Автор: admin
16.09.2011 19:48 - Обновлено 30.10.2014 02:46

Как превращать мечты в реальность?

В замечательном трехтомнике «Стратегии гениев» Роберт Дилтс выявил мыслительные стратегии 8 гениальных личностей. Один из них – Уолт Дисней – как никто другой умел воплощать свои мечты в реальность.

Результатом метамоделирования гениальности Диснея стала достаточно простая техника НЛП с красивым названием «Стратегия творчества Уолта Диснея». Чтобы проделать эту технику, необходимо следующее:

1. Выберите 4 позиции: Мечтатель, Реалист, Критик, Наблюдатель.

2. Станьте на позицию «**Мечтатель**» и ответьте на следующие вопросы:

Что вы намереваетесь делать? (В противоположность тому, что вы намереваетесь прекратить делать, избежать или бросить.)
Почему вы намереваетесь это делать? Какова цель этого?
Какова будет компенсация затраченных усилий? Каким образом вы узнаете, что вы ее получили? Когда вы ожидаете ее получить?
Куда вы стремитесь прийти в будущем, воплотив этот замысел?
Кем или подобным кому вы хотите стать в результате выполнения данного замысла?

Важно не просто вербально ответить на вопросы, а представить цветную и яркую картину воплощения мечты. Мечтатель – это человек, погруженный в мир грёз! Чтобы проще было визуализировать, подстройте физиологию: у Мечтателя голова поднята, взгляд устремлен вверх; поза симметричная и расслабленная.

3. Станьте на позицию «**Наблюдатель**». Это нейтральная позиция: на ней нужно привести свои мысли в порядок, оценить работу Мечтателя и похвалить его либо сделать замечания. На мой взгляд, удобнее, если позиция Наблюдателя будет сидячей. Кроме того, рекомендую держать на ней карандаш и бумагу – в скором будущем они пригодятся.

4. Станьте на позицию «**Реалист**» и ответьте на следующие вопросы:

Каким именно образом будет осуществлен данный замысел? Каким образом вы узнаете, что цель достигнута? Как опробуете критерии исполнения?
Кто будет это делать? (Назначьте ответственных лиц и заручитесь согласием тех, кто будет приводить данный план в исполнение.)
Когда будет осуществляться каждый этап? Когда будет выполнена общая задача?
Где будет выполняться каждый этап?
Почему необходим каждый конкретный шаг?

Эта позиция наиболее сложная и утомительная. Очень важно не спутать Реалиста с Критиком. Для этого нужно внимательно следить за состоянием и физиологией. Чтобы понять состояние Реалиста, вспомните ситуацию, когда вы планировали что-либо (например, составляли план компьютерной программы), а когда закончили, то удивились, что уже 3 часа ночи. Физиология Реалиста: голова расположена ровно или слегка наклонена вперед, взгляд направлен прямо вперед.

5. Станьте на позицию «**Наблюдатель**». Приведите мысли в порядок и оцените работу Реалиста.

6. Станьте на позицию «**Критик**» и ответьте на следующие вопросы:

Отвечает ли данный план критериям и целям, лежавшим в его основе?
Почему кто-то мог бы возражать против этого нового замысла?
На ком отразится этот новый замысел, кто может ему содействовать или воспрепятствовать, какие у них для этого причины, и что им это сулит?
Что положительного заключает в себе нынешний метод(-ы) ведения дел?
Каким образом можно сохранить все положительное при осуществлении данного плана или замысла?
Когда и где вы не хотели бы осуществлять данный план или замысел?

То есть, Критик должен логически проанализировать все то, что решили Мечтатель и

Реалист, и указать на все подводные камни. Его задача – формулировать вопросы для Мечтателя. Физиология Критика: глаза опущены; голова опущена и слегка склонена набок; поза искривлена; возможно, рука на подбородке.

7. Вернитесь на позицию «**Наблюдатель**» и приведите свои мысли в порядок. Рекомендую записать все замечания Критика (иначе запутаетесь).

8. Возьмите одно из замечаний Критика и передайте его Мечтателю. Затем повторяете цикл до тех пор, пока полученным проектом мечты не будут удовлетворены все участники его разработки. Так следует проработать каждое из замечаний Критика.

9. Когда план реализации мечты будет полностью разработан, следует пройти несколько раз (погулять вперед-назад) по каждой из трёх позиций, минуя позицию «Наблюдателя». При этом желательно думать не об этой мечте, а о чем-то ёще.

В результате проделывания этой техники ваша, казалось бы, несбыточная мечта превратится в ряд реальных и вполне достижимых целей.

Автор - **Артём Ануфриев**

Источник