

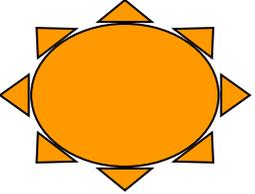


ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ



«Семь принципов здоровья и гармонии»

Ковалев Владимир Николаевич- доцент кафедры
психологии Филиала МГУ в г. Севастополе



Исходные позиции концепции саморазвития на пути к счастью, здоровью и успеху

1. **Образы:** Я, Мир, отношение, поведение, деятельность.
2. **Смыслы:** интересы, мечты, желания, перспективы, цели.
3. **Ценности:** Я, жизни, окружающего мира, отношений, деятельности.
4. **Ведущие виды жизнедеятельности.**
5. **Рост:** действия, развитие, самоусовершенствование.
6. **Созидание:** духовное и материальное.
7. **Саморегуляция, самодетерминация, самоуправление.**



Образы: Я, Мир, отношение, поведение, деятельность

- **Образ «Я»:**
 - 1) 20 раз ответить на вопрос «Кто Я?»
(существительные, прилагательные, глаголы, метафоры...);
 - 2) Ранжировать по значимости;
 - 3) Выделить какие «Я» представляют субличности и, сгруппировав, привяжите к ним остальные «Я».
 - 4) Обратите внимание какие «Я» относятся сразу к нескольким субличностям (пометьте их).

Окно Джохарри (модель самопознания)

Джозеф Лифт, Харрингтон Ингхэм

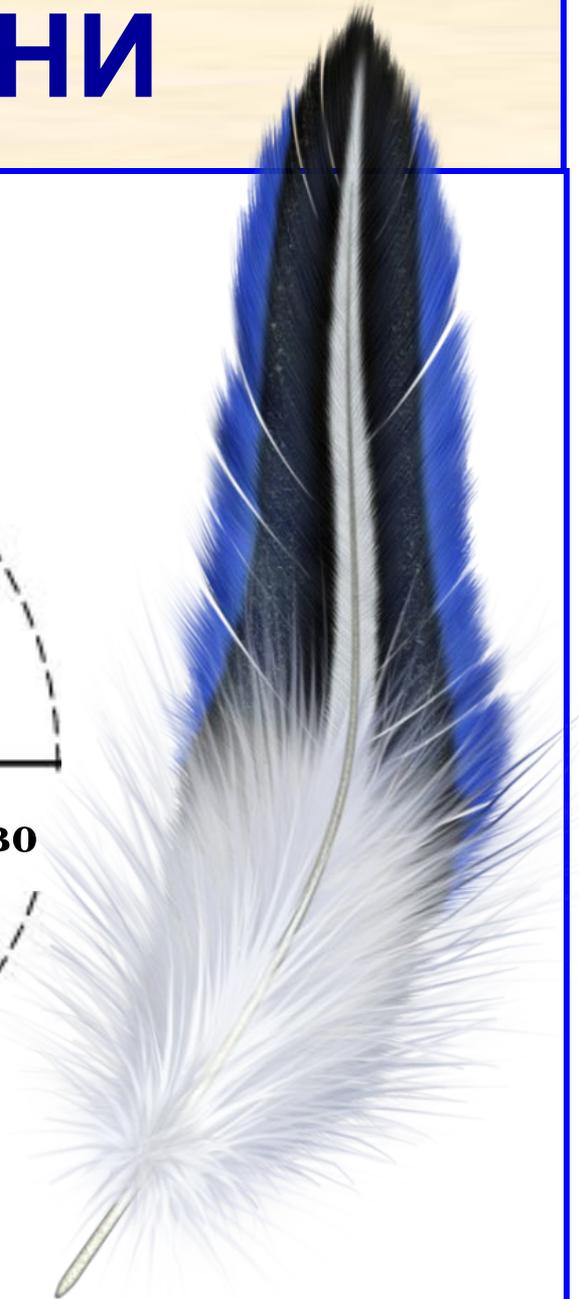
Я / другие	Знаю, осознаю я	Не знаю, не осознаю я
Видят другие	АРЕНА (открытая зона) <i>-Известно всем</i> 1..... 2..... 3.....	СЛЕПОЕ ПЯТНО <i>-Известно всем, кроме меня.</i> 1..... 2..... 3.....
Не видят другие	МАСКА /ВИДИМОЕ/ (скрытая зона) <i>-Известно только мне.</i> 1..... 2..... 3.....	НЕВЕДОМОЕ (мертвая зона или «черный ящик») <i>-Никому не известно.</i> 1..... 2..... 3.....

Ведущие виды жизнедеятельности:

1. Игровая;
2. Познавательная;
3. Коммуникативная (общение);
4. Физическая;
5. Творческая;
6. Самоорганизационная
7. Одухотворяющая (эмоционально-зрелищная + эстетическая + событийная);
8. Созидающая (трудовая и профессиональная);
9. Интимно-чувственная (нежность, любовь);
10. Репродуктивная (созидание нового, продолжение рода + воспитание).

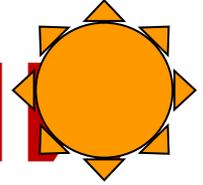


КОЛЕСО ЖИЗНИ



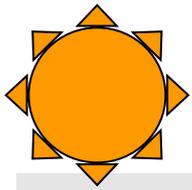
- **КТО Я?** Задавайте себе этот вопрос чаще. Запишите спонтанно **20** своих «Я». Потом проранжируйте этот список.
- **КАКОЙ Я?** Определите составные своего «Я» – субличности и задумайтесь какую роль каждая из них играет. Принимаете ли ВЫ их? Можно ли и надо ли в них что-то поменять?
- **ЗАЧЕМ «Я»?** Каковы мои ценности, желания, мечты, цели? Следую ли я им? Осознаю ли я их? Нет ли в них противоречий
- **В чем и как я самореализуюсь?** Это вопрос о полноте самовоплощения в ведущих видах жизнедеятельности. Вопрос о качестве жизни.

Категория **цели**



- Разные цели ведут к разным ощущениям удовлетворенности, счастья.
- Сосредоточенность на внешних целях (*финансовый успех, общественное признание, внешний вид*) **не так хороша, как на внутренних** (*принятие себя, принадлежность к группе, гражданская позиция и др.*).
- Внешние цели часто сочетаются с низкой самооценкой, с зависимостями, с проблемами в отношениях и др.
- Важно не столько содержание целей, сколько согласованность между ценностями и целями.
- Цели и занятия, согласующиеся с ценностями, дают чувство удовлетворения.





Уровень благополучия выше, если люди преследуют цели:

- - которые посильны, реальны, достижимы;
- - которые значимы для них лично;
- - в которых они убеждены;
- - внутренние;
- - имеющие отношение к обществу, к взаимоотношениям к росту;
- - соответствующие их побуждениям и потребностям;
- - ценимые в данной культуре;
- - непротиворечивые.



ДЕРЕВО ЦЕЛЕЙ

Мой ствол: выносливость, уравновешенность, миролюбие, работоспособность, целеустремленность, креативность.

Укрепить здоровье

Научиться играть на гитаре

Построить дом

Посмотреть мир

Создать свой бизнес

Выучить испанский язык

Написать книгу

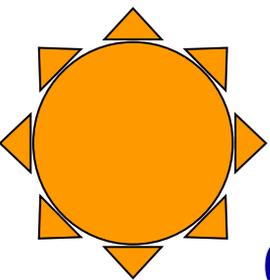
Научиться говорить «НЕТ»



Мои корни: семья, любопытство, любовь, живопись, поэзия.....

КОЛЕСО ЖИЗНИ





ТРИ КИТА СЧАСТЬЯ (RSS):

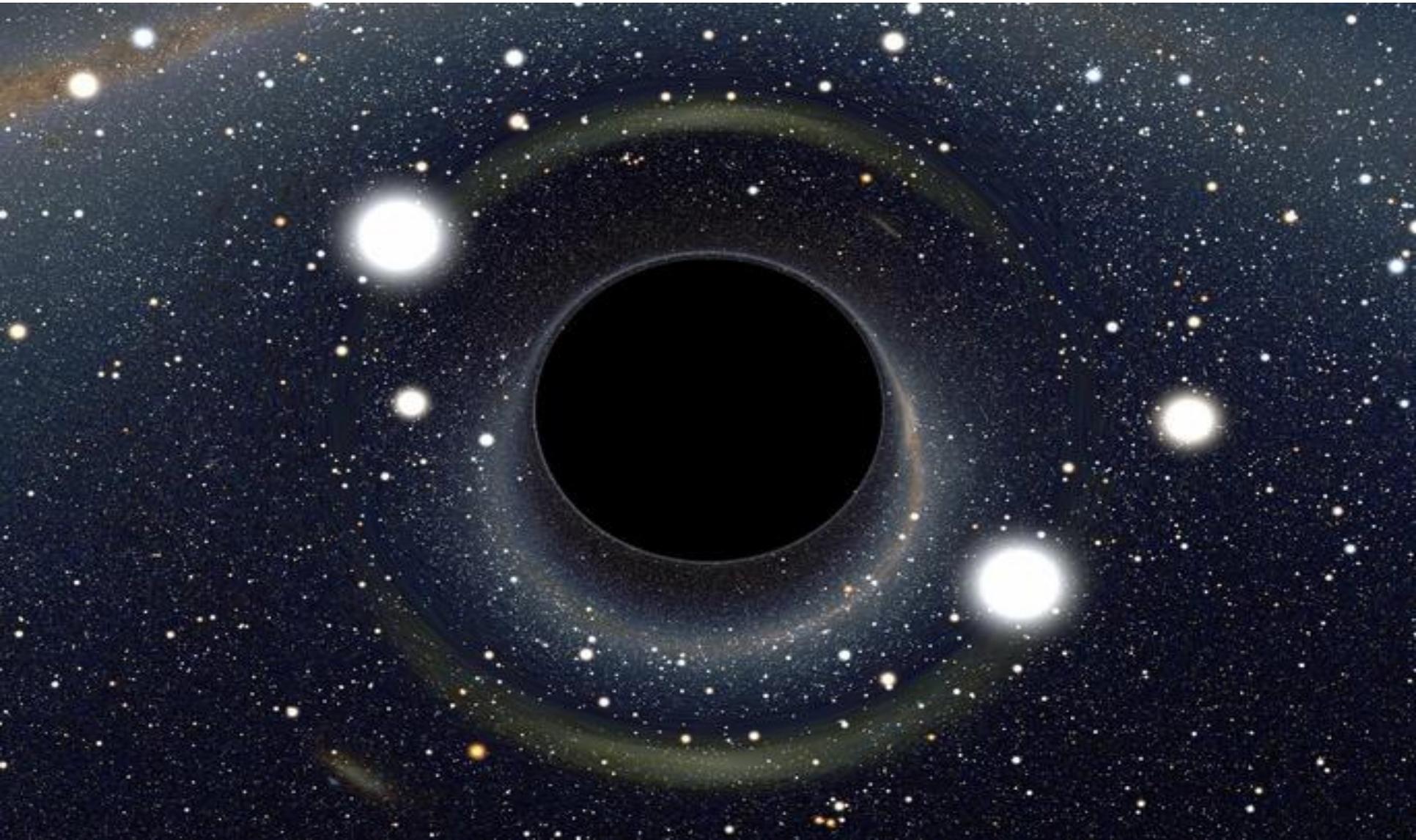
Основу человеческого счастья составляют:

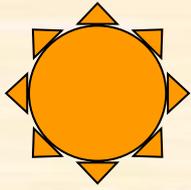
1. *Рост (развитие);*
2. *Самоактуализация,*
3. *Смысл.*



ДАЙМОН (дух) представляет собой потенциальные возможности каждого человека, воплощение которых ведет к самореализации (к проявлению духа). Усилия человека направлены на то, чтобы жить в согласии со своим даймоном, следовать своей мечте, желаниям, целям.

Состояние сознания без фокусирования внимания – энтропия, хаос. В таком состоянии достижение целей и счастья немыслимо.





ВЕРА

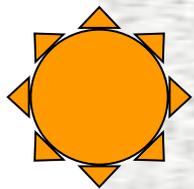
Там, где заканчивается знание, чтобы жить нужна вера.

Вера - феномен отношения к истине, ценности высшего порядка, смыслу жизни.

Вера дает решимость придерживаться выбранного пути вопреки внешним обстоятельствам и внутренним сомнениям. Она ведет к цели.

Вера – глубокий, мощный мотивационный фактор личной жизненной стратегии, обладающая огромной, неисчерпаемой энергетикой.





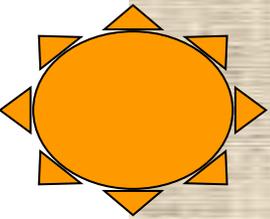
НАДЕЖДА



- **служит буфером, защищающим от назойливых самоуничижительных мыслей и негативных эмоций, а значит, защищает психическое здоровье и удерживает от реализации негативного сценария поступков, деятельности, жизни;**
- **служит целеустремленности и позволяет добиться больших результатов**

(Ричард Снайдер).





МЕЧТЫ



- Связаны с глубинными высшими потребностями личности и высшим бессознательным;
- Представляют истинные цели человека;
- Энергетичны (подкреплены внутренней энергией; мотивированы);
- Имеют тенденцию сбываться при условии:
 - * сильного желанья;
 - * искренней веры;



ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ И МЕЧТЫ

«Если вы за счастьем взбираетесь по лестнице успеха, то даже забравшись на самый верх, вы с ужасом и горечью понимаете, что лестница стояла не у той стены» (А.Уотс)

Большинство людей планеты не знают чего они хотят. Зато они точно знают, что то, что они имеют – это точно не то, чего они хотят.

Постулаты теории

Закон воплощения.

В нашей жизни воплощается то, что находится в нашей голове. И только то, что есть в нашей голове (в сознании и бессознательном), то и воплощается в нашей жизни.

- Мы не воплощаем счастье, когда не знаем что такое истинное счастье. Мы не можем его найти во вне, потому, что нет его у нас внутри.
- Если вы не знаете того, чего хотите, то воплощается то, чего вы не хотите. Если нет у вас цели, то воплощается проблема, воплощается всегда и непременно.

Давайте идти не ОТ, а К

- *Мы не хотим войны.*
- *Мы не хотим быть бедными.*
- *Мы не хотим быть больными.*

Когда мы уходим от бедности и болезни – бедность и болезнь идут за нами, т.к. бедность и болезнь в этом случае составляют содержание нашей психики, наших страхов, которые становятся основным содержанием психических процессов.

Соответственно – они воплощаются в реальность нашей жизни.

«Мы имеем в этой жизни только то, что есть в нашей голове»

- Если в вашей голове есть убогое счастье, – вы получите убогое счастье.**
- Если в вашей голове есть бедность, – вы получите бедность.**
- Если в вашей голове нет идеи богатства, – у вас его никогда и не будет.**
- Если в вашей голове нет четкого образа желанного любимого человека, – вы рискуете получить что попало, т.е кого попало.**

Вопрос 1. Чего я хочу? Цель должна быть хорошо сформулирована. Мы часто формулируем свои желания неправильно, не полно, не четко.

Вопрос 2. Как я узнаю, что достиг желанной цели?
(вопрос относительно признаков).

Вопрос 3. Где? Когда? Как? С кем?

Уточняющие вопросы - означают условия Условия – это предварительный заказ бессознательному, которое выдаст вам под этот заказ средство, энергию и направит по нужному пути.

Вопрос 4. Что мне нужно внешне и внутренне, чтобы получить сформулированный заказ (желаемое)?
определяет средство достижения (ресурс).

Вопрос 5. Что мешает мне достичь желаемого?

Направлен на преодоление деструктивных психологических защит.

Вопрос 6. А что случится, если я успешно реализую свое желание (мечту)? Выявляет мотивацию.

Вопрос 7. А что случится (со мной), если я так никогда и не осуществлю это мое желание?

Вопрос 8. А если это произойдет, если желание сбудется, то что будет и чего не будет? Что уйдет? Чего не случится?- Какова вторичная выгода?

Вопрос 9. Стоит ли игра свеч? – это вопрос о ценности результатов желания (цели).

Динамическая сторона исполнения желаний (условия КОПИНГА)

- **Желанность * Стоящесть * Достижимость**
- **Экологичность средств и цели достижения.**
- **Цель должна быть по способностям.**
- **Мы должны заслуживать эту цель.**
- **Быть открытым своим желаниям**
(не прятаться за пси защиты, воспринимать свободно и естественно)
- **Визуализировать цель**
(Принцип целевого слайда)

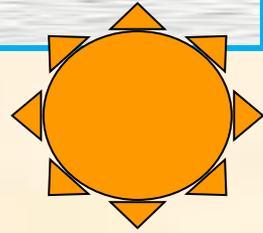
II. Надежда, вера, мечта - двигатели счастья.

Когда надеемся, мы:

- знаем, что хотим;
- можем придумать множество способов получить желаемое;
- начинаем действовать или продолжаем идти к намеченной цели.

Чтобы надежда работала на вас:

- научитесь формулировать цели;
- продумывайте несколько способов их достижения;
- разбейте свои цели на более мелкие задачи;
- продумайте возможности накопления или получения ресурсов для достижения цели;
- мотивируйте себя, чтобы двигаться к цели;
- планируйте;
- рассматривайте препятствия на пути как испытания, которые надо пройти, двигаясь к цели.
- Мыслите позитивно.



Счастье - это переживание субъективного благополучия *(Илона Бонивелл)*



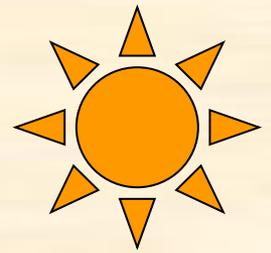
- Люди, считающие себя счастливыми чаще испытывают позитивные эмоции и ощущают благополучие.
- У них ниже личностная тревожность при нормальной ситуативной.
- Они успешнее адаптируются и социализируются,
- Обладают лучшим здоровьем и дольше живут.
- Они отличаются достижением успеха, совладающим поведением и стремлением помочь другим людям.
- Такие люди не зацкливаются на мелочах, не погружаются в сплетни и не ноют. Они оптимисты.
- Они лучше справляются с многозначностью, более методичны, внимательны, выносливы. У них мощнее энергетика и возвышенной душа.

Благополучие усиливает творческие способности и дивергентное мышление, которое генерирует множество решений для единственной задачи - счастья.





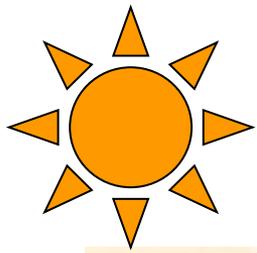
Позитивные эмоции как базис благополучия



Положительные эмоции:

1. Расширяют набор **доступных нам** мыслительных действий и творческих возможностей, делают нас более гибкими в поведении, действиях, мыслях;
2. Отменяют негативные эмоции;
3. Повышают устойчивость психики, активизируют волевые процессы;
4. Созидают новые психологические ресурсы (**помогают вырабатывать важные физические, интеллектуальные, социальные и психологические качества; улучшают навыки социального взаимодействия**);
5. Запускают механизм личностного роста.

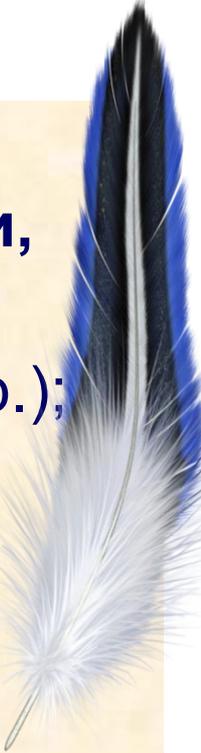




СПОСОБЫ УСИЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ:

- 1. Релаксация, расслабление мышц, йога, визуализация, мимическая гимнастика, улыбки, медитация;**
- 2. Физическая культура (плавание, теннис, бег и др.);**
- 3. Изменяйте состояние сознания;**
- 4. Развивайте эмоциональный интеллект;**
- 5. Общайтесь с природой, погружайтесь в мир прекрасного (музыки, красок, театра...);**
- 6. Общайтесь с приятными, интересными людьми;**
- 7. Поддерживайте баланс позитивных и негативных эмоций в соотношении от 3:1 до 5:1.**
- 8. Думайте и действуйте оптимистично (надейтесь, верьте, мечтайте).**

/ Илона Бонивелл /



Эвдемоническая модель Илоны

Бошворд

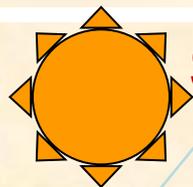
IV. КУПОЛ ЭВДЕМОНИИ

Средовые и личностные негативные факторы

- СЧАСТЬЕ

Мечта - Желание – Цели:
задачи – планирование – реализация.

Купол эвдемонн



SWL (удовлетворенность жизнью)

ТРАНЦЕНДЕНТНОСТЬ:

Мудрость,
Исполнение миссии,
Бессмертие.



PWB - психологическое
благополучие

FBI

физическое благополучие

Удовольствие,
Поток,
Смысл,
Радость;

Движение

Гибкость

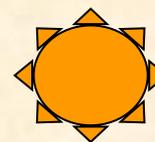
Сила

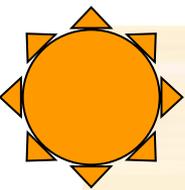
Мастерство

Универсальность

SDT - самодетерминация
(подлинная)

Автономия,
Компетентность,
Связи/отношения,
Самоуважение.





Формула счастья по Селигману:

$$C = I + O + V;$$

I – индивидуальный диапазон, **O** – обстоятельства

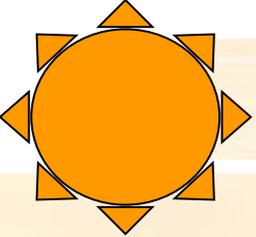
V – факторы, поддающиеся волевому контролю.

I – генетически предопределенный уровень счастья, который остается относительно стабильным на всем протяжении жизни, и к которому мы возвращаемся вскоре после большинства значительных событий в нашей судьбе. Он определяет счастье примерно **на 50%**. Немалая часть зависит и от детства (тепла, свободы, пережитой радости, любви).

Обстоятельства – отвечают примерно **за 10%** счастья.

Волевой контроль – отвечает **за 40%** счастья. – это ежедневный труд над собой – рост и отношение.





Чтобы быть счастливым надо:

- - разбираться в причинах и следствиях событий своей жизни;
- - принимать этот мир и стараться изменять его к лучшему, не ища за это награды;
- - жить ценностями, которые невозможно растоптать;
- - с добром, бережностью и любовью относиться к людям и окружающему миру; быть сообразным с природой;
- - с уважением и достоинством



- - **быть в гуще активных событий;**
- - **постоянно расти (работать над собой), заниматься творчеством;**
- - **быть в хороших отношениях с друзьями и родными и формировать свой комфортный микросоциум;**
- - **поддерживать себя в тонусе и мыслить позитивно;**
- - **мечтать и верить;**
- **не терять романтизма в душе.**



БЛИЦ визуализация «РОМАШКОВОЕ ПОЛЕ»



Модель комплексной методики эмоционально-образной саморегуляции состояний (МЭОССК)

ЦВЕТ	ОБРАЗ	ЗВУК	ЗАПАХ	ТАКТИЛ	Температура
Фиолетовый	Гора	Прибой	Море	Булыжник	Очень холодно
Синий	Туча	Дождь	Озон	Бурдюк с вином	Холодно
Голубой	Куст полыни	Кузнечик	Степь	Солома	Прохладно
Зеленый	Ель	Ветер	Хвоя	Кора дерева	Комнатная
Желтый	Лимон	Цикада	Цитрус	Лимон	Тепло
Оранжевый	Солнце	Жаворонок	Пыльца цветов	Воздушный шар	Очень тепло
Красный	Роза	Сверчок	Роза	Бархат	Горячо