – и остаться в памяти человечества как великий философ, юрист, писатель, гуманист.

Не менее тонко и глубоко постиг природу человеческого здоровья и блестящий русский писатель Михаил Пришвин: *«Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листе или спине. Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него все это тоже здорово, как у быков. Но самая суть чисто человеческого здоровья – это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне хорошо – то должно быть и всем хорошо»!* При таком подходе к здоровью он прожил с удовольствием более 80 лет.

Для нашего практичного, суетного века золотую середину между функциональной и позитивно-эмоциональной сутью здоровья нашёл, мне кажется, знаменитый врач, историк медицины, профессор Генри Сигерист: *«Здоровый человек отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизне-радостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»*.

В эпоху бурного развития капитализма немецкий философ Артур Шопенгауэр рискнул подсчитать ценность здоровья: *«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья»*. В начале Вашего триумфального пути к совершенству Вы проведёте тщательный анализ состояния собственного здоровья, чтобы понимать, насколько ресурсы Вашего организма позволяют достичь поставленной цели.

Достаточно понятная и эффективная система анализа SWOT (Strengths – сильные стороны; Weaknesses – слабые стороны; Opportunities – возможности; Threats – угрозы) позволит вам всесторонне разобраться с вашим здоровьем.

Анализ состояния здоровья современного человека может выглядеть так:

	Сильные стороны (S)	Слабые стороны (W)
	Возможности (O)	Угрозы (T)
В Н Е Ш Н Я Я СРЕДА	1. Медицинская страховка. 2. Санаторное оздоровление. 3. Ежегодный отпуск. 4. Друзья и знакомые, подающие пример здорового образа жизни.	1. Командировки, негативно влияющие на здоровье. 2. Плохая экология на работе. 3. Изматывающий темп жизни. 4. Друзья и знакомые, поощряющие вредные привычки.
	Преимущества	Недостатки
В Н У Т Р Е Н Н Я Я СРЕДА	1. Отсутствие наследственных заболеваний. 2. Стремление к здоровому образу жизни. 3. Нормальное развитие внутренних и внешних органов тела. 4. Хорошая выносливость, высокий болевой порог.	1. Слабый иммунитет к заболеваниям. 2. Наличие вредных привычек. 3. Недостаточная физическая подготовка. 4. Низкая физическая активность тела.

Устройство на работу, занятия различными видами деятельности, интенсивные спортивные тренировки зачастую требуют сбора медицинских справок, анализов, функциональной диагностики вашего организма.

Если SWOT-анализ показывает необходимость серьезной медицинской диагностики для успешного достижения Вашей цели и получения нужного результата – непременно следует её провести.

Если мы говорим о лечении различных болезней, то, безусловно, ни один здравомыслящий человек не будет спорить о достижениях медицины и фармацевтики в этой области. Но когда речь идёт о здоровье, а именно оно и является предметом нашего внимания, здесь медицина играет далеко не главную роль. Известный британский энциклопедист, политик, биолог Джон Леббок, справедливо предположил, что *«Медицина оказывает меньше влияния на наше здоровье, чем мы думаем. Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»*. В наше время исследователи пришли к выводу, что *лишь на 10 % здоровье современного человека зависит от медицины, а 90 % определяют качество жизни, гигиена, привычки, экология, психическое состояние человека*. Это становится очевидным, когда медицинская помощь становится недоступной.

Когда в 1973 году израильские врачи бастовали в течение месяца, количество госпитализированных больных сократилось на 85 %. При этом смертность упала на 50 %, достигнув самого низкого уровня за исследуемый период. Во время такой же забастовки в Лос-Анджелесе в 1976 году, смертность упала на 20 %, при том что на 60 % меньше было сделано операций.

По той причине, что значительное количество немедицинских внутренних и внешних факторов влияют на наше самочувствие, продолжим всесторонний анализ *нейро-логических уровней* здоровья.

Нейро-логические уровни (иногда, для простоты, их называют логические уровни, но это не вполне точно) – концепция выдающегося американского психолога и антрополога Грегори Бейтсона и Роберта Дилтса, лингвиста, автора многочисленных технологий в области нейролингвистического программирования. В строении личности они различают следующие уровни:

Окружение. *Что меня окружает? Кем и чем я себя окружаю? Кто я как окружение для других людей?*

Поведение. *Что я чаще всего делаю по жизни, каковы мои планы?*

Способности/возможности. *Что я умею, что умею лучше всего, каков мой потенциал?*

Убеждения. *Почему я так поступаю? Чем обосновываю причины своих поступков?*

Ценности. *Зачем, во имя чего я делаю то или иное? Что для меня самое важное? Каковы мои главные ценности жизни?*

Идентичность/личностное своеобразие. *Кто я? В чем главным я отличаюсь от других людей?*

Личная миссия. *Куда мне развиваться? Кем я могу быть, развиваясь? Каково мое предназначение? Зачем я в этом мире?*

В анализе нейро-логических уровней здоровья мы будем рассматривать все факторы и условия, влияющие на наше здоровье.

Окружение: экология, качество пищи, воды, гигиенические условия, люди, которые оказывают позитивное либо негативное воздействие на моё здоровье.

Поведение: развитие здоровья и избегание вредных привычек, либо поведенческие паттерны, негативно влияющие на здоровье.

Способности: врождённый иммунитет, физиологические и антропометрические возможности организма – выносливость, сила, скорость, быстрота реакций.

Убеждения и ценности: принципы и верования, которые управляют нашими действиями, отношению к собственному здоровью.

Идентичность: восприятие самого себя как здорового либо нездорового человека, глубинные убеждения о самом себе. Если у человека хроническое заболевание, он может считать себя «инвалидом», «пациентом», «больным», «калекой». Такое представление о себе может тормозить выздоровление, подавлять иммунную систему организма. Ещё более тяжёлые последствия могут вызвать аналогичные убеждения ипохондрика – он сам творит свою «болезнь». И наоборот, человек оптимистически полагая, что он здоров и только изредка недомогает, выздоравливает значительно быстрее, а болеет гораздо реже.

Миссия: смогу ли я прожить долгую, счастливую жизнь, наслаждаясь отличным здоровьем тела и души, или обречён на нездоровый образ жизни, безысходную зависимость от привычек.

Вот как может выглядеть отчёт о нейро-логическом анализе своего здоровья различных людей, рассматривающих и позитивные и негативные стороны этого явления.

Заядлый курильщик.

Миссия: Я обязательно избавлюсь от этой вульгарной пагубной привычки и проживу долгую, интересную жизнь.

Идентичность: Я закоренелый курильщик. У меня нет каких-либо недостатков здоровья, для того, чтобы избавиться от этой зависимости.

Ценности: Я люблю с комфортом и удовольствием покурить в любое время суток. Здоровье – безусловная ценность, превышающая сомнительные радости от вредных привычек.

Убеждения: Курение разрушает здоровье и всё больше осуждается обществом.

Способности: Я могу выкурить 2 пачки сигарет в день. Я имею сильное желание и достаточную волю, чтобы бросить курить.

Поведение: Я выкуриваю по 3–4 сигареты в час.

Окружение: Многие из моих знакомых и приятелей курят, но тех, кто не имеет этой вредной привычки всё-таки больше.

Женщина с избыточным весом.

Миссия: Без сомнения, я смогу избавиться от лишнего веса, сформирую великолепную фигуру и до самой старости буду привлекательной и здоровой.

Идентичность: Я толстая, болезненная, но очень целеустремлённая и волевая женщина.

Ценности: Я люблю много и вкусно поесть, но считаю плохое здоровье и непривлекательную внешность слишком высокой ценой за эту мою слабость.

Убеждения: Избыточный вес подрывает здоровье и делает человека непривлекательным.

Способности: За один присест я могу съесть пол-торта, но если надо, буду «сидеть» на самой жёсткой диете.

Поведение: Я ем слишком часто и много, предпочитая при этом сладкое и жирное.

Окружение: Большинство моих знакомых следит за своим здоровьем и фигурой. Но есть и такие, которые лукаво уверяют себя и окружающих, что «хорошего человека должно быть много».

Ипохондрик.

Миссия: Мне на роду написано страдать от бесконечных болезней. Но я избавлюсь от своих недугов и счастливо проживу всю оставшуюся жизнь.

Идентичность: Я – болезненный, несчастный страдалец с целым букетом хвороб.

Ценности: Хорошие врачи и лекарства помогают справиться с бесконечными недугами.

Убеждения: Какой-то умный человек сказал, что *здоровые люди – это больные, которые ещё не знают об этом*. Я – человек достаточно умный, чтобы обнаруживать свои болезни и бороться с ними.

Способности: Я способен вынести самые суровые назначения врачей, чтобы избавиться от болезни.

Поведение: Я постоянно болею и лечусь, отдавая этому занятию всё своё время.

Окружение: Все мои знакомые много болеют, но мужественно борются со своими недугами.

Обратите особое внимание на различные – и позитивные и негативные – убеждения всех трёх персонажей. Но если у первых двоих *фильтры восприятия* в полном порядке и их путь к совершенствованию пройдёт вполне успешно, то Ипохондрик, с его деформирован-

ными *фильтрами восприятия*, должен будет приложить огромные усилия, чтобы добиться успеха. О *фильтрах* мы будем подробно говорить в соответствующей главе, но сейчас просто подумайте об этом.

Теперь, когда Вы уяснили, каким образом и для чего проводится аудит всех сторон личности, исследуйте собственные нейро-логические уровни здоровья.

Сначала вспомните то время, *когда вы действительно чувствовали себя здоровым*. И, думая об этом времени, ответьте на следующие вопросы.

Окружение:

Где Вы были в то счастливое время?

Какие люди окружали Вас?

Какой была обстановка?

В какое время года это было?

В какое время дня Вы чувствовали себя действительно здоровым?

Какие взаимоотношения были важны для Вас тогда?

Поведение:

Что Вы делали?

Какие устойчивые поведенческие паттерны существуют у Вас в отношении здоровья?

Способности:

Какими навыками Вы владели тогда?

Какую деятельность Вы были способны осуществлять?

Как и о чём Вы тогда думали?

Убеждения и ценности:

Какие убеждения были у Вас относительно своего здоровья?

Было ли это естественным состоянием?

Легко ли его было достичь?

Почему Вы хотели быть здоровым?

Какую выгоду это Вам приносило?

Что было важным для Вас в состоянии Вашего здоровья?

Что могло препятствовать Вам быть здоровым?

Идентичность:

Что значит для Вас быть здоровым человеком?

Считаете ли Вы себя здоровым?

Что добавляет *здоровье* к Вашему образу самого себя?

Миссия:

Какой Вы считали свою миссию тогда, когда чувствовали себя *совершенно здоровым*?

Какова Ваша миссия в жизни сейчас?

Как здоровье помогает Вам реализовать эту миссию?

Насколько состояние Вашего здоровья способствует достижению Вашей цели?

Насколько состояние Вашего здоровья препятствует достижению вашей цели?

После всестороннего аудита состояния Вашего здоровья возможны следующие варианты дальнейшего продолжения работы по достижению поставленной цели:

1. При полном соответствии состояния здоровья и заданной цели ***продолжается работа по достижению превосходных результатов.***

2. В случае выявления некритичных, но значимых для решения поставленных задач несоответствий состояния здоровья и заявленной цели, ***производится коррекция параметров здоровья в соответствии с планируемым результатом совершенствования.***

3. При выявлении критичных несоответствий между состоянием здоровья и поставленной целью, ***производится корректировка цели с последующим совершенствованием Вашего здоровья.***

4. При выявлении непреодолимых несоответствий состояния здоровья и поставленной цели, ***выбирается новый (возможно, паллиативный) результат совершенствования.***

Вернёмся к вариантам анализа здоровья по нейро-логическим уровням в четырёх представленных примерах.

У заядлого курильщика нет никаких препятствий по состоянию здоровья в достижении поставленной цели. Это значит, что поставленную перед собой цель ему изменять пока не нужно и следует двигаться дальше (1).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.