

Жизнь как игра

Автор:

Мария Горина

Жизнь как игра

Мария Горина

Психология. Сам себе коуч

У страха глаза велики! А страшно бывает часто: мы боимся менять работу, город и людей вокруг себя, боимся ошибиться и откладываем желания на потом. Но что, если это «потом» никогда не наступит? Что, если действовать нужно здесь и сейчас? Решайтесь, ведь перед вами книга, писать которую вы будете сами! Последовательно отвечая на заданные в ней вопросы, переходя с одного уровня на другой, вы познакомитесь с предложенной бизнес-тренером и геймкоучем Марией Гориной концепцией жизни как игры, научитесь с успехом преодолевать все повседневные трудности и поймете, как достичь действительно важных для вас целей.

Мария Горина

Жизнь как игра

Как пройти самый сложный уровень и обойти все ловушки на пути к своим целям

© Текст, Мария Горина, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Моим маме и папе. Вы подарили мне самую интересную игру – Жизнь

Благодарности

В феврале 1999 года я пришла на первую ступень курса «НЛП-Практик», будучи юной 15-летней девушкой, не до конца понимающей, как и зачем она оказалась на тренинге. Мне хватило одного вечера, чтобы понять, как это здорово, когда люди общаются друг с другом с удовольствием и используют техники НЛП, чтобы помочь друг другу освободиться от своих «заморочек» и стать лучше, сильнее, счастливее.

С тех пор было очень много тренингов пройдено и проведено. Была прожита целая жизнь, состоящая из невероятного количества встреч, открытий, людей, постоянного – ежесекундного – обучения, моделирования, конструирования, исследования и изменений. Это было прекрасное время, которое я всегда буду помнить!

Спасибо маме за то, что привела меня на этот первый тренинг и дала возможность идти своей дорогой, когда стало очевидно, что чужой я не пойду.

Спасибо Татьяне Мужижкой за то, что поддержала меня в моем начинании тогда, да и потом еще много раз и много в чем поддерживала.

Спасибо Андрею Кенигу, который время от времени как будто специально создавал для меня препятствия. Может, проверял на прочность, может, просто развлекался, а может, мне это все только казалось, потому что не всегда было легко, зато всегда было интересно!

Спасибо всем тренерам, у кого была возможность обучиться и с кем была возможность поработать. Спасибо всем, кто приходил учиться. Вы всегда наши учителя, и учите вы нас в режиме реального времени, когда совсем некогда раздумывать и нужно реагировать сразу.

И, наконец, спасибо самому НЛП в лице его создателей – Френка Пьюселика, Джона Гриндера и Ричарда Бендлера – за такой удобный и универсальный инструмент, позволяющий творить!

Предисловие

Каждый из нас чего-то хочет. Все хотят по-разному, но все хотят одного – чтобы жизнь стала лучше, яснее, интереснее и насыщеннее в плане положительных эмоций. Этим и займемся!

В этой книге я хочу показать, насколько легко и просто можно применять инструменты НЛП – нейролингвистического программирования – для решения повседневных задач. Мы рассмотрим вопросы карьерного продвижения, разрешения семейных ситуаций и самого человека со всей его прекрасной ленью, в которой скрываются наши главные ресурсы! Эти темы выбраны не случайно, а именно потому, что в той или иной степени с ними сталкивается каждый человек на протяжении всей своей жизни.

Сама книга сконструирована таким образом, чтобы провести вас по нескольким моделям НЛП, которые работают на достижение поставленных целей, помогая отмести все лишнее, усилить главное и найти, говоря НЛП, языком ресурсов, чтобы получить желаемое.

Чтобы получить максимум от прочтения этой книги, я рекомендую вам делать упражнения из глав в той последовательности, в которой они даны. Можете писать прямо на страницах в специально отведенных для этого местах или завести отдельный блокнот, если так удобнее, или играйте и читайте главы в той последовательности, в которой они вас больше интересуют.

Мне нравится НЛП за практичность, прозрачность и лаконичность техник. Мне нравится, когда человек понимает, что с ним происходит. Что он делает и к чему он идет. Я обещаю подробно объяснять, для чего нужен каждый шаг и к чему он приведет, чтобы решения давались вам с легкостью!

И еще... Отнеситесь к прочтению этой книги и к упражнениям как к игре! Мы все очень умные, конечно, но если ко всему относиться серьезно, то можно скоропостижно свихнуться. Вспомните, что с вами происходит, когда вы играете: вам интересно, вы не знаете, что будет дальше, вы открыты новому и с любопытством изучаете то, что происходит. Такое настроение для путешествия по этой книге подходит лучше всего!

В общем, я вам желаю получить удовольствие и отправляюсь в путешествие вместе с вами!

Введение

Зачем нам нужно НЛП?

О НЛП

К настоящему моменту НЛП заработало себе очень разную репутацию: от «волшебной таблетки», исцеляющей от всего, до инструмента жестких манипуляторов, которые добиваются своего любой ценой.

Ни тот ни другой варианты не являются однозначно верными. На самом деле НЛП – это язык описания мира и человека, процессов, которые происходят внутри и снаружи одного и второго, их взаимодействия. Если хотите, это такая специальная математика, которая призвана показать общее и различия, найти неизвестное и решить уравнение.

Ведь, с одной стороны, все люди в чем-то одинаковые. Ну, почти. Что, в принципе, очень даже хорошо. Опираясь на «общее», мы можем создавать продукты: еду, одежду, электронику, экскурсии, компьютеры и программное обеспечение, которые подходят большинству людей. Зная, что есть общие законы поведения, мы можем предугадывать поступки друг друга и групп людей.

Кроме того, есть закономерности и внутри самого человека. Есть вещи, которые мы делаем одинаково изо дня в день. Например, некоторые люди едят на завтрак одно и то же. Если вам утром надо на работу, то у вас, скорее всего, есть своя последовательность, например: открыть глаза, подумать «а может, сегодня не ходить?», закрыть глаза «всего на 5 минуточек», открыть их снова, приложить усилие и все-таки встать с кровати, доползти до ванной, немного взбодриться, но не сильно, потому что еще же нужно сварить кофе в утреннем коматозе и как-то закинуть в себя бутерброд! Посмотреть на часы, ужаснуться, начать бегать по квартире в поисках подходящей одежды, телефона, ключей и пр. Постараться при этом никого не разбудить, надеть на себя все в нужной последовательности, допить кофе и выйти из дома.

Когда нам известны такие последовательности, мы можем их обобщать и заранее знать, сколько времени понадобится на то или иное. Даже если вы опаздываете, вы, как правило, знаете на сколько. А те, кто вас ждет, тоже знают, на сколько вы опаздываете, потому что не в первый раз с вами встречаются. Некоторые, зная это, даже приезжают попозже, чтобы потом не ждать.

То же самое касается и мышления. Людям свойственно размышлять и принимать решения по определенной «схеме». У каждого своя, и тем не менее она есть. Кому-то нужно подумать 3 дня, прежде чем давать ответ. Другому нужно прочесть предложение на бумаге, а третьему бумаги будут лишними, потому что ему надо услышать. А еще есть те, кто сразу знает, согласиться или нет. Им будто внутри что-то подсказывает.

В общем, знать закономерности своего и чужого поведения очень даже полезная штука. Это экономит время, позволяет действовать быстрее.

С другой стороны, все люди разные. Это привносит свою красоту. Это позволяет создавать уникальные изделия, проекты, мероприятия и пр.

Попросите 10 человек подумать о яблоке, а потом спросите, о каком яблоке они думали. Они вам скажут: о зеленом, о красном, о кислом, о сладком, о том, что на дереве, о том, что в магазине, на даче, в тарелке, целом или порезанном на дольки, ароматном и так далее. И это только о яблоке! Представляете, что будет, если спросить их о чем-то посерьезнее?!

Различий очень много, однако если вам удалось их заметить, считайте, вы подобрали ключ к решению.

Если человек изо дня в день делает одно и то же и у него ничего не получается, вероятно, имеет смысл сделать что-то иначе. Здесь мы и будем стараться выявить то, что можно поменять, чтобы изменить ситуацию. А ситуацию изменить можно всегда. Даже если вы уже все перепробовали, всегда есть что-то, что можно сделать по-другому. Выйти из ситуации, кстати, это тоже про различия. Особенно если вы находились в ситуации продолжительное время.

Как только мы начинаем описывать то, что с нами происходит изнутри и снаружи, сразу становится понятнее. Это как игра в шахматы. Сначала мы пытаемся выиграть, будучи фигурой на игровом поле, а потом становимся игроком, который видит все поле, всю систему элементов и может управлять фигурами. Но самое интересное начинается тогда, когда вы становитесь тем, кто придумывает саму игру. Вы можете создать любое игровое поле с любыми фигурками и задать правила игры, по которым будут играть участники. Более того, как автор своей игры, вы можете занимать любую из ролей. Этим мы займемся в конце книги, когда изучим и опробуем на себе некоторые модели НЛП, которые позволят замечать общее и разное и приведут к созданию своего игрового поля в жизни.

Об изменениях

Изменения происходят постоянно, хотим мы того или нет. Иногда мы принимаем в них участие, а иногда что-то меняется само по себе, оставляя человека «за бортом». В принципе, и то и другое годится. Вопрос только в том, чего мы хотим.

Если человека все устраивает, то желательно оставить его в покое. И себя в том числе. У вас же бывает так, что, куда ни посмотри, везде все хорошо? Ну, хоть иногда? Я надеюсь! Дома порядок, на работе все ладится, с друзьями веселье – все вокруг будто шепчет: «У тебя все хорошо!» В таком случае желательно ничего не менять, а, наоборот, насладиться этим моментом! И если вам кто-то скажет, что вы не правы в своем наслаждении, гоните такого советчика! Откуда ему знать, что вам нужно?

Сегодня так популярно говорить, что нужно выходить из зоны комфорта! Мне в таких случаях всегда хочется спросить, а был ли человек в этой зоне. Знает ли он, что такое комфорт по-настоящему? Да, я понимаю, что словосочетание «зона комфорта» есть вполне устоявшийся термин и если нужны изменения, то оттуда лучше выйти. То есть выйти за пределы привычных условий, рамок и так далее. Но прежде чем выходить, может, туда все-таки зайти? Может, все-таки определить для себя, что такое комфорт?

Когда людей спрашиваешь, чего они хотят, как правило, они говорят «хочу, чтобы вот этого не было» или «хочу, чтоб не так». А как? Мы настолько сфокусированы на проблемах и неудобствах, что забываем спросить себя «а как мне будет хорошо?» или «что для меня удобно?». Ответы на эти вопросы невероятно полезны, так как изменения – это о том, чтобы из точки А попасть в точку Б, где точка А – это «что не так», а точка Б – это «как я хочу». Видите, вполне себе математическая задачка!

Так вот, если вы чувствуете, что пора что-то менять, если вы чего-то хотите, но никак не можете получить, если и так все здорово, но вам что-то подсказывает, что можно/пора двигаться дальше, тогда меняйтесь на здоровье! Некоторые еще затевают изменения, чтобы взбодриться. Скучно им становится, знаете ли. Потом, правда, бегают по друзьям и выясняют, а что, собственно, пошло не так, не заметив, как сами заварили эту кашу.

Когда каша уже заварена, нужно понимать, что придется немного «поработать», усилие приложить, так сказать. Если вы хотите разобраться. Если вы хотите измениться. Может показаться, что это очень тяжело, но если у вас есть хороший инструмент, НЛП к примеру, то все будет гораздо проще. С другой стороны, это тоже такая своего рода проверка – а правда ли вы хотите того, о чем заявляете? Может оказаться, что не очень. Тут главное – вовремя понять, надо или нет, чтобы не делать лишнего.

Иногда бывает страшно совершить шаг и сделать то, чего не делал раньше. Что-то отпустить, от чего-то отказаться. Пугает обычно неизвестность. Живете вы своей жизнью, и даже если она вас не очень устраивает, вы знаете, в чем именно. Вы знаете, каких неприятностей ждать. Вы знаете, как все будет происходить. Это стабильность, и это очень удобно! Изменения – это всегда противоположность стабильности. Это кризис, конфликт и суматоха. Но это условие, которое необходимо принять, так как без «разрушения» старого невозможно построить новое.

Нужно быть смелым, чтобы жить так, как хочется вам, а не вашим советчикам, кем бы они ни были. Главное, помните – это просто игра. А в игре, как водится, можно и пошалить!

Если вы осмелились и намерены поиграть, не экономьте на себе. Я имею в виду время. Дайте себе возможность увидеть, что происходит, проанализировать, прочувствовать, разложить все по полочкам, понять, как должно быть и зачем, составить план действий и отправиться в путь.

После такой серьезной подготовки в пути будет уже легко! А вот для того, чтобы к нему подготовиться, нам понадобятся модели НЛП.

О моделях

Моделей в НЛП есть некоторое количество. Для наших с вами целей лучше всего подойдут те, с помощью которых возможно описать как самих себя, так и тех, кто и что нас окружает. Кроме того, понадобятся модели, которые позволяют «работать» с целями, понимать, что именно нужно и как это получить.

Логические уровни

В НЛП существует модель нейрологических уровней, созданная Робертом Дилтсом. Она достаточно системно описывает как самого человека, так и его цель. Даже скорее позволяет увидеть взаимосвязь одного и другого, найти ограничения и ресурсы, которые нужно учесть, чтобы получить желаемое. Модель настолько хороша, что на ее основе была создана НЛП-техника – «Интеграция логических уровней». Если захотите, ее можно сделать после прочтения книги, а пока для наших целей самой модели нам будет вполне достаточно.

Итак, модель выглядит как пирамида из 6 уровней, каждый из которых рассматривает определенный аспект цели и человека в целом. Уровни выстроены в определенной последовательности, и в этом есть своя логика. Считается, что нужно начать с низа пирамиды и постепенно двигаться вверх,

отвечая себе на разные вопросы.

Как следует из названия, здесь мы рассматриваем все, что нас окружает. Все, что отвечает на вопросы: кто? что? где? когда? То есть это люди, вещи, место и время.

Люди. У нас есть семья, друзья, коллеги, знакомые, соседи и так далее. Так или иначе они влияют на нашу жизнь. А мы на их. Одни нас поддерживают и на наши начинания отвечают: «Давай! Ты все сможешь!», а другие говорят: «Ну, что ты там опять придумал? Да зачем тебе это надо? Что тебе на месте не сидится?» Кого из них слушать и слушать ли вообще, выбирать вам.

Вещи. Вещей у нас очень много. Они у нас появились с какой-то целью: кто-то подарил, чтобы показать свои чувства к нам. Мы купили, потому что было важно что-то запомнить или что-то узнать или создать условия для чего-то. Каждая вещь служит определенное время. Время вы определяете сами. Попробуйте посмотреть вокруг и понять, что из ваших вещей вам нужно, а что уже отслужило. Вы удивитесь, как много лишнего мы храним!

Место. Каждое место имеет свое назначение: дом для уюта, офис для работы, парк для отдыха и так далее. Какое место вам необходимо и для чего? И как места, в которых вы бываете, влияют на вашу жизнь? Пробуете ли вы новое? Путешествуете ли?

Время. Некоторые события в нашей жизни не происходят, потому что не пришло еще время для них. Звучит очень пафосно, я вас понимаю! Но если пафос отбросить, вспомните, что было у вас вовремя, а что нет. Что вам очень хотелось, чтобы произошло, а потом вы понимали, что не случилось – и хорошо? Время – еще один интересный аспект на уровне «Окружение». Точнее скажем – своевременность.

Уровень «Поведение»

На этом уровне рассматривается деятельность человека. Что вы делаете в принципе? Что вы делаете для достижения цели? Какое ваше поведение вам помогает двигаться вперед, а какое мешает?

Когда мы делаем что-то изо дня в день, мы не замечаем деталей, делаем все на автомате. А если немного притормозить и обратить внимание на это? Может, какое-то поведение уже не актуально? Может, какие-то действия можно прекратить, а другие, наоборот, начать? Это очень полезная практика.

Что вы делаете для других: для семьи, для коллег, для друзей? А что вы делаете для себя? Что нужно вам?

Нас с детства воспитывают так, что о себе мы беспокоимся в последнюю очередь. А что, если эта последняя очередь так далека, что она никогда не настанет? Как узнать, что пора обратить внимание на себя и сделать что-то для себя? Может, сейчас?!

Уровень «Способности»

Способности – это про ваши навыки, которые вы уже используете или еще нет, и те, которые вы могли бы в себе развить для достижения ваших целей.

Здесь мы подробно обратим внимание на навыки и умения, на то, что вы можете делать. Фактически, на ваши таланты. Каждый человек талантлив в чем-то, но не каждый знает, в чем именно. И самое главное – как применить ваши таланты к тем целям, которые вы перед собой ставите?

Даже если вам кажется, что ваши таланты незначительны, это не так. Например, если вы феерично собираете пазлы из большого количества кусочков, то скорее всего, вы умеете одновременно видеть как детали, так и всю систему целиком. Этот навык пригодится администратору любого уровня.

Можете начинать думать про то, что вы умеете и что вам по-настоящему нравится делать. А дальше мы придумаем, как это применить.

Уровень «Убеждения и ценности»

На этом уровне мы будем собирать все, что для вас важно и во что вы верите. Все, что отвечает на вопросы «почему» и «зачем». Это важно понимать, чтобы уметь четко обосновать свою позицию не в формате «потому что мне так хочется», а предметно.

Почему кому-то важно приходить вовремя? Почему какую-то работу нужно делать хорошо, а где-то можно схалтурить? Зачем помогать другим? Почему я забочусь о себе в последнюю очередь?

Наши убеждения и ценности сформировались не вчера, а за всю нашу жизнь. Была череда событий, которая побудила нас уверовать в то, что для нас важно до сих пор. Хитрость заключается в том, что то, что случилось в прошлом, там же и осталось.

Что из того, во что вы верите и за что вы, давайте признаемся, держитесь, уже отслужило свое, как вещи из уровня «Окружение»? Ведь «важное» тоже может нас как поддерживать, так и ограничивать. Тут вообще страшно подумать даже, что что-то, что человеку кажется важным, придется отпустить! Ужас-ужас! Но если вы вдруг поймете, что оно вам мешает, будет уже не так страшно, правда?!

Тут еще одна хитрость имеется. Поскольку мы в это все играем, то можно притвориться, что то, что было важно, уже на самом деле не очень, и проверить, так ли это в действительности. Если так, то чего держаться? А если нет, опять хорошо!

Уровень «Идентичность»

Этот уровень поможет определить себя, предварительно рассмотрев себя с разных сторон и в разных ролях, чтобы точно понимать, какие роли и в каком контексте будут наиболее актуальны.

Вопрос «Кто я?» мало кто себе задает, и мало кто знает ответ. Мы не привыкли к такому вопросу, хотя он на многие вещи проливает свет.

Каждый день мы играем разные роли: сына или дочери, жены или мужа, отца или матери, сотрудника или руководителя, специалиста в своей сфере и дилетанта в чужой отрасли, человека творческого или абсолютного прагматика. Кроме того, эти роли могут сочетаться внутри одного человека. По сложившейся традиции, какие-то из них нам только в помощь, а с какими-то уже можно расстаться, так как они свое отыграли.

Некоторые, приходя с работы домой, продолжают раздавать указания. А кто-то, придя на работу, продолжает играть роль «умницы дочки», когда это совсем неуместно.

Нам с вами предстоит выяснить, кем вы являетесь и кем вы хотите стать согласно вашим целям. А также понять, как все эти грани смогут уживаться внутри, продвигая вас к решению поставленной задачи.

Уровень «Миссия»

Когда мы ответим на все предыдущие вопросы, будет интересно узнать, для чего мы, собственно, это все затеваем. На уровне «Миссия» самый главный вопрос – это «Ради чего большего я это делаю?».

Ну, вот представьте, что вы уже со всех сторон молодцы, во всем разобрались и все свои цели достигли. Что теперь? Ради какой большей цели вы это все делали? Какой следующий шаг? Если хотите, это такой специальный уровень про смысл жизни. Не вообще, а вашей в частности.

Вы себя часто спрашиваете: «А зачем я живу?» Для большинства людей это очень неудобный вопрос, потому что он влечет за собой серьезные размышления на заданную тему, а вместе с тем и ответственность, как бы опять это пафосно ни прозвучало, за свою жизнь.

А ответственность – это вообще про что? Ну, например, про то, чтобы перестать обвинять других в своих неудачах, решить, какой вы хотите, чтобы стала ваша жизнь, и сделать ее таковой. Казалось бы, делов-то!

На мой взгляд, ответственность – это самое прекрасное, что есть у человека! В рассматриваемом контексте, разумеется. Знаете почему? Потому что с ответственностью приходит свобода! Когда вы отвечаете за свои слова, поступки, желания и мечты, это значит, что вы можете их обосновать, прежде всего самому себе, и что вы делаете ровно то, что хотите!

Человек становится счастливым тогда, когда он играет в свою игру!

Все те ограничения, что мы найдем на каждом из логических уровней, фактически создают «шумы и помехи» внутри нас. Для того чтобы слышать себя, нужна тишина. Все мы слышали много раз, что человек состоит из того, что он ест. Однако он также состоит из того, что он видит, слышит, чувствует, думает и делает. Будьте внимательны к тому, что вы в себя кладете!

SCORE

Эта модель так же была разработана Робертом Дилтсом и отлично помогает не только в описании опыта человека, но и непосредственно в постановке и реализации целей.

Сама аббревиатура SCORE состоит из начальных букв ключевых точек в целеполагании.

Symptom, то есть «симптом» по-русски. То, что с нами происходит сейчас, какова ситуация, что хорошо, а что не очень.

Еще более по-русски – это точка настоящего, где мы исследуем – какова ситуация на данный момент. Помните, я говорила про математику? Вот это как раз точка А, где мы выясняем, а что, собственно, не так.

Часто бывает, что люди стремятся что-то изменить, не обращая внимания на то, что именно нужно поменять. Вот и получается, что бурная деятельность есть, а результата нет. Есть, конечно, экстремалы, которые занимаются изменениями ради изменений, но это не наш случай.

Кроме того, важно понимать, что мы меняем, чтобы не изменить того, что желательно сохранить, потому что и так хорошо работает. Ну и, как вы помните, если в точке настоящего вас все устраивает, то и менять ничего не нужно.

Cause, то есть «причина» по-русски. То есть все, что предшествовало текущей ситуации, что ее сформировало: ситуации, слова, люди, события.

Та ситуация, в которой вы сейчас находитесь, не случилась вдруг. Ей предшествовала цепочка событий и принятых решений. Полезно узнать, «как вы дошли до жизни такой», как вам удалось оказаться там, где вы есть.

Иногда даже прослеживаются целые закономерности, из которых тоже можно узнать многое о себе. Вы наверняка знаете людей, которые из раза в раз оказываются в схожих, а то и в абсолютно одинаковых ситуациях. Пора выяснить, что к чему, и разорвать этот замкнутый порочный круг!

Outcome, он же «результат». Чего я хочу и куда я иду? Как именно должна быть устроена моя жизнь?

В нашей с вами НЛП-математике это точка Б, где мы обозначаем, к чему хотим прийти. Если этот момент упустить, то можно бесконечно долго идти к результату, но не прийти к нему никогда. Почему? Потому что если вы вышли из дома, но у вас нет пункта назначения, то вы либо не идете никуда, либо идете куда глаза глядят, то есть везде. Как показывает практика, это не самый выигрышный вариант.

В точке «результата» мы будем подробно выяснять, что, собственно, нужно. В деталях. Здесь они так же будут важны, как и при выявлении полезного и лишнего на логических уровнях, поскольку чем точнее мы прицелимся, тем точнее попадем.

Resource, он же «ресурс». Люди, действия, сторонние организации – все, что может помочь достичь цели.

Как правило, это не что-то одно, а целое множество полезностей, которые встречаются, кстати, на всех логических уровнях. Все, что может помочь в достижении результата, мы будем искать и находить в этой точке.

Ресурсы могут быть как в прошлом, например опыт, старые знакомые, прочитанные книги и так далее, как в настоящем, например коллеги по работе, друзья или увлечения, так и в будущем, например мероприятия, которые вы планируете посетить, откуда появятся новые знания, контакты и идеи.

Effect, по-нашему точка «эффект». Повышение на работе, больше времени на отдых, радость в глазах окружающих. Это то, что произойдет после того, как вы достигнете цели. Фактически это результат результата.

Все наши действия и принятые решения к чему-то приводят. Здесь важно посмотреть, что вы получите, кроме того, во что целитесь. Какие круги по воде даст ваш результат. Какие новые возможности у вас появятся и не лишитесь ли вы чего важного, если все пойдет так, как вы запланируете.

Буквы в аббревиатуре SCORE расположены таким образом, чтобы в итоге в переводе с английского получилось слово «счет». Такая вот игра слов. Однако в работе над целями мы расположим эти точки в порядке «Симптомы» – «Причины» – «Результат» – «Эффект» – «Ресурсы», то есть немного последовательность изменим, чтобы информация, которую мы соберем, выстроилась в логичную цепочку и дальнейший план действий.

Ну, хорошо. С моделями мы немного разобрались, но вам наверняка хотелось бы знать, как их применять на практике. Давайте не будем откладывать, а перевернем страницу и приступим!

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/gorina_mariya/zhizn-kak-igra

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)