

Чек-лист

«4D ВОСПРИЯТИЕ»

Техника подходит для ситуаций, в которых присутствует много эмоций, сложно разобраться, и требуется найти решение.

0. Ваша цель. Обозначьте для себя, что с вами происходит, и какой результат вы хотите получить.

1. Я. Посмотрите на себя со стороны. Как вы себя видите в этой ситуации? Что с вами происходит?

2. ДРУГИЕ. Посмотрите на себя в ситуации глазами другого человека. Близкого, родственника, друга, знаменитости, авторитета, случайного прохожего.

3. НАБЛЮДАТЕЛЬ. Посмотрите на происходящее так, как будто его фиксирует видеокамера (второй вариант – как будто наблюдает муха, сидящая на стекле). Ваша задача посмотреть на ситуацию без эмоций оценок, просто как на фактические события, которые происходят.

4. КОСМОС. Посмотрите на все с точки зрения вселенского масштаба. Как ваша проблема выглядит из космоса? Из вечности? В масштабах мироздания?

Запишите, что вы осознали в ходе выполнения техники. Подумайте, что вы можете сделать с ситуацией, когда обладаете этими осознаниями.

Успехов вам в достижении цели!