

Самоопределение

пятнадцать тропинок к себе

Предисловие: почему так важно знать и правильно формулировать ответ на этот вопрос «Кто ты?»

«Когда человек осуществляет сознательные действия, для того чтобы выявить и отстоять свою личную субъектную позицию в ситуации, не имеющей жестко нормативного решения это называется самоопределением».

Проще говоря, человек может не говорить и даже «не знать» ответа на вопрос «Кто ты?», но ответ будет проявляться в его решениях, морали, поведении, реакциях, установках и образе жизни.

Если ответ на этот вопрос нам известен, то мы всегда можем его переформулировать, выбрать что-то другое и осознанно управлять своей жизнью которая во многом и складывается из того, во что мы верим относительно себя.

Способность человека сделать осознанный выбор в условиях отсутствия четких норм поведения, несоответствии инструкций и нравственно-этических, ценностных установок, необходимости принять «правильное решение» несмотря на его «высокую цену» свидетельствует о наличии или наоборот отсутствии личностного самоопределения.

Отсутствие самоопределения как сознательной деятельности приводит к тому, что на поведение и решения человека может оказывать влияние посторонний человек «в белом халате», «в форме», «с более громким голосом» или обстоятельства «срочно!», «дефицит!».

Наиболее ярко это было продемонстрировано экспериментами С. Милграма по изучению конформности. Только представь: люди делали то, что им не нравилось, то, что как они сами считали, приносит вред и то, что разрушало их самих.

Иными словами если я не знаю «кто я такой» то мной можно легко управлять и заставлять делать то, от чего будет плохо мне и окружающим.

Я убежден, что убеждения человека о том кем является и кем он не является, что он хочет и чего он не хочет, что он может и чего он не может влияют его окружение и на качество жизни.

Мое убеждение строится в том числе и на собственных наблюдениях. В 2017 году я проводил исследование, в рамках которого опросил несколько десятков своих клиентов.

Суть исследования заключалась в том, чтобы выяснить насколько устоявшиеся, проверенные временем и валидные методики, используемые практическими психологами могут быть полезны мне как коучу, работающему с запросами на развитие лидерских качеств.

Моя рабочая гипотеза заключалась в том, что развитие лидерского потенциала у конкретного человека может опираться на его психологические характеристики, такие как локус контроля, мотивация достижения, самооценка. Эти характеристики можно выявить, измерить и развивать.

Результат исследования подтвердил гипотезу: Клиенты, занимающие руководящие позиции по месту своей работы в 85% случаев определяли себя как «лидер», «предприниматель», «руководитель». Они верили в то, что они могут больше, чем не могут и их желание достичь цели было сильнее страха совершить ошибку.

В этой книге я собрал несколько подходов и методик которые помогают моим клиентам находить для себя ответ на этот непростой но такой важный вопрос: «Кто я»?

В разных вариациях и сочетаниях я лично применяю эти методики во время коучинга или психологических консультаций и могу подтвердить их результативность. Впрочем, что вам может помешать попробовать несколько методик и убедиться лично?
С уважением Сергей Гурьев



Я не мартышка, не медведь,
Я не могу, как лев реветь,
Как выдра не ныряю,
Я не пою среди ветвей,
Значит, я не соловей,
А кто я — сам не знаю,
А кто я — сам не знаю...



Кто я?

Гурьев Сергей

Муж, отец, сын и брат. Христианин.

Коуч и практический психолог.

Родился, учился, женился и работаю в Москве. Есть большая, любящая и любимая семья.

Профессиональный опыт:

- ✓ Развитие отдела обучения с «0»
- ✓ Успешный личный опыт продаж (играющий тренер)
- ✓ Разработка корпоративных стандартов в области внутренних коммуникаций и скриптов продаж
- ✓ Создание мотивационной коучинговой рассылки (более 400 выпусков)
- ✓ Проведение стратегических сессий и командного коучинга
- ✓ Разработал методологию развития персонального лидерства
- ✓ Более 500 часов практики коуч-сессий, психологических консультаций, публичных выступлений и тренингов
- ✓ Автор более 10 статей
- ✓ Член ассоциации практических психологов и коучей (АППК)
- ✓ Опыт консультирования с 2013 года

Специализация в коучинге:

Персональное лидерство, самоопределение и самооценка.

Моя миссия как коуча:

Делаю своих клиентов свободнее и сильнее.

Мои ключевые жизненные ценности:

Любовь, жизнерадостность, обязательность, развитие, востребованность, честность.

В работе ценю профессионализм, сервис, доброжелательность, этичность и юмор.

Соблюдаю конфиденциальность.



Как понять «кто я?»

перечень подходов и методик

1. Тест Куна-Макпартленда
2. Модель «Т»
3. Карьерное преимущество
4. Анализ ролей
5. Системный подход
6. Функциональный анализ
7. Модель компетенций
8. SWOT - анализ
9. Пирамида логических уровней
10. Метод экспертных оценок
11. Сто утверждений
12. Тест Рокича
13. Метод бумажки
14. Метод шеф-повара
15. «Ты произведение искусства»

Тест Куна-Макпартленда

Мой безусловный хит и номер один в моем списке!

Как метод исследования тест был предложен М. Куном и Т. Макпартлендом в 1954 году. Тест создан на основе Я-концепции Манфреда Куна. Теоретической основой методики служат концепции социальных ролей и ролевого поведения, Широко известны три модификации:

1) Оригинальный вариант

Испытуемый должен в течение 12 минут дать двадцать различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: «Кто я такой?» Ответы следует давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают. Затем он должен оценить каждое качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное ($\pm$), или поставить знак того, что он затрудняется в оценке (?).

2) Модификация Т. В. Румянцевой

Главное отличие методики в модификации Румянцевой - отсутствие жёсткой регламентации количества ответов (испытуемый может дать их больше 20, или меньше). Принципы интерпретации те же.

3) Модификация В. И. Юрченко «Двадцать утверждений самоотношения»

В модификации Юрченко испытуемый должен написать 20 ответов на вопрос «Кто Я?» и 20 на вопрос, «Какой Я?». Таким образом, количество ответов увеличивается, несколько увеличивается и время проведения (15 минут).

В работе с такими запросами как «развитие лидерского потенциала», «повышение самооценки», «самоопределение» я часто даю данный тест в качестве домашнего задания перед второй встречей. При этом наиболее полезной мне представляется Модификация Юрченко.

Если же результат нужен быстро и я понимаю, что первая встреча может быть последней то тест, в его оригинальной модификации, здесь и сейчас, прямо на сессии поможет мне выявить ограничивающие, токсичные, деструктивные или наоборот - ресурсные убеждения в структуре самооценки.

Ниже пример бланка:

№	КТО Я?		Оценка качественная (+, -, +/-)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Что может пойти не так?

Интерпретация. Люди строги к себе. И качественная оценка результатов без дополнительной проработки, рефрейминга, поддержки и дополнительных уточняющих вопросов иногда способна ухудшить ситуацию. Важно помнить, что люди приходят на коучинг не за диагнозом, а за изменениями. Даже если человек спрашивает «я хочу понять, кто я такой», это не про то кто он здесь и сейчас. Это про то, что ему надо сделать для того, чтобы стать кем то другим.

Каких результатов ждать?

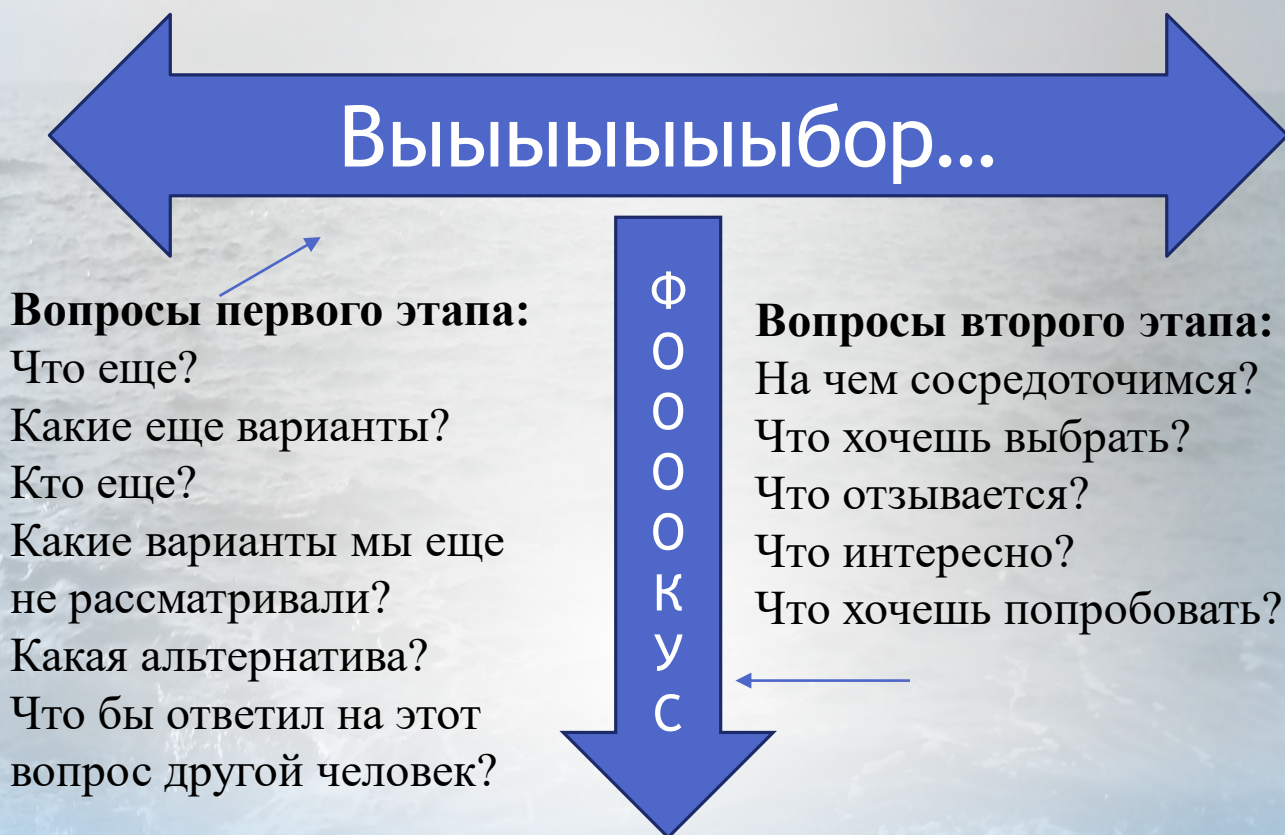
Тест Куна-Макпартленда в правильном исполнении дает надежную точку опоры для исследования структуры я-концепции человека, его самоопределения и самооценки. Выявляются точки приложения сил для работы над собой и своими убеждениями.

Модель «Т»

Еще один надежный инструмент коучинга

Считается, что создал его британский мастер бизнес-коучинга Майлз Дауни. Хотя, возможно, впервые я про него прочитал в учебнике Мэрилин Аткинсон.

Суть метода такова: расширь выбор альтернатив, решений, ответов и тогда уже решай на чем сосредоточиться.



Во многих запросах данная техника помогает избежать ловушки единственного правильного ответа, избавиться от ярлыка или выявить категоричный, безальтернативный способ мышления. Методика хороша как самостоятельный, так и вспомогательный инструмент.

В вопросах самоопределения иногда важно помочь человеку перейти от чрезмерного фокуса к поиску дополнительных альтернатив. Когда человек спрашивает себя «кто я» — это еще и про то, что пришло время снять с себя ярлык.

Карьерное преимущество

«Карьерное преимущество» - это книга, которую написал Стивен Кови на тему «Как быть востребованным специалистом, делая то, что получается, то, что нравится, то, что этично и востребовано рынком».

В 2016 году я проводил тренинги на основе этой книги и рабочая тетрадь до сих пор доступна на моем сайте.

Материалы того тренинга я до сих пор использую, когда ко мне обращаются по вопросам самоопределения в профессиональной деятельности.

Основные вопросы к клиентам:

- 1) Что тебе нравится делать?
- 2) Что получается лучше всего?
- 3) Является ли это этичным/правильным?
- 4) Готов ли ты заниматься этим делом каждый день?
- 5) Востребовано ли это рынком?



Как понять, что ответы на данные вопросы действительно способствуют профессиональному самоопределению?

Человек становится способен сделать заявление о своем вкладе в решение бизнес задач.

Если принять как рабочую гипотезу, что нас нанимают не потому что «мы хорошие», а для того, чтобы решать бизнес задачи, то становится ясно, что самоопределение специалиста в формате «Я могу быть полезен тем что...» проходит проверку в момент заключения партнерского соглашения, открытия бизнеса или устройства на работу.

Анализ ролей

Вопрос самоопределения возникает, когда человек ищет свое место в системе общественных отношений.

Мы постоянно исполняем те или иные социальные роли, связанные с такими сферами как: пол, секс, учеба, работа, семья, национальная, мировоззренческая, групповая принадлежность и т.п.

Теперь представим, что мы не удовлетворены тем, как развивается наша жизнь в той или иной сфере.

И тогда вопрос - какую роль мы играем?

Устраивает ли она нас?

Важно помнить, что в своей жизни мы не только актер, но и суфлер, режиссёр, сценарист. Можно играть жертву, а можно мастера. Можно оставаться в рамках трагедии и тогда все трагическое, что будет происходить в жизни, это просто гармоничное дополнение и украшение нашей жизни. А можно превратить в мелодраму. Там хотя бы заканчивается все хорошо.

Я лично комедии люблю, но своим клиентам всегда предоставляю выбор:

Какую роль они выбрали бы для себя?

Важный вопрос:

«Кем ты хочешь стать?»

Тоже важный вопрос:

«Кем хочешь перестать быть?»

To be, or not to be...

**На вопрос "Ты где работаешь?"
нужно вместо "я сейчас
не работаю" отвечать "я могу себе
позволить не работать", и вот вы
уже не безработный неудачник,
а солидный человек.**

Системный подход

Системный подход в вопросах самоопределения заключается в том, что мы рассматриваем человека не как отдельную единицу, а как часть системы.

Такой системой сможет быть:

Семья, школа (а уровнем выше - вся система образования), Работа, (отрасль), поликлиника (система здравоохранения), И т.д.

Будучи частью системы, мы пытаемся определить свое место в ней и функциональную роль относительно целей как собственных, так и целей системы.

Иногда эти цели совпадают, а иногда расходятся и тогда либо мы покидаем систему, либо она ломает нас.

Помимо целей системы и нашей роли важно знать, что в системе действуют одновременно несколько разнонаправленных сил:

- Сила направленная на сохранение равновесия и стабильности
- Сила направленная на развитие и рост
- Сила направленная на разрушение

Возвращаемся к клиенту и вопрошаем - а чего он собственно добивается от системы? Чтобы она жила и оставалась неизменной? Стала лучше? Умерла? И кто она для него? Что хочет от тебя система? И кто ТЫ для нее?



Функциональный анализ

Кто я такой, какие мои ценности и подлинные цели понять несложно, если внимательно присмотреться к тому, **что я делаю**. И еще внимательнее к тому, **чего я не делаю**.

Иллюзия неизменности когда-то сделанного выбора жизненного пути хорошо видна по тому насколько резко человек по этому пути идет.

Например, однажды человек «решил» стать писателем. Это решение отражается на его образе жизни: он посещает модные мероприятия, критикует других писателей, жалуется на агентов и издателей, рассуждает о своем таланте. Только не пишет что-то ничего.

В любой профессии можно определить численные показатели, которые будут отражать: чего и сколько делает человек для того, чтобы развиваться в ней.

Функциональный подход в самоопределении означает, что декларацию о том, кто я такой необходимо подтверждать поступками. Короткими, ежедневными шагами, которые лучше всяких слов будут говорить за человека, кем он себя на самом деле ощущает.

Оглядываясь в будущее часто используют вопросы:

Чем бы ты занимался, будь у тебя куча денег?

Занимался бы ты тем, чем и сейчас, если бы тебе за это не платили?

Опиши свой идеальный день, час за часом?

Опиши свою идеальную работу в виде десяти глаголов...

И т.д.

Модель компетенций

Что ты умеешь?

Какими личностными качествами обладаешь?

Чему хочешь научиться?

Какие качества хочешь развить?

Описание компетенций (Hard и soft skills) часто используют сотрудники отделов и агентства по подбору персонала для того, чтобы найти его, единственного и неповторимого, самого лучшего кандидата на должность.

Внешне модель может выглядеть по разному и может быть представлена как таблица, анкета, шкала, круговая диаграмма и т.д.

В вопросах самоопределения модель компетенций я использую например, когда мне человек заявляет, что не готов к карьерному росту и мне нужно понять: действительно ли это соответствует действительности или у человека просто низкая самооценка.

Добавлю, что компетентность бывает разная:

- Неосознанная некомпетентность
- Осознанная некомпетентность
- Осознанная компетентность
- Неосознанная компетентность



Переход на новый профессиональный уровень начинается с предчувствия: я еще не все знаю и умею.

SWOT - анализ

Впервые с идеей использовать swot-анализ не в бизнесе, а в оценке и развитии людей я познакомился в книге Игоря Манна «Номер 1».

S – strengths (сильные стороны) Какими я обладаю сильными качествами? Какие мои качества мне следует развивать и укреплять? Как я могу использовать эти качества для появления новых возможностей?	W – weaknesses (слабые стороны) Какие качества мне мешают? Какие качества мне необходимо компенсировать? О каких качеств я бы избавился? Что я могу начать менять прямо сегодня?
O – opportunities (возможности) Какие мои качества мне необходимо начать использовать? Как я могу использовать эти качества для минимизации слабых качеств или угроз?	T- threats (угрозы) Каких проявлений моих качеств мне следует всеми силами избегать и преодолевать?

Под сторонами или качествами здесь могут пониматься не только soft-skills, но и профессиональные компетенции, образ жизни, элементы окружения, привычки.

SWOT-анализ в работе с запросом на самоопределение позволяет не просто делать «снимок» человека здесь и сейчас, но и строить модель человека будущего, того кем он хочет стать, формируя вокруг этой модели план действий и позитивно действуя на самооценку.

Пирамида логических уровней

Пирамида логических уровней Дилтса это широко известная модель, в которой ключом к пониманию убеждений человека о нем самом, к его самоопределению может служить его окружение. Логика построения пирамиды такова: то, что тебя окружает является следствием твоих действий. Действия вытекают из знаний и привычного образа поведения. Образ поведения формируется на уровне ценностей и убеждений, а ценности и убеждения зависят от того, кем ты себя считаешь. При этом тот кем ты себя, здесь и сейчас считаешь имеет определенный смысл для мира, свое предназначение или миссию.

1. Миссия – Для чего? В чем смысл?
2. Самоопределение – Кто я такой?
3. Убеждения и Ценности – Во что я верю? Что для меня важно?
4. Способности, знания и навыки – как я выбираю?
5. Действия – Что я делаю? Как я поступаю?
6. Окружение – то что меня окружает, что я имею, мои результаты.

Работа с данным инструментом обычно протекает в два этапа. Вопросы задаются от шестого до первого пункта (снизу вверх по пирамиде) для выявления текущего самоопределения. На втором этапе производим коррекцию (в случае необходимости) и начиная с верхушки наполняем пирамиду новым содержанием.

Так могла бы выглядеть пирамидка
Дилтса, если бы ее рисовал Карлсон



Метод экспертных оценок

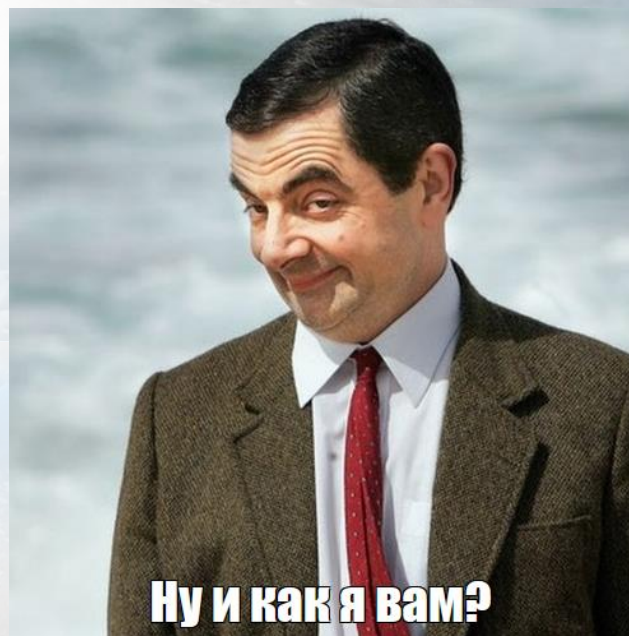
Понять «КТО Я?» можно спросив окружающих. Коллег друзей, клиентов, знакомых, родственников. Собрать отзывы и просто добрые пожелания.

Конечно этот способ не идеален. Ведь собирая обратную связь, мы в некоторой степени начинаем зависеть от людей. И тот, кто сегодня тебя «похвалил», может завтра тебя «поругать». В идеале конечно лучше опираться на свой ресурс. Но иногда я встречаю людей, у которых он пока не сформирован. И тогда внешний источник знаний о самом себе становится первой зарядкой нашего аккумулятора положительных эмоций.

Позитивные отклики необходимо записывать и периодически возвращаться к ним.

Если обратную связь вам дают без вашего прямого вопроса и вопреки вашему желанию то такое вмешательство является нарушением ваших границ и к методу экспертных оценок отношения не имеет.

Игнорируйте смело!



Ну и как я вам?

Сто утверждений

Я верю в то, что:

Я люблю:

Я ненавижу:

Я горжусь тем, что я:

Я стыжусь того, что я:

Для меня важно:

Я имею право на:

Я надеюсь на:

Я стремлюсь к:

Я мечтаю о:

Я тот, кто: ...

Запишите по десять пунктов к каждому вопросу.

Напишите вопрос, который вы сами хотели бы себе задать и ответьте на него.

Существуют еще множество опросников в интернете из разряда «Сто вопросов самому себе». Я не использую данную методику на консультациях, но иногда даю ее в качестве домашнего задания.

Тест Рокича

Тест на ценностную ориентацию, позволяет выявить ведущие терминальные (ради чего вставать по утрам?) и инструментальные (каким образом я предпочитаю действовать?) ценности.

Обычно тест является отправной точкой при консультировании клиента с запросом на неудовлетворённость в отношениях, деятельности, жизни. Применяется при консультировании команд на предмет взаимной совместимости.

В работе с темой самоопределения мы ищем путь к человеку через то, что для него дорого. Через ценности. Разговор о ценностях может не только выявить «проблемы», но дать неожиданный ресурс для развития.

Инструкция к тесту проста: на двух страницах представлены два списка из 18 ценностей каждый. Необходимо их проранжировать присвоив каждой ценности число от 1 до 18.

При интерпретации упор делается на первые 3-5 ценностей в каждом листе и ключевым является дальнейший разбор, в котором выясняем, какое место эти ценности занимают в жизни человека и как они проявляются в отношениях с окружением.

Образцы бланков представлены на следующих двух страницах.

Список А (терминальные ценности):

	Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
	Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
	Здоровье (физическое и психическое)
	Интересная работа
	Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
	Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
	Наличие хороших и верных друзей
	Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
	Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
	Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
	Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
	Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
	Счастливая семейная жизнь
	Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
	Творчество (возможность творческой деятельности)
	Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

	Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах
	Воспитанность (хорошие манеры)
	Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)
	Жизнерадостность (чувство юмора)
	Исполнительность (дисциплинированность)
	Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
	Непримиримость к недостаткам в себе и других
	Образованность (широта знаний, высокая общая культура)
	Ответственность (чувство долга, умение держать слово)
	Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
	Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
	Смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
	Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
	Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
	Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
	Честность (правдивость, искренность)
	Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
	Чуткость (заботливость).

Метод бумажки

Вот у меня в руках простой кусок бумаги. Мы с тобой стоим напротив друг друга. Я сминаю бумагу в маленький комочек. Маленький, легкий, безопасный. Никто не пострадает!

Я говорю тебе: Видишь комочек? Сейчас я его брошу в твою сторону. Я не буду делать это слишком сильно, травмы нам тут не нужны. Но все же постарайся его поймать.

Я бросаю бумагу. Возможно ты даже потянулся к ней, но я то опытнее... Комок бумажки лежит на полу, ты смотришь на меня, а я смотрю на него и улыбаюсь.

- Мдя... Чуда не произошло. Давай попробуем набросать 10 вариантов как же так вышло?

Это упражнение шутка которое позволяет перейти к обсуждению таких тем, как ответственность человека за свою жизнь, гиперответственность, потребность контролировать то, на что не можешь повлиять, на мироощущение в целом

Терапевтический эффект упражнения возможен, когда мы узнаем себя в этом упражнении и видим связь с другими сферами нашей жизни. Когда спрашиваем себя: Кто я? Жертва обстоятельств или автор своей жизни?

Когда смещаем фокус внимания с «коуч-тролль» виноват» на «что я могу сделать еще». Приобретаем знание о том, что мир не рухнет, если мы ошибемся. Избавляемся от потребности чувствовать себя виноватым при каждой неудаче.

Метод шеф-повара

Я люблю метафоры. Метафоры классные. Метафоры - это язык внутри языка, мультикультурный майонез, который помогает понимать друг друга людям с самым разным опытом, ценностями и целями. Я даже и не знаю, как могли бы в одной тарелке ужиться между собой колбаса, картошка, огурцы, горох и яйца, не будь среди них майонеза.

Когда настроение позволяет, на консультациях надо шутить. И фантазировать. И подключать образное мышление. Тогда чудо и произойдет.

Представьте теперь, что человек это блюдо высокой кухни. Не из фильма про доктора Лектора (фу!), а иначе. У нас есть качества, про которые мы говорим «Вот я какой!».

И эти качества наши ингредиенты. Например:

- Если бы ты был салатом, то каким?
- Немного юмора, побольше профессионализма, капелька секса, добавляем улыбку и подаем.

Кто оценит такое блюдо?

Какие ингредиенты вы бы изменили?

Чего бы добавили?

Что является изюминкой?

Какие специи подчеркивают уникальность?

А какие все портят?



«Ты произведение искусства!»

Предположим, что твое появление на свет не случайно.

Предположим, что ты не просто набор атомов и молекул, а творение!

Предположим, что тот, кто тебя сотворил – не занимается ширпотребом, халтурой и массовым производством.

Каждое его творение уникально, совершенно и прекрасно.

Как вы считаете если вы произведение искусства, то какое? Фильм, спектакль, картина, мелодия или что то другое?

Если фильм, то какой жанр, сюжет, актеры, музыка?

Если картина, то какие краски? Какая рамка, какой запах, жанр, сюжет?

Если музыка, то какой ведущий музыкальный инструмент, тембр, звучание, какие чувства и эмоции вызывает звучание этой мелодии?

После вступительной беседы о самоопределении, мы через образ создания шедевра погружаем человека в размышление о самом себе. Размышляя о том, как выглядит и звучит этот шедевр, человек сначала интегрирует в себя образ произведения искусства, а затем...

Затем мы спрашиваем: как это произведение искусства называется.

Дать имя - это обрести власть над собой, получить собирательный образ и принять его.

Я применяю эту методику регулярно)

Заключение

Методик, помогающих человеку приблизиться к пониманию «Кто я», многие десятки. Ни одна из этих методик не даст окончательного и исчерпывающего ответа.

Человек меняется. Каждую секунду в нас умирают и рождаются тысячи новых клеток! Каждый день сотни новых мыслей и идей! Поэтому вопрос «кто я?» будет актуален снова и снова.

Даже человек, считающий, что давно застрял в болоте повседневности может сильно измениться, просто услышав случайную фразу на улице или почувствовав запах из детства... И все! Новый пазл сложился и вот человек уже немножко другой! Поэтому любая методика - это всегда снимок «здесь и сейчас» не просто не гарантирующий неизменность объекта исследования, но и меняющий его!

Вопрос «Кто я?» люди задают не от хорошей жизни. Это вопрос предродовой, вопрос предваряющий «смерть» старого «я» и «рождение» нового.

Методически верным, я считаю, перед работой с таким запросом будет уточнить, а собственно зачем человеку понадобилось выяснять ответ на этот вопрос? Что он будет с ним делать? Как повлияет найденный ответ на его жизнь? А если ответ ему не понравится? Как человек поймет, что ответ действительно нашелся?

Замечательным критерием правильной работы является изменение эмоционального фона (иногда даже телесные реакции), поскольку именно эмоции являются воротами в наши подсознательные убеждения и установки.

Некоторые люди считают, что работа над своим самоопределением - это некий гуманитарный факультатив из разряда: «Чем лучше человек себя понимает, тем лучше управляет своей жизнью.»

Я же считаю, что самоопределение - это одновременно и процесс поиска себя, и осознанный выбор, и фундаментальная составляющая, которая определяет разницу между:

- «не могу» и «могу»
- «хочу» и «делаю»
- «страдаю» и «улыбаюсь»

Изначально я продаю именно эту разницу, потому что люди хотят улыбаться, хотят делать, хотят мочь!

И разговор на темы:

- Во что ты веришь?
- Чего ты хочешь?
- Что ты можешь?
- Кто ты?

Это мой инструмент, которым я помогаю людям становиться свободнее и сильнее через свое самоопределение.

С уважением Гурьев Сергей.



**Оставь отзыв,
запишись на консультацию или задай свой
вопрос бесплатно:**

8-916-913-4770

<https://www.facebook.com/4SforS>

gsd-coach@yandex.ru

<https://guryev.wixsite.com/guryevcoach>