

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по самостоятельному

Выходу из кризиса

Приложение к мини-книжке

«Как самостоятельно

Выйти из кризиса»

Вступление

Вы держите в руках рабочую тетрадь – приложение к мини-книге Константина Дыкина «Как самостоятельно выйти из кризиса».

Одна рабочая тетрадь предназначена для работы с одним кризисом. В тетради содержатся все упражнения, приведенные и подробно описанные в мини-книге.

Удачи вам и успешного выхода из кризиса!

Краткое изложение теории кризисов:

- ✓ Кризис в жизни человека – это некая часть жизненного пути, некое **пространство, где было и прекратилось продвижение к выбранной цели.**
- ✓ Кризис не бесконечен, он имеет **границы – пространственные и временные.**
- ✓ **Изменения** в жизни человека **происходят постоянно**, даруя нам **постоянно** целый набор новых возможностей.
- ✓ Иногда изменения влекут за собой **проблемы**, иногда – **кризисы**. И то и другое – лишь знаки пути. Научиться вовремя распознавать кризисы и легко, разумно, эффективно выходить из них – возможно.
- ✓ Кризис – **прекрасный эволюционный инструмент** в любой сфере деятельности. Кризис принуждает людей изменять себя и свою жизнь, отказываться от старого, отжившего, и принимать новое, необходимое. Кризис – катализатор изменений.
- ✓ То **неизменное что пройдет все кризисы** – это душа человека. В какую сторону двигаться в кризисе? А туда, куда душа стремится!
- ✓ В каждом кризисе **уже есть элементы обновления** и необходимые для изменения ресурсы. Их нужно всего лишь разглядеть.

Практика. Шаг №1. Есть у меня кризис или нет?

В спокойной обстановке внимательно рассмотрите свое внутреннее состояние. Что вы чувствуете? Что происходит у вас на душе? Поставьте галочку, если вы ощущаете одно или несколько следующих состояний, и добавьте что-то свое, не вошедшее в список:

- отсутствие радости и легкости в жизни;
 - внутренняя «сосущая» тоска и неудовлетворенность;
 - невозможность дальнейшего движения к выбранной цели;
 - отсутствие конструктивного развития ситуации;
 - внутреннее напряжение и слабость одновременно;
 - ощущение, что ничего нельзя сделать или изменить;
 -
 -
-
-

Итак, если вы заметили в себе хотя бы один из перечисленных **маркеров кризиса** – незамедлительно переходите к шагу №2.

Практика. Шаг №2. Какой Выбрать кризис для работы, если их несколько?

Этот шаг нужно обязательно выполнить, если вы уже знаете, что у вас кризис одновременно в нескольких областях (сферах) жизни и деятельности. Или же – несколько кризисов.

Перечислите ваши кризисы в столбик, и ответьте по каждому из них на 2 вопроса:

1. Тревожит ли меня этот кризис прямо сейчас?
2. Насколько сильным ощущается этот кризис (по 10-бальной шкале)?

№	Кризис	Тревожит прямо сейчас?	Насколько сильно ощущается?
1		<input type="checkbox"/>	
2		<input type="checkbox"/>	
3		<input type="checkbox"/>	
4		<input type="checkbox"/>	
5		<input type="checkbox"/>	

Выбирайте для работы тот кризис, который **тревожит вас прямо сейчас**, и тот который **ощущается наименее сильным (самым слабым) в настоящее время**.

Практика. Шаг №3. Что я чувствую, находясь в кризисе?

Напишите в столбик 5-7 ваших главных чувств и ощущений от кризиса.

Находясь в кризисе, я чувствую...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Практика. Шаг №4. Очищение пространства кризиса

1. Возьмите ручку (которая легко пишет).
 2. Направьте внимание в область пространства кризиса, которая беспокоит прямо сейчас, и пишите. Важно писать на том внутреннем языке, на котором вы думаете. И писать именно то, что сейчас пришло на ум.
 3. Пишите все что угодно, все что захочется. Не следует стесняться в выражениях и заботиться о формулировках. Отключите внутреннего критика, цензора!
 4. Пишите свои мысли, чувства, мысли по поводу чувств и чувства по поводу мыслей и подобное. Как бы «вынимайте» из себя мысли, чувства и так далее, перенося их на внешний носитель - бумагу.
 5. Важно писать до тех пор, пока не почувствуете удовлетворение, облегчение, приятную усталость и некую пустоту. Это и есть знак, что цель «слива» достигнута. Тогда можно остановиться.
-

Практика. Шаг №5. Мой кризис и его устройство

Опишите конструкцию вашего кризиса, с помощью вопросов-маяков:

1. Время начала кризиса: когда по вашим ощущениям вы впервые почувствовали проявления текущего кризиса?

2. Место, где начался и развивается кризис:

3. Какую задачу вы решали в момент начала кризиса, на пути к достижению чего, во время реализации какого желания разразился кризис?

4. Образ ваших действий в момент начала кризиса: как вы пытались желаемого достичь, что делали для этого, как действовали (или бездействовали – этот случай тоже надо описывать, если он имел место).

5. Как изменились ваши ощущения после наступления кризиса (телесные, душевные и др.)?

6. Ощущается ли, что мироздание что-то хочет вам сказать, устраивая этот кризис, дает понять, что он вам для чего-то нужен?

7. Как вы поймете, что кризис прошел, и вы успешно вышли из кризиса?
(определите это, и напишите критерии)

Практика. Шаг №6. Кризис и его красота

Нарисуйте свой кризис в виде карты старинного графства или княжества. Или схемы. Или домика на фундаменте, на опорах, где кризис – крыша, чердак, а стены и опорные балки – это то, из чего ваш кризис состоит. Или еще какой-нибудь картины, которая вам придет в голову, и подойдет для иллюстрации вашего кризиса.

Обязательно все элементы рисунка кризиса подписываем и надписываем, делаем это красивым, четким почерком. Получаем в итоге уникальную картину - изображение пространства вашего кризиса.

Практика. Шаг №7. Что нужно изменить?

Для выхода из кризиса необходимо перестать делать то, что вы делали, попав в кризис. Необходимо начать действовать по-другому.

**Не пытайтесь изменить мир вокруг вас – ЭТО НЕ ПОМОЖЕТ!
Меняйтесь сами! Внимательно посмотрите на нарисованную вами
конструкцию вашего кризиса как на «головоломку».**

В каждом кризисе есть очевидная подсказка направления своих изменений, зародыш чего-то нового, что необходимо принять и осознать, что будет именно тем изменением, к которому вас подталкивает кризис. Ищите такую подсказку!

Что мне нужно изменить?

Заклучение

А теперь – составьте план изменений на 1 день:

<i>Что я хочу сделать?</i>	<i>Сделано!</i>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

И на ближайшую неделю.

<i>Что я хочу сделать?</i>	<i>Сделано!</i>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

И – на ближайший месяц.

<i>Что я хочу сделать?</i>	<i>Сделано!</i>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

Отмечайте галочки в квадратиках – когда намеченное дело будет завершено.

А если возникли вопросы или нужна консультация – пишите нам!

Email: **nord-anticrisis@yandex.ru**, контактный телефон указан на сайте
мастерской «Норд-Антикризис»: **<http://nord-anticrisis.ru>**