

18+

Марина Грунько

A portrait of Marina Grun'ko, a woman with long, wavy brown hair and glasses, wearing a dark blazer. She is looking slightly to the left of the camera. The background is a repeating pattern of golden peacock feathers on a dark background.

АЛХИМИЯ ЛИЧНОСТИ

искусство превращения
внутренних качеств в золото

Марина Викторовна Грунько
Алхимия Личности.
Искусство превращения
внутренних качеств в золото

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70327165

ISBN 9785006025301

Аннотация

Эта книга – пошаговое руководство о том, как превратить свои цели и ценности, черты характера, интересы в реальные результаты: деньги, регалии, награды, высокие должности, миллионные аудитории, шедевры искусства, научные открытия. Независимо от того, кто вы и на каком жизненном этапе находитесь, в вас есть все, что нужно, чтобы прийти к тем результатам, которые вы представляете себе в самых смелых фантазиях.

Содержание

Предисловие	7
Книга 1	13
1. Введение	13
2. Четыре стихии в основе личности человека	18
Отношения с телом	22
Обучение	25
Мышление	27
Взаимоотношения	30
Поведение в стрессе	34
Жизненный уклад	37
Мой тип	41
3. Тип личности Притхиви. Как побороть стагнацию	45
Отношения с телом Притхиви	46
Обучение Притхиви	48
Мышление Притхиви	49
Взаимоотношения Притхиви	51
Поведение в стрессе Притхиви	54
Жизненный уклад Притхиви	56
Накопительный эффект: как побороть стагнацию	58
4. Тип личности Апас. Искусство управления эмоциями	72

Отношения с телом Апаса	74
Обучение Апаса	76
Мышление Апаса	79
Взаимоотношения Апаса	80
Поведение в стрессе Апаса	84
Жизненный уклад Апаса	85
Эмоциональный интеллект: искусство управления эмоциями	88
5. Тип личности Вайю. Как доводить начатое до успешного завершения: внутренняя самодисциплина	106
Отношения с телом Вайю	108
Обучение Вайю	111
Мышление Вайю	112
Взаимоотношения Вайю	115
Поведение в стрессе Вайю	119
Жизненный уклад Вайю	121
Как доводить начатое до успешного завершения: внутренняя самодисциплина	124
Алгоритм наращивания самодисциплины	135
Техника «100 шагов»	137
6. Тип личности Теджас. Как улучшить контакт с телом	142
Отношения с телом Теджаса	144
Обучение Теджаса	145
Мышление Теджаса	147

Взаимоотношения Теджаса	149
Поведение в стрессе Теджаса	153
Жизненный уклад Теджаса	155
Телесность: как улучшить контакт с телом	157
7. Уровни раскрытия потенциала	170
Сильное раскрытие потенциала Притхиви	171
Слабое раскрытие потенциала Притхиви	173
Сильное раскрытие потенциала Апаса	176
Слабое раскрытие потенциала Апаса	179
Сильное раскрытие потенциала Вайю	181
Слабое раскрытие потенциала Вайю	184
Сильное раскрытие потенциала Теджаса	186
Слабое раскрытие потенциала Теджаса	189
8. Способы взаимодействия с миром	193
Конец ознакомительного фрагмента.	194

Алхимия Личности
Искусство превращения
внутренних
качеств в золото
Марина Викторовна
Грунько

© Марина Викторовна Грунько, 2024

ISBN 978-5-0060-2530-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Внутренний мир каждого человека – широк, многогранен и неповторим. Большинство людей даже не догадываются, какими способностями обладают.

В попытках развить в себе популярные, востребованные, модные качества, навязанные средствами массовой информации, натужно следуя рекомендациям родителей и учителей, пытаясь повторить за успешными людьми, люди часто теряют себя.

Абсолютно обычная история: отправился получать высшее образование, толком не зная, что из себя представляешь. Много ли людей в старших классах школы ясно видят свое будущее, здраво оценивают свои способности и уверены в далеких перспективах? Далее идет продолжительное обучение, которое, возможно, не будет закончено, потому что не подходило с самого начала.

Допустим, доучиться на неподходящую специальность все же удалось: теперь как быть с профессиональной деятельностью? Не каждый может попасть на отличное место без опыта, да и с опытом – не каждый. Чаще всего, работу выбирают либо чтобы заработная плата сделала возможным комфортное существование, либо потому что «вроде бы нормальная такая работа». И снова, тех, кто нашел профессию, где может работать и с удовольствием, и по способностям –

меньшинство.

Что ждет тех, кто связался с профессией без искренних взаимных чувств? Постепенное выгорание. Тут все зависит от того, насколько далеко оказалась выбранная профессия от действительно подходящего места. Если очень далеко, то человек стремительно обрастает неврологическими нарушениями, психосоматикой, у него нет энергии и интереса на другие сферы жизни. Его отношения, здоровье стремительно разрушаются, в определенный момент его накрывает кризис смысла жизни, его нервная система истощается до тех пор, пока он не загремит в психиатрический диспансер. Так бывает, и не редко. К сожалению, не каждый сможет проследить динамику саморазрушения с самого начала неверного пути, через годы различных событий, до конкретного краха. Ведь за несколько лет много чего происходит, и виновными могут показаться плохая экология, конфликты в семье, дурная наследственность. Кто-то будет винить плохих врачей или слишком настырных неврологов с их ложными диагнозами, а истинная причина потеряется во всех этих нюансах.

Это крайний случай. Чаще всего, выбранная профессия не настолько далеко от истины, есть хотя бы частичное попадание. Ключевое слово – частичное.

Это значит, что часть личности человека будет постоянно невостребованной. Сильная, талантливая, перспективная, жаждущая внимания часть. Что-то внутри всегда будет привлекать внимание, проситься наружу: в виде интереса

к другим вещам, в виде ноющей неудовлетворенности тем, что имеешь, в виде настырного вопроса «И это все, ради чего я живу?». Нереализованный потенциал начинает гнить внутри, вызывая все эти вопросы, сомнения, поиски смыслов. Часто человек с нереализованным потенциалом сливает невосребованную энергию на напрасные поиски «волшебной таблетки», или авторитета, который скажет ему, как правильно жить. Так в его жизнь приходит череда тренингов саморазвития, личных астрологов, психотерапевтов, духовных гуру. Это дает временное облегчение, поэтому процедуру приходится повторять, выискивая новый тренинг, еще один подход в психотерапии, новые духовные знания. И в принципе, это неплохой вариант, многие так живут, и чувствуют себя вполне комфортно, компенсируя таким путем свою нереализованность.

Но есть одно «но»: вот эта застаивающаяся нереализованная энергия, будучи направленной в подходящее русло, принесла бы самые легкие деньги, самый быстрый прогресс, самореализацию, выдающиеся достижения. Но подходящего русла нет, и поэтому она просто выливается на посторонние занятия, как никчемные помои. Лишь бы не ощущать ее давления изнутри.

Давайте теперь посмотрим на тех, кто нашел свое место. Кто не сливает драгоценную энергию вхолостую, кто не обречен заниматься тем, что разрушает его личность.

Не важно, родились ли эти люди в семье чутких родите-

лей, сразу увидевших все их предрасположенности, сразу ли после школы эти люди ступили на верный путь, и каждый ли их дальнейший шаг был правильным, или они опомнились в середине жизни.

Прежде всего, в любом случае, их ждет внутреннее состояние, которое иначе, чем благотворное, не назовешь. Они чувствуют себя на своем месте, их не одолевают страхи, сомнения, синдром самозванца, страх критики, необходимость одобрения, комплексы неполноценности и прочие внутренние блокировки. На своей работе они чувствуют себя как на троне, и не важно, в найме они, или создали свое дело, руководители они, или подчиненные. Эти люди точно никогда не узнают вкус антидепрессантов, проблема психосоматики почему-то им не знакома, апатия и неудовлетворенность обходят их стороной.

Конечно, они будут встречать в своей деятельности и скуку, и рутину, и проблемы, но это все будут задачи, которые нужно решить. Никак не проблемы, кризисы и боль. Просто вопросы, требующие времени на поиск ответов.

На выбранном месте работы, все необходимые им навыки будут развиваться наиболее легко, конфликты преодолеваются – оптимально, обучение в подходящей человеку сфере также войдет в его голову, не встречая никакого сопротивления. И, конечно, результатов при таком раскладе будет больше всего. В виде денег, в виде стремительного продвижения по карьерной лестнице, в виде высокого статуса, от-

личной репутации, положения в обществе, востребованности, славы, качества отношений.

Это история не только про карьеру. Наш великолепный мозг, формируя основу для выдающихся способностей, не делит их по назначению, подобно столовым приборам. Это ложка для супа, это навык для собеседований. Это вилка для десерта, это таланты для творчества. Это ножик для масла, это умения для первого свидания, и только для первого. Нет, такой градации в голове не существует.

Те ваши черты, которые развиты в вас лучше всего, наиболее эффективно помогут вам и в карьере, и в творчестве, и в отношениях, и в деньгах, и в здоровье. Во всем.

Задача этой книги: найти их. И затем, исходя из ваших сильных черт, суметь расположиться в этом мире наилучшим образом. Чтобы во всех сферах жизни вы чувствовали себя на своем месте, чтобы у вас была возможность решать любые задачи только своими сильными способностями, чтобы ничто не требовало от вас эксплуатировать те ваши части, которые природа в вас не заложила. Чтобы вы были собой и были успешны, не притворяясь, не надрываясь, не пытаясь, так сказать, выковырять из себя тупой солдатской ложкой таланты, которыми вы не обладаете.

Знакомство с этой книгой разрешит вашему потенциалу раскрыться. Его не понадобится искать, выуживать, объявлять на него охоту или бороться с собой, чтобы достать свою силу. Потенциал есть в вас прямо сейчас.

Если в вашей жизни он еще не проявился в виде успешной самореализации в выбранной сфере, в виде высокого уровня качества жизни, в виде ощущения своей ценности, значит, пока что вы не разрешили ему выйти наружу. Возможно, вы с ним не знакомы. Возможно, что-то заставило его замкнуться. Возможно, у него нет пространство для развития. Мы это легко поправим с помощью знания, расположившегося на страницах этой книги. Вас ждет приятное приключение.

Тех же, кто вполне доволен собой и своим качеством жизни, я могу порадовать возможностью сделать еще лучше. Все так же хорошо, но немного быстрее. Немного точнее. Немного эффективнее. Немного больше возможностей, больше вариантов развития событий.

И, конечно, у вас есть возможность направить свой путь на уровень выше. К вашему Предназначению.

Книга 1

1. Введение

Начнем наше путешествие со знакомства с основными характеристиками данного метода диагностики личности.

В его состав вошли различные способы типирования личности. Некоторые из них рассматривали человека, как социальное создание, больше всего опираясь на черты характера, связанные с построением взаимоотношений с обществом, и искали варианты их внешней проявленности. Вы наверняка слышали, что в зависимости от темперамента, человек по-разному ведет себя в общении. Ну, скажем, холерик скорее будет душой компании, а меланхолик потеряется в толпе, или останется в обществе самого умного человека в своем окружении – самого себя. Обладая пониманием данного аспекта человеческого существа, мы можем улучшить свою семейную жизнь, обрести новую глубину в дружбе, развить проницательность в выборе деловых партнеров, стать дальновидными в прогнозировании поведения любого человека.

1

¹ Формула темперамента по А. Белову – один из классических тестов на тип темперамента. Основоположником учения о темпераментах является великий древнегреческий врач и ученый Гиппократ.

Другие подходы, делали ставку на взаимодействие человека с собственным телом, здоровьем и движением. Например, в типологии Александра Лоуэна, собранный и жесткий ригидный тип будет стремиться к совершенству, эмоционально отстранен, педантичен и сдержан. А мягкий мазохистический тип покажет эмоциональную чувствительность, заботливость и контактность. Постигая взаимосвязь телесного и психологического, мы можем улучшить собственное здоровье, вернуть утраченную чувствительность и подвижность, научиться управлять своей фигурой без стресса и давления на себя, видеть, как зарождается и развивается психосоматическая болезнь, раскрыть собственную сексуальность.²

Иные методы говорили о человеке как о существе воспринимающем, мыслящем и определенным образом приходящем к умозаключениям. Например, нейро-лингвистическое программирование, в числе других своих наработок, развернуто рассказывает нам о существовании ведущей перцептивной модальности у человека. Возможно, вы читали или слышали, что есть различные типы восприятия информации. Визуалы лучше примут учебный материал, снабженный диаграммами и графиками, а аудиалу удобнее слушать лекции, нежели смотреть чертежи. Опираясь на знания о восприятии

² По мнению Лоуэна, личность и характер отражаются в физическом строении, а любые черты личности проявляются в телесном облике, в строении тела и движениях.

информации, мы можем понять, в какой профессии мы были бы гениями, а в какой – блеклой массой, просто заполняющей пустое пространство. Мы могли бы существенно повлиять на успеваемость наших детей. Мы бы могли предсказать, какие люди вместе образуют команду, в которой все навыки являются взаимодополняющими, создавая самый продуктивный труд.

Методов типирования и диагностики людей по различным признакам множество, приведенные мною примеры – самые распространенные и часто узнаваемые.

Если эти примеры никогда не попадались вам на глаза, у меня для вас прекрасная новость: вас ждет целая книга питательной, вкусной информации о вас и об окружающих вас людях с точки зрения и упомянутых, и многих других подходов.

Этими примерами я лишь хочу сказать вам: за все время развития науки о человеке, появилось огромное количество способов сопоставить тысячи черт характера, особенностей эмоций, специфики мышления, телесных проявлений... Всего, что есть в человеке! И увидеть его со всех сторон, во всем его многообразии.

Совместив все знания о личности человека, вы поймете свое тело, свой интеллект, свое творчество, свои отношения, свое благосостояние.

Объединив в священном союзе самые популярные и надежные способы исследования личности, я создала метод,

который дает всесторонний анализ человека, по всем сферам жизни, для множества ситуаций.

Вы можете ознакомиться с перечнем использованных трудов в конце книги. Я оставляю за собой право дополнять этот перечень, обогащая следующие издания книги дополнительными материалами, делая предложенный метод еще точнее и многограннее.

Как вы понимаете, из-за большого количества различных изученных способов систематизации черт характера, способностей, склонностей человека, могла бы возникнуть путаница в терминах. Поэтому, для простоты изложения, я поделила основные характеристики человека на группы и дала им названия четырех стихий, качества которых метафорически сопоставимы с проявлениями черт характера.

В ходе изучения структуры личности, мы будем использовать аббревиатуры, указывающие, какие группы качеств в каких пропорциях «наполняют» человека. И тут могла бы возникнуть путаница из-за повторяющихся букв: например, человек типа ОВВЗ – это какой элемент стоит раньше, вода или воздух? Не понятно. С аналогичной проблемой я столкнулась, когда хотела использовать латынь (Air и Aqua), а в английском языке перевод слова «земля» можно было принять и за почву, и за название нашей планеты.

В общем, я остановила свой выбор названий стихий на санскрите.

Пусть вас не смущает использование стихий в данном

трактате. Здесь нет претензии на магию стихий, эзотерические знания, оккультную литературу. Далее вы увидите, что именно сравнение черт характера со стихиями максимально красноречиво и понятно показывает их суть, их нрав, их способы взаимодействия с миром.

2. Четыре стихии в основе личности человека

Любая ваша активность – это взаимодействие. С самим собой, обществом, природой, работой, деньгами, с Миром в целом и любыми его проявлениями. Даже пассивно размышляя, лежа на диване, вы взаимодействуете: со своим внутренним миром, с самим собой. Активностью является, в сущности, все ваше бытие. Вы есть – это уже само по себе означает, что ваше взаимодействие с Миром неизбежно.

Ваше здоровье – это ваше взаимодействие со своим телом.

Ваши доходы – это ваше взаимодействие с деньгами.

Ваша семья – это ваше взаимодействие с супругами или родителями.

Ваша дружба – это ваше взаимодействие с социумом.

Ваша карьера – это ваше взаимодействие со своими способностями.

И в зависимости от того, как вы умеете строить отношения со всеми явлениями этого мира, вы будете получать в результате этого взаимодействия или положительные, или отрицательные результаты. И будете получать их быстро, или медленно, легко, или потом и кровью, много, или мало.

В свою очередь, ваше умение строить качественное взаимодействие с явлениями этого мира – не что иное, как понимание своего стиля общения с миром. Понимание и умение

использовать свой естественный стиль общения, свои природные качества, свои выученные способности наилучшим образом, для обретения желаемых результатов.

Мой метод определения своей структуры личности направлен на понимание своего внутреннего мира и развитие способности им управлять. С помощью этого подхода, вы получите:

- Понимание своих сильных и слабых сторон.
- Принятие себя со всеми своими гранями.
- Понимание подходящей для вас деятельности.
- Способность легко договариваться с кем угодно.
- Способность решать конфликты наилучшим образом.
- Новые возможности в создании и построении отношений.
- Технологию самопомощи в экстренной ситуации.
- Понимание и развитие своих талантов.
- Формирование навыков управления своим внутренним состоянием.
- Развитие способности влиять на других людей.
- Обретение способности влиять на свое финансовое мышление и, как следствие, строить желаемые отношения с деньгами.
- Способность избегать кризисов или справляться с ними наилучшим образом.

Итак, приступим к обретению большей власти над своей жизнью, расширению своих границ, открытию доступа к но-

ВЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ.

Начнем его с изучения основных групп признаков, с первого поверхностного взгляда на особенности людей. Интересуясь целями и ценностями окружающих, мы обнаружим, кто можно выделить четыре основные группы, на которые мы все поделились. И эти группы я озаглавлю названиями стихий, чтобы удобнее их различать.

1. Притхиви (земля). Люди этой группы – живое воплощение структуры, для них важно поддержание порядка, систематизация всех процессов, к которым они имеют отношение. Их цель так или иначе связана с накоплением и передачей знаний. Подобно земле, они ищут устойчивости и стабильности, склонны закрывать в себе свои мысли и амбиции от постороннего взора, подобно сокрытию в недрах земли полезных ископаемых.

2. Апас (вода). Для этих людей семья, отношения – стоят во главе жизни, чаще всего именно любовь они называют самым важным в жизни явлением. Они очень энергичны, общительны, эмоциональны, умеют сплотить людей и стремятся всегда быть в компании. Все их существо построено из струящихся, живых эмоций, их отношения подобны потоку, подчас им трудно совладать с наплывом переживаний.

3. Вайю (воздух). Это группа творцов, отвечающих за сотворение нового в этом мире. Акт творения начинается с генерации идей, с креативного мышления, а дальнейшая форма творения может быть различной. Уничтожение старого

чаще всего тоже их задача: ведь чтобы создать новое, нужно организовать для него место. Их мысль проносится через любые расстояния, они часто летают в облаках, они легкие на подъем настолько, насколько это возможно.

4. Теджас (огонь). Представители этого типа не переносят стагнацию: им нужно развитие, влияние на мир, доведение до совершенства. Они постоянно стремятся к идеалу, в собственном профессионализме, или в качестве созданного ими продукта, или в уровне развития навыков их подопечных учеников. Так или иначе, именно благодаря им мир становится лучше, качественнее, дороже, умнее, совершеннее, в той или иной своей части. Им жизненно необходима деятельность, задание, курс на новую цель, без этого ресурса они не смогут гореть и погаснут. Они постоянно расширяются: в плане познаний, в плане усиления своего влияния, в плане преумножения своих почитателей, и это может быть подобно лесному пожару, но может быть подобно свету факела в руке марафонца.

Это – беглый, поверхностный осмотр. Теперь давайте углубимся в наш внутренний мир так, как я вам это обещала: всесторонне, комплексно, всецело.

Изучим себя по семи критериям, которые есть в структуре личности каждого человека, но у каждого типа, естественно, проявляются по-своему:

1. Отношения с телом.
2. Обучение.

3. Мышление.
4. Взаимоотношения.
5. Поведение в стрессе.
6. Жизненный уклад.

Отношения с телом

Представитель типа личности Притхиви строит равные, размеренные, стабильные отношения со своим телом.

Эти люди предпочитают придерживаться режима, графика, у них все в порядке с дисциплиной.

Им легко сохранять вес: единожды подобрав подходящее для себя питание, они будут придерживаться его всегда, аналогично, решив заняться спортом, они легко придерживаются заданного ритма, поэтому их фигура, как правило, ничем не выделяется: им не свойственна излишняя худоба, равно как и впечатляющая мышечная масса.

Этот тип личности уделяет много внимания режиму. Чаще всего, их сон, питание, активность и рабочий день распределены определенным образом, и этот график не меняется.

Представитель типа личности Апас строит стремительные отношения со своим телом, насыщенные впечатлениями и переживаниями, основанные на настроении, которое, как известно, не стоит на месте.

У них отличная телесная чувствительность, координация движений, подвижность, врожденное чувство ритма.

Часто они имеют проблемы с пищевым поведением из-за своей стихийности и подверженности настроению: никакая дисциплина не может заставить их придерживаться конкретного плана питания.

Поскольку тело этого типа личности весьма чувствительно и стремится к подвижности, жесткая, тесная, неудобная одежда вызывает у них массу дискомфорта, равно как и любая необходимость держать себя в определенном положении. Поэтому, чаще всего эти люди выбирают мягкую, просторную одежду.

Представитель типа личности Вайю строит скачкообразные, разотождествленные отношения с телом: иногда кажется, что они вовсе в своем теле не живут, а летают где-то рядом, управляя им дистанционно.

Их чувствительность, координация движений не поддается контролю: если им удастся «поймать сигнал» между телом и парящим мышлением, то они могут быть мастерами танцевальной импровизации, а если не удастся, то их движения деревянные, скованные, как будто не отошедшие от крепкого сна.

Этот тип личности – виртуоз в том, чтобы нечаянно травмироваться, запутавшись в своих ногах, не заметив препятствие, не успев сгруппироваться.

Однако, именно эти люди могут максимально плотно вы-

строить взаимосвязь между головой и телом, влияя на свое здоровье и внешний вид силой мысли и собственным настроем, но и имея склонность приобретать психосоматические проблемы.

Поскольку этот тип личности, в сущности, не обитает в своем физическом теле, то и выбор одежды у него может быть любой. Равно как и положение в пространстве: именно эти люди могут завернуться в немислимый узел и сидеть так часами, хотя кому угодно другому так было бы не удобно. Именно этот тип личности легко отбросит условности и устроится как ему нравится даже там, где все ходят по струнке.

Представитель типа личности Теджас выстраивает импульсивные, волевые, пробивные отношения со своим телом, его контакт с телом – самый сильный.

Как правило, люди этого типа личности отличаются завидным здоровьем, хорошей физической формой и выносливостью.

Они обладают природной сексуальностью. Огонь горит у них внутри, и этот жар не только чувствуют другие люди, но, как и любой огонь, этот распространяется, заставляя загораться и окружающих людей тоже.

Люди этого типа умеют добиваться своего: если они решили побить рекорд, победить соперника, то они найдут в себе достаточно дисциплины, силы, времени, преодолеют любые преграды и получают свое.

Представители этого типа выбирают для себя все самое лучшее. Поэтому их одежда, прежде всего, должна быть качественной и удобной. Если эти люди чувствуют себя неудобно в деловом костюме, никакие силы не заставят их его носить. Если эти люди не любят сидеть на стуле с утра до вечера, то они будут сидеть где сочтут нужным и так долго, как им подходит, и никакие правила не смогут их переубедить.

Обучение

Представитель типа личности Притхиви является аудиалом, именно на слух ему комфортнее всего принимать информацию, поэтому аудиокниги и лекции в записи – его лучшие друзья. Человек этого типа – самый внимательный ваш слушатель, кроме того, ему часто легко изучать иностранные языки и развивать свои способности в музыке. В обучении, его важно сосредоточиться, поэтому строгий, формальный фон, рабочая атмосфера подчас необходимы для успешного приобретения знаний.

Как вы понимаете, люди типа Притхиви очень гармонично вписываются в точные науки, работу с техникой, научную деятельность.

Представитель типа личности Апас является кинестетиком, то есть, он воспринимает мир через тело: с помощью тактильной чувствительности, обоняния и осязания. Все,

что про телесное чувствование, вкус и запах – это его сильные стороны. Ему важен тактильный контакт, он любит все мягкое, пушистое, душистое. Возможность подключиться к естественным для него формам восприятия здорово повысит продуктивность обучения, напрямую не связанного с телесным чувствованием: ясно, что книги, школьная доска и лекции невозможно изучить ни на ощупь, ни на вкус. Зато, люди этого типа могут виртуозно различать тысячи текстур, они узнают ваши духи из тысячи, станут отличными парфюмерами и дегустаторами, массажистами и хореографами.

Представитель типа личности Вайю по типу восприятия является дискретом. Это значит, что в голове этого типа личности информация проходит серию преобразований сразу же, как только туда попадает, независимо от того, в какой форме она пришла изначально: визуальной ли, звуковой, вкусовой – она сразу отправляется в некий внутренний расшифровщик, который делает ее удобной для мышления именно этого человека. Человек типа Вайю воспринимает мир через внутренний диалог, самоощущение, он калибрует информацию и свое состояние, находит взаимосвязи, делает выводы и выстраивает новые концепции на ходу, сопоставляя имеющееся в его голове с только что принятым. Непрерывная динамика в мыслях является отличительной чертой этого типа личности: в этом движении и рождаются все понимания, озарения, научения.

Благодаря мыслительной гибкости, подвижности и ото-

рванности от каких бы то ни было существующих шаблонов, этот тип личности является самым творческим, креативным, что приближает его к сфере искусства во всех его проявлениях и к различным гуманитарным наукам, в которых есть, где разгуляться подвижному уму.

Представитель типа личности Теджас – визуал, то есть, он воспринимает мир исключительно глазами. Это тот самый тип личности, который предпочитает смотреть: на диаграммы, графики, схемы и чертежи. Кроме того, он уделяет много внимания деталям, обожает красивые вещи, замечает штрихи, на которые никто больше не обратит внимание.

В работе с информацией, он линеен и практичен. Ему важна конкретика и понимание практичности полученного знания. Неприкладные науки, не способные заинтересовать его перспективами, а также плохо упакованные и из-за этого неудобные для восприятия, вызывают у него отторжение.

Мышление

Представитель типа личности Притхиви обладает логическим мышлением. Людям этого типа важна структура в подаче информации, они стремятся упорядочить любое знание. Для них имеет вес надежность полученного материала, поэтому ссылки на первоисточники, грамотная статистика, опора на экспериментально подтвержденные исследования – подобны музыке для их ушей.

Эти люди неуютимы в интеллектуальном труде, особенно если выполняемые задачи можно охарактеризовать как структурированные, подчиненные правилам, функционирующие по определенным алгоритмам.

Здесь стоит также заметить некоторую статичность их мышления: опираться на проверенные, устоявшиеся, привычные схемы им намного более комфортно, чем непрестанно пробовать новое, перепроверять, искать новые подходы, привыкать к изменениям.

Они отлично ориентируются в цифрах и схемах, любят точные науки, упорядоченность и статичность во времени: для них хороша та концепция, которая проверена веками. У них великолепная память: их голова может принять огромные объемы информации и бережно хранить их до глубокой старости.

Представитель типа личности Апас демонстрирует образно-ассоциативное мышление. Человек этого типа, главным образом, опирается на чувства, а так же на свой и чужой опыт, воспоминания, мнения и суждения. Он способен «синхронизироваться» с мышлением человека, с которым у него есть психо-эмоциональная связь, с которым в той или иной мере он ощутил родство и оказался «на одной волне», за счет чего может буквально скопировать понимание сложных вещей, войдя в резонанс с личностью преподавателя. Важно заметить, что чем сильнее породнился человек типа Апас с носителем информации, тем быстрее и лучше будет пости-

гать дисциплину, тем выше будет его мотивация.

По той же причине, мышление человека этого типа тесно связано с окружающей его эмоциональной атмосферой. В стрессе, эти люди будут неэффективны, но в душевной обстановке, их мышление заработает феноменально продуктивно.

Представитель типа личности Вайю отличается абстрактным мышлением: люди этого типа лишены генеральной линии в той форме, в которой мы ее понимаем. Часто рассуждения людей этого типа личности кажутся оторванными от реальности, перескакивающими с места на место, однако, именно у них появляется взгляд под нетривиальным углом, открывающим веер альтернативных решений там, где все остальные видят только тупик, именно они порождают совершенно новые, революционные идеи.

Непереносимость рамок, правил и ограничений, смелость перед непознанным, открытость новому, тяга к экспериментам – визитная карточка представителя этого типа личности. Равно как и чудаковатость, непонятность, кажущаяся нелогичность, которая, при внимательном изучении, оказывается непривычным взглядом на мир.

Представитель типа личности Теджас мастер иерархического мышления. Человек этого типа сконцентрирован на конкретных задачах, имеющих непосредственное влияние на мир, причем, актуальных именно в данный момент. Теории, стратегии, рассуждения и чужой опыт пригодятся

ему, только если могут быть применены для получения ответов на заданные им здесь и сейчас вопросы.

Его внимательность и любовь к штрихам распространяется и на его мышление в целом: точность и конкретика для него важны, этот тип личности не любит терять время впустую, он ищет понятных задач, внятных ответов, практически применимых знаний.

Взаимоотношения

Представитель типа личности Притхиви предпочитает максимальную вежливость, старается соблюдать нейтралитет. В каком-то смысле, этот тип личности склонен держать разумную эмоциональную дистанцию со всеми.

Его общение всегда экологичное, чаще всего, уважительное. Часто вплоть до того, чтобы обращаться на «Вы» ко всем, включая близких родственников.

Он придерживается высокой морали, за сплетнями и ложью замечен не бывает, потому что сам осуждает такое поведение.

Ему не нужно много общения, как правило, он имеет не более одного друга, отношения создает один раз и на всю жизнь, не стремится заводить много детей.

В романтических отношениях, люди этого типа достаточно консервативны: «легкие» связи их не интересуют, супругов они себе выбирают вдумчиво, ухаживают «как по учеб-

нику», и в дальнейшем, поддерживают в своей семье порядок по всем параметрам.

Представитель типа личности Апас способен быстро установить контакт с кем угодно, и развить его в дружбу на века, или даже больше. Человек этого типа легко знакомится, умеет сказать то, что от него хотят услышать, умеет подстроиться под собеседника, произвести положительное впечатление.

В группе чаще всего занимает роль души компании, и либо зажигает толпу своей харизмой, либо включает всех в свою историю и переживания.

Так или иначе, этот тип личности всегда в компании, иначе он не может: его тянет в людные места, он окружает себя друзьями, родственниками, детьми и животными, вокруг него всегда кипит жизнь. Он не переносит одиночество, чаще всего количество его близких друзей стремится к десятку, а менее близких – и того больше.

В заботе о любимых, представитель типа личности Апас романтичный и щедрый: главным образом, на свое общество, звонки, письма, разговоры. Однако, цветы, подарки, проведенное вместе время и прочие проявления любви, также могут течь рекой. Главное: полное взаимопонимание, жить душа в душу, ничего не утаивая и не замалчивая.

Отношения он стремится создать крепкие, надежные, доверительные, на всю жизнь, причем, успешно поддерживая связь сразу со всеми родственниками: не только с тещей или свекровью, но со всеми родителями супруга или супруги,

и с их родителями, а также семьями братьев и сестер и далее, докуда сможет добраться по ветвям родословного древа.

Представитель типа личности Вайю будучи созданием оторванным от земного и непостоянным, в общении либо является тем самым невидимкой, имя которого никто не запомнил, либо тем самым провокатором, который всех удивил: своей эпатажностью, смелостью, наглостью и бунтарским духом. ,

Эффект «не в контексте» – частая трудность этого типа личности: с ним то и дело случается сказать что-то не впопад, не понять, где нужно проявить участие, а где остановиться, из-за чего могут возникать досадные неловкости.

В силу специфики своего мышления, из-за непрерывного движения мыслей в его голове, этот тип личности то и дело устремляется в далекие дали своего внутреннего мира, созерцание великого будущего или загадочного прошлого, отчего он или то и дело пропадает из отношений, либо никогда не включается в них до конца. Это причина, по которой трудно с уверенностью сказать, есть ли друзья у данного типа личности, и нужны ли они ему.

В романтических отношениях, такие люди демонстрируют ускользающее поведение, но не потому, что их симпатии некрепкие, или обязательства их пугают. Все дело в их мышлении. Ухаживания они организуют наскоками, то демонстрируя свой интерес насыщенно, ярко или даже экстравагантно, то затихая и исчезая с горизонта.

В личной жизни, они склонны демонстрировать легкость в общении, создавать атмосферу принятия и свободы, поддерживать любую инициативу и самостоятельно тянуться к новым впечатлениям.

Представитель типа личности Теджас Поскольку иерархическое мышление заставляет человека этого типа личности видеть себя на вершине пирамиды, он постоянно стремится влиять на окружающих: поучая их, критикуя, направляя, причем, не важно, какого статуса, пола и возраста его оппонент. .

Обладая врожденной лидерской харизмой, он сразу привлекает к себе людей, чувствующих, что ему можно доверять, что он умеет нести ответственность, что он направит. Человек типа личности Теджас порою берет на себя лишнее, и тогда может задуть своей заботой и стать не направляющим, но тираном. Либо надорваться, решая чужие проблемы и неся ответственность, которая ему не принадлежит.

Дружба с этим типом личности – самая надежная, верная, но только если есть конкретные совместные задачи. Можно сказать, любые контакты он сводит к совместному достижению результата в той или иной сфере.

Этот тип личности в отношениях строг, но справедлив, стремится повышать качество жизни своего избранника или избранницы: сперва на уровне ухаживаний, больше уделяя внимания здоровью, комфорту и самореализации, чем цветам, прогулкам и украшениям. И в дальнейшем, стремясь

обогащать жилище, помогая в реализации творческих идей, способствуя обретению статуса и других желаемых вещей.

Поведение в стрессе

Представитель типа личности Притхиви в сложной ситуации разрабатывает стратегию выхода из проблемы, анализирует сложившуюся ситуацию со всех сторон. Если условия позволяют, то этот тип личности может найти примеры идентичных ситуаций, происходившие с кем-либо ранее, чтобы провести анализ, работу над ошибками и создать оптимальное решение для текущего случая.

Полученная стратегия будет предложена для реализации кому-либо из участников спорной ситуации, иными словами, этот тип предпочитает быть мыслительным центром, но не деятелем.

Кроме того, важно отметить, что в любой стрессовой ситуации для человека этого типа личности необходимо понимание происходящего. Не важно, говорим мы о ссоре, разорении, утрате или чем-либо еще. Брошенный в неведение, оставленный без объяснений, он будет переживать стресс хуже всего.

Эмоции никогда не берут верх над разумом таких людей. Критическое мышление, конструктивность, рациональность в решении проблем – это их сильная сторона.

Представитель типа личности Апасв стрессе первым де-

лом выравнивает эмоциональный фон: свой и окружающих, для этого ему нужно извлечь наружу внутренние переживания. Поэтому, для представителя данного типа личности, любой стресс связан с вспышкой эмоций – страха, гнева, возмущения, злорадства, по ситуации. Благодаря этой способности «выпустить пар», напряжение всех участников конфликта рассеивается.

Однако, это только первая реакция на стресс. Далее, представитель этого типа личности демонстрирует отличную выносливость и исполнительность. Если есть намеченный фронт работ, выполнение которых поможет справиться с проблемой, то представитель типа личности Апас будет работать до тех пор, пока все поставленные задачи не будут решены. Причем, в их выполнении он будет старателен и прилежен, в полной мере следуя всем указаниям.

Представитель типа личности Вайю в стрессе замирает, уходит в себя. Это может быть абстрагирование, которое уводит мысли и чувства от необходимости контактировать со стрессовой ситуацией, но также это может быть полнейший ступор. Именно благодаря такой реакции, человек этого типа личности является самым стрессоустойчивым из всех типов личности: пока остальные получают от непростой обстановки взбучку различной степени тяжести, он находится рядом, но, в сущности, отсутствует.

В каком-то смысле, в такие моменты он отправляется во внетелесное путешествие в поисках решения проблемы.

Полностью отойдя от суеты реального мира, он ускоряет движение своих мыслей и значительно эффективнее генерирует множество алгоритмов выхода из стрессовой ситуации.

Когда ступор и абстрагирование заканчиваются, чаще всего, представитель типа личности Вайю включается в ситуацию с впечатляющим веером альтернативных решений, которые могут помочь решить проблему.

Однако, хотя уход в ступор делает его психо-эмоционально неуязвимым, но он же лишает возможности быстро реагировать, что иногда является необходимым. Ведь, пока данный тип личности пребывает в ступоре, ситуация развивается, и у него нет возможности с первых слов повлиять на ее дальнейшее течение.

Представитель типа личности Теджасв стрессе сразу приступает к реальным действиям. Вернее, сперва находит крайнего, чтобы высказать ему свое неодобрение, или же иным путем обозначает свою доминантность, а затем приступает к реальным действиям. Эта первая реакция тоже является выпуском пара, но не для того, чтобы снизить внутреннее эмоциональное давление, а для того, чтобы взять инициативу на себя, обозначить свою ведущую роль и заодно придать себе ускорение.

Тут важно отметить, что в стрессе человек типа личности Теджас максимально бесстрашен, результативен, отлично справляется с ответственностью и способен совершить невероятный рывок. Это он инициирует действия, ча-

сто собственноручно, это он распределяет обязанности, раздает указания и запускает движение к результату.

Но при этом иногда бывает излишне поспешен, что может привести к усугублению ситуации из-за спешки или нехватки информации. Однако, нередки и обратные ситуации: когда этот тип личности берет на себя слишком много, и спасает других ценой своего благополучия.

Жизненный уклад

Представитель типа личности Притхиви – любитель придерживаться графика, причем это получается у него естественно, либо быстро входит в привычку. Ему не нужно волевое решение, чтобы вставать вовремя, искать мотивацию, придерживаться режима. Он пунктуален и аккуратен со временем, неукоснительно соблюдают договоренности любого масштаба – это у него в крови.

Ему важно держать слово: если он не уверен, что сможет в полной мере выполнить договоренности, то и обещать не станет, а если уж пообещал, то ничего надежнее обещания представителя типа личности Притхиви вы не найдете.

Для него естественно уважать закон, следовать правилам, придерживаться регламента, даже если остальные так не делают.

Человек этого типа предпочитает минимализм в вещах и порядок во всех сферах жизни, будь то организация про-

странства на рабочем столе, способ хранения продуктов, систематизация контактов в телефоне или выкладка документов в шкафу.

Цвета в одежде и интерьере он выбирает спокойные, подерживает абсолютную чистоту и требует этого от других. Кроме того, ценит тишину и покой, размеренность и постоянство.

Этот тип личности планирует большинство событий, как малых, наподобие покупки продуктов, так и большие, вроде переезда в другую страну. Предсказуемость – его верный спутник, ничто в его жизни не происходит без детальной подготовки, взвешенного решения и тщательного анализа.

Представитель типа личности Апас любит окружать себя людьми, детьми, животными и цветами, жизнь всегда бьет ключом рядом с ним. Поэтому в его доме мы найдем очень много членов семьи, друзей, зверей и комнатных растений.

Кроме того, именно человек типа личности Апас, как прирожденный мастер эмоционального фона, сделает пространство уютным с помощью умиляющих мягких ковров и пледов, захочет установить атмосферный камин, расставит везде памятные сувениры, фотографии близких и душевные безделушки, будет хранить дома важные для него книги.

Именно этот тип личности уделит много внимания вопросу, а где будут останавливаться родственники, если приедут? Достаточно ли большой диван, чтобы все на нем уместилось? Чем займется большая компания, когда придет в гости? По-

тому что все это непременно будет происходить в его доме.

Этот тип личности в одежде и интерьере выберет что-то яркой, живой расцветки, либо вызывающее определенные эмоции: например, принт с котятами, ожерелье, подаренное любимой бабушкой.

Представитель типа личности Вайю являет собой олицетворение непрактичности, бессистемности и особого смысла. Этот тип личности постоянен в своем непостоянстве. Для него утро начинается тогда, когда он встал, а подходящая для грядущего мероприятия одежда – та, которую он нашел, а это может быть что угодно. Он и питается по тому же принципу – что съел, то и еда. В результате этого непостоянства, человек этого типа личности колеблется от безукоризненного режима дня с благородной физической активностью, изысканными яствами и экстравагантного, продуманного наряда, к бессонным ночам и послеполуденным пробуждениям, питанию одним только кофе и бесцельному скитанию в какой-то ветоши. Золотой середины он не знает, переучить его невозможно.

В его жилище, как вы понимаете, мы можем найти аскетичную пустоту, украшенную перекаати-полем из нестираной одежды, пустой холодильник и творческий бардак, а можем – обитель просветленного гения, Творца с большой буквы, чьи чертоги соответствуют его внутреннему совершенству. И то, и другое – у одного и того же человека в разные периоды его жизни.

Однако, есть кое-какие знаки, которые не зависят от периода: это глубокий смысл. Вещи, наделенные вторым дном, присутствуют в доме представителя этого типа личности всегда. Это может быть предмет с историей: с которым он связал свои приключения, либо какой-то антиквариат известной владельцу эпохи. Это может быть атрибут чего-то духовного или эзотерического. Это может быть предмет искусства, в котором смыслов больше, чем вы можете себе представить. Если хозяин дома знакомит вас с чем-то столь многогранным, будьте уверены: черты типа личности Вайю проявлены в нем.

Представитель типа личности Теджас Все вокруг него должно быть визуально красиво, практично или дорого: ведь он заслуживает лучшего. Этот тип личности охотно украсит свое жилище картинами – либо имеющими определенную ценность как произведение искусства, чтобы подчеркнуть свой статус, чтобы таким образом сделать инвестиции в будущее, либо восхищающими взор и отлично вписывающимися в интерьер. .

Убранство его дома часто бывает дизайнерским, профессиональным. Ничего вычурного, но эстетично. Важно отметить, что самым качественным чаще всего является самое простое, поэтому вы можете встретить в доме представителя этого типа личности природные мотивы, древесину – как доминирующий материал, хлопок – как любимый тип ткани.

Поскольку личный успех и профессиональная реализация

для него на первом месте, вероятнее всего, в его доме будет хорошо оборудованное рабочее место: с идеально подходящей под его задачи техникой, комфортным рабочим местом, учитывающим все нюансы: и чтоб шум не мешал, и сидеть долго чтобы было удобно, все, что надо, под рукой, освещение в порядке.

Кроме того, обладая природным сильным контактом с телом, этот тип личности реализуется в сфере спорта в той или иной мере. Поэтому, из соображений практичности, часто он оснащает свое жилище спортивным инвентарем, местом для отдыха и прочими вещами, которые обеспечат ему все, что нужно, не выходя из дома.

Отдельно важно отметить, что лидерские качества, целеустремленность, сила воли не могут не отразиться в жизненном укладе этого человека. Посмотрев по сторонам, вы скорее всего обнаружите золотые медали за спортивные достижения, благодарственные письма за достижения в профессии, кубки за победы где бы то ни было. И, что важно, это все дается представителю типа личности Теджас как бонус за его постоянное движение к развитию, к которому не двигаться он не может. Скорее всего, награды не являются самоцелью, и лежат кучей на неприметном месте, покрытые пылью.

Мой тип

Только что вы приблизились к первому важнейшему шагу

к определению своей структуры личности по методу Внутренней Алхимии!

Для определения вашей доминирующей стихии, посмотрите на себя. На то, что есть у вас в реальной жизни, на уровне конкретных действий, вещей, регалий. Тщательно отделите свои устремления, ожидания, мечты от фактов.

И начинайте самоанализ.

В этом вам поможет таблица. Отметьте в ней тезисно основные моменты, которые бросаются в глаза в вашем поведении, в вашем стиле жизни, общении, мышлении. Не торопитесь. У нас на это целая книга.

Сделайте выводы о своем типе личности. Запишите, какая стихия, по-вашему, доминирует в вас. Не бойтесь ошибаться. Далее я познакомлю вас поближе с каждым типом личности. Мы будем углубляться в науку диагностики структуры личности все глубже, до тех пор, пока даже самые маловажные, труднодоступные, неизведанные закоулки вашего внутреннего мира не окажутся полностью исследованы.

Возможно, в ходе этого исследования вы не раз измените свое представление о себе: это нормально. Иной раз, знакомство с методом Внутренней Алхимии заставляет пересматривать самого себя раза четыре, а то и пять.

Бывает, наоборот. Долгое время ничего не понятно: какая стихия доминирует? То ли все одинаковы, то ли ни одна не проявлена.

До окончания этой книги, каждый читатель непременно

поймет себя в полной мере. Не только поймет, но и научится «использовать себя по назначению». То есть, включать и выключать те или иные свои проявления, находить верный способ реагирования на различные жизненные ситуации, подбирать подходящее для собственной реализации место, окружение и деятельность.

Однако, обо всем по порядку.

Отношения с телом	<p>Мой режим сна:</p> <p>Мой режим питания:</p> <p>Моя физическая активность заключается в:</p> <p>Удобная одежда для меня – это:</p> <p>Если бы я мог, я выбрал бы направление в спорте:</p>
Обучение	<p>Я предпочитаю дисциплины:</p> <p>Мне комфортно распределять время обучения таким образом:</p> <p>Я легко воспринимаю информацию, когда она:</p> <p>Мне удобнее учиться в атмосфере:</p> <p>Мое окружение на учебе должно быть:</p>
Мышление	<p>Чтобы решить задачу, мне нужны определенные условия:</p> <p>Мое отношение к деталям и точности таково:</p> <p>В вопросе добросовестности и ответственности, я:</p> <p>Если мне чего-то не хватает для решения задачи, я попробую:</p> <p>Я думаю, мое мышление можно охарактеризовать словом:</p>
Отношения	<p>Когда я влюблен, я веду себя по отношению к объекту моих чувств так:</p> <p>Я думаю, что я должен своим родителям:</p> <p>Если у меня возникло непонимание с кем-то в коллективе, то я:</p> <p>Моя идеальная супружеская семья состоит из меня и:</p> <p>Сколько у меня близких друзей, а сколько – приятелей, с кем я тепло общаюсь:</p>
Поведение в стрессе	<p>Если рядом со мной люди ссорятся на повышенных тонах, то я чувствую:</p> <p>Если нужно проявить агрессию, надавить, повысить голос, то я:</p> <p>Когда я совершаю ошибку, из-за которой страдает работа всего коллектива, я начинаю делать:</p> <p>Если кто-то создает конфликт в моем присутствии, то я:</p>
Жизненный уклад	<p>На моем рабочем столе лежат:</p> <p>Выбирая технику для дома, я руководствуюсь:</p> <p>Мой гардероб можно охарактеризовать как:</p> <p>В моем идеальном доме обязательно было бы:</p> <p>Если бы было можно, я бы преобразил мой имидж:</p>

3. Тип личности Притхиви. Как побороть стагнацию

Почему же этот тип личности сравнивается с землей? Мы с вами уже познакомились с ним коротко. Повторим основные характеристики, и сравним их со стихией земли наглядно и конкретно.

Эти люди легко придерживаются правил, предпочитают стабильность, режим. Для них в приоритете интеллектуальный труд, точные науки, структурированные знания.

А вот эмоциональная сфера – не в приоритете, поэтому общение и душевное тепло отходит на дальний план.

Также они часто бывают консервативны, или скептически настроены по отношению к новому.

Вы, наверное, и сами уже прочувствовали взаимосвязь. У земли все стабильно: как ее положили, так она и лежит, не предпринимая никаких попыток к изменению своей формы, придать ей динамику может только другая стихия. Как планета, Земля вращается по одной и той же траектории, своевременно подставляя Солнцу то один бок, то другой, в соответствии с устоявшимся графиком смены сезонов, замерзая, зацветая и принося урожай.

Для земли не существует настроений и фантазий: в ней все материально и устойчиво. Если что-то существует на земле, то это можно потрогать, измерить, определить его

местоположение, то есть, атрибутами земли являются точные определения, на которые можно смело ссылаться.

Земля сама по себе не меняется, не перемещается, не создает и не разрушает. Лишь под воздействием сторонних сил возможно нарушить ее неподвижность.

Теперь, когда нас стало лучше видно проявление стихии в чертах человека, давайте познакомимся с восхитительным типом личности Притхиви поближе.

Отношения с телом Притхиви

Этот тип личности легко придерживается режима, поэтому его питание если не сбалансировано, то уж точно умеренно – внезапных вспышек переедания, желания взять больше, чем нужно, несдержанности перед вкусеньким здесь быть не может.

Кроме того, будучи обладателем врожденной самодисциплины, чаще всего представитель типа личности Притхиви делает осознанное решение заботиться о состоянии своего тела: так в его жизнь приходит систематизированный спорт, который может быть представлен ежедневной зарядкой, а может доходить до скрупулезно рассчитанного плана тренировок.

Благодаря системности, регулярности и стабильности, представитель типа личности Притхиви может добиться определенных результатов в спорте, однако, чаще всего они

ему не интересны: его спорт нужен для поддержания здоровья, физической формы или должного облика, а все, что связано с достижением – это уже не про поддержание, а очень даже про завоевание, борьбу и в той или иной мере выделение себя из массы, что совершенно не нужно этому типу личности.

Зато ему очень нужно заботиться о своем внешнем виде: представитель типа личности Притхиви держит себя в порядке, аккуратно и достойно во всех своих проявлениях. Его одежда должна быть ему по размеру и выглажена, прическа – уложена, щетина побрита, если мы говорим о девушках, то макияж должен быть аккуратный и соответствующий ситуации.

Более того, человек этого типа личности распространяет свое внимание на заботу о своей осанке, выражении лица, пантомимике, интонации, лексиконе: даже здесь вы не увидите за ним рассеянности, развязности. И это совершенно нормальное его состояние: быть собранным во всем.

Эти люди бережно заботятся о своем здоровье, чаще всего превентивно: в виде вышеупомянутого профилактического спорта, режима питания, приема витаминов, а также регулярно проходя диспансеризацию. И если что-то болезнетворное все же сумело возникнуть в их организме, оно быстро будет замечено, найдено и устранено на ранних стадиях.

Обучение Притхиви

Как вы понимаете, лучше всего учебный процесс или принятие задания по работе пройдет, если информация будет хорошо структурирована. Поделена по графам, пронумерована, систематизирована. В идеале, еще и озвучена: мы помним, что этот тип личности лучше всего воспринимает информацию на слух. Поэтому хорошо структурирующий материал лектор с благозвучным голосом, отличной дикцией и хорошим словарным запасом для них – Великий человек.

Представитель типа личности Притхиви заботится и о хранении информации: он бережно рассортирует ее по папкам, папки по категориям, а категории разместит на соответствующих пронумерованных полках, в специально отведенном для них помещении. В его голове данные лежат точно так же. Он не запутается в мыслях, не забудет важное и не будет долго подбирать слова, чтобы емко и понятно выразить свою мысль.

Важно заметить, что хаос во времени здорово вредит восприятию информации этим типом личности. Например, необходимость изучить огромный массив данных за ночь до срока сдачи результатов изучения, скорее доведет представитель типа личности Притхиви до невроза, чем способствует повышению производительности труда. У него должна быть возможность распланировать взаимодействие

с информацией, чтобы принимать ее дозировано, в наиболее оптимальном темпе.

Как уже было сказано ранее, представитель типа личности Притхиви – аудиал, то есть естественнее всего для него принимать информацию на слух. Звучание собеседника для него важно: интонация, тембр, лексикон. Преподаватель, звучащий невнятно, или начальник отдела, использующий специфические словообразования, принесут человеку этого типа личности определенные страдания, в то время как благозвучная речь, красивый голос и богатый словарный запас не только доставят ему эстетическое удовольствие, но и помогут информации сразу влиться куда надо.

Этот тип личности предпочитает факты, статистику, ссылки на первоисточники. Образы и примеры из жизни, не подкрепленные никаким обоснованием, вызывают у него скепсис и недоверие: скорее всего, он не пустит их на порог чертогов своего разума, пока все не перепроверит.

Мышление Притхиви

Этот тип личности обладает логическим мышлением. Ему легко с цифрами, формулами, причинно-следственными связями, алгоритмами, повинующимся конкретным законам.

Он любит стратегии, системы. Он ими думает. В его голове все задачи решаются по определенным правилам, и там

нет места интуиции, здоровому русскому «авось» или методу проб и ошибок. Понимание законов, по которым все работает – это его ключ к взаимодействию с окружающим миром. Иными словами, попадая в незнакомую среду, представитель типа личности Притхиви не сможет с ней полноценно взаимодействовать до тех пор, пока не поймет, как здесь все работает – это одна из причин, по которым этот тип личности не слишком расположен к приключениям, смене деятельности и следованию за веяниями времени.

Тяга все упорядочивать и систематизировать начинается на уровне ума представителя типа личности Притхиви, и он стремится поступить также и с миром вокруг себя: с людьми, с отношениями, с чувствами, с деньгами, с бытом. В его мышлении, система равна порядку, а порядок равен жизни.

Обретя отлично работающую, понятную систему, человек этого типа личности стремится ее придерживаться. Если мы говорим о системе мышления, то он будет принимать в свою жизнь только тех людей, кто рассуждает похожим образом, выбирать только те занятия, в которых его мышление работает. Если мы говорим о выборе, например, метода выполнения своих профессиональных задач, то представитель типа личности Притхиви один раз найдет самую оптимальную систему, и больше никогда ее не отпустит. Технический прогресс, мода, желание новизны – ничтожны, когда есть система, которая годами (или веками?) демонстрирует устойчивость. Ей можно доверять, а что ждать от другой – не понят-

но. Так рассуждает представитель типа личности Притхиви.

В вопросе мышления, также важно отметить, что этот тип личности стремится к завершенности любой задачи. Потому что без завершенности любая задача является кучкой разрозненных фактов и условий, то есть, хаосом. Так дела не делают, рассуждает представитель типа личности Притхиви, и начинает анализировать задачу, пока она не обратится отлично структурированной системой, работающей по понятным законам и ведущей к конкретному результату.

Взаимоотношения Притхиви

Этот тип личности всегда вежлив и нейтрален, со всеми. Это язык, на котором он разговаривает. Ему может быть трудно понять тех, кто далек от вежливости: с грубым, эмоционально нестабильным, нецензурно выражающимся собеседником представитель типа личности Притхиви не только будет чувствовать себя не комфортно, но и испытает сложности с поиском взаимопонимания.

Иногда он даже демонстрирует излишек вежливости: это может выражаться в стремлении обращаться на «Вы» к близким родственникам, и это совершенно не говорит о том, что отношения прохладные: просто таков представитель типа личности Притхиви.

Сплетни, мелкая ложь, сарказм, подшучивание над кем-то, стремление выделиться за чужой счет – совершенно не та

история, в которую может быть вовлечен представитель типа личности Притхиви. Такого рода коммуникация ощущается этим типом личности как что-то грязное, аморальное, и, что самое главное, не ведущее ни к какому порядку. Ведь для скорейшего достижения понимания, нужно говорить прямо, как есть. А не с иронией, да еще и сторонним слушателям.

Важно отметить, что речь этого типа личности часто бывает притягательна. Причем, вариантов, как именно она может быть притягательной, у нее много: за счет витиеватого слога, четкой подачи информации, красивого голоса и так далее. Чистота и красота речи – это своего рода фетиш этих людей, который разумно проистекает из способа приема информации.

Чистота речи для него важна. Терпеть в своем окружении сквернословящих, вульгарных, нецензурных людей ему будет тяжело: если не получится сменить формат коммуникации, рано или поздно, представителю типа личности Притхиви придется удалиться. Подстроиться или абстрагироваться без риска для своего благополучия он не сможет.

Темп в общении у него умеренный: вы не найдете представителя этого типа личности, который тараторит, или который делает резкие скачки интонации без видимых на то причин.

В отношениях он не сильно и нуждается: может обходиться совсем без этого. Как правило, этот тип личности не заводит большого количества друзей, а те, которые есть, видятся

с ним не часто, ведь ему нужно время, чтобы накопить впечатления и хотя бы немного соскучиться по людям.

Как правило, его круг общения не претерпевает серьезных изменений. Он бы предпочел, чтобы это было так: один друг на всю жизнь, одни отношения на всю жизнь. Если жизненные обстоятельства вынуждают терять отношения, ему трудно сперва перестроиться на жизнь без утраченных отношений, затем создать новые и выстроить надежную коммуникацию в них. Поэтому, если все же представитель типа личности Притхиви создает семью, ему будет максимально важно ее сохранение. Скорее всего, с этим не возникнет сложностей: ведь в каждый момент времени, во всех сферах его жизни царит порядок.

Отдельно хочется добавить, что в самовыражении представитель этого типа личности довольно сдержан: вы не увидите за ним ни громкую радость, ни нелицеприятную истерику, по крайней мере, в естественной среде обитания: ясно, в катаклизмы и кризисы могут всякое с нами сделать, но об этом мы поговорим в части три данной книги.

И, конечно, репутация является для данного типа личности серьезной ценностью. Она должна быть безупречна и у него, и у его близких, и у всех членов его круга. Порча репутации для него является серьезной проблемой, которую трудно разрешить и лучше никогда не допускать. Он многим готов пожертвовать, лишь бы сохранить лицо и быть тем самым безупречным «сыном маминой подруги».

Поведение в стрессе Притхиви

В любой непонятной ситуации, представитель типа личности Притхиви активирует свой и без того незаурядный ум на тысячу процентов, чтобы проанализировать ситуацию и создать стратегию для решения проблемы. Важно отметить, что одновременно его эмоциональная составляющая снижается под ноль, поэтому не ждите от него в стрессе ни жалости, ни праведного гнева. Почему это происходит – узнаете во второй части книги.

Активированный ум работает по двум направлениям. Первое: упорядочивание. В зависимости от ситуации, человек данного типа личности может начать сортировать приведенные в хаос дела, разбирать разрушения, исследовать заключенные договоренности, чтобы найти нарушение условий, или анализировать огромный массив информации, например, чтобы найти среди похожих проблем наиболее оптимальное решение. Второе: точно так же, вместо того, чтобы разбирать проблему на составные части и скрупулезно заниматься ими, представитель типа личности Притхиви может начать сужать: отсекал все, что не имеет отношения к делу, рубить не подтвержденные фактами доводы, изолировать не имеющих отношения к вопросу людей и иными путями фокусировать круг поиска, пока не останется единственно верное направление, в котором и сосредоточится всепрони-

кающий луч его внимания, от которого не укроется ничего.

Каким бы путем ни пошел представитель типа личности Притхиви, в результате осмысления, он формирует стратегию для выхода из ситуации. И если в стрессовой ситуации есть другие участники, им будет предложена эта стратегия для реализации. Если же других участников нет, вероятнее всего, этот тип личности будет откладывать реальные шаги до тех пор, пока кто-то все же не появится, чтобы их реализовать, либо до тех пор, пока ситуация не изменится так, чтобы он мог решить ее практически не совершая активных действий.

Конечно, не всегда есть возможность обратиться к кому-то с рекомендациями, вполне возможно, что стратегия представителя типа личности Притхиви, какой бы качественной она ни была, останется неуслышанной, а с проблемой будут взаимодействовать как-то иначе. В таком случае, этот тип личности может проявиться, критикуя или корректируя чужие шаги.

Но в любой случае, для себя он проведет анализ и составит план. Благодаря этому, в его голове будет все разложено по полочкам и понятно, что уже само по себе поможет ему справиться со стрессом и прочими переживаниями. Представителю типа личности Притхиви важно понимать умом, что происходит, где возникло непонимание, по какой причине произошла ошибка. При отсутствии понимания, этот тип личности не может взаимодействовать с ситуацией, вы-

нести опыт, и поэтому испытывает серьезные относительно его структуры личности переживания.

Жизненный уклад Притхиви

Это человек-режим: он обладает внутренним таймером. Для него легко и естественно быть точным и пунктуальным, и дело вовсе не в силе воли и умении держать себя в рамках: представитель типа личности Притхиви и есть рамки, он рамко-образующая сила, живое воплощение порядка. По аналогии с чувством времени, ряд других точных процессов так же прописаны в нем на уровне генов.

Например, четкость в следовании договоренностям, как заключенным на словах, так и прописанным в бумагах с подписями и печатями. Следование своему слову, соблюдение обещаний – такой же естественный процесс для представителя типа личности Притхиви, как смена времен года. По-другому с ним не может произойти.

Он легко придерживается графика, ему комфортно соблюдать режим, такой стиль жизни идет на пользу и его психо-эмоциональному состоянию, и здоровью.

Любовь к традициям проявляется у него потому, что их можно рассмотреть как режим в более впечатляющем масштабе: на уровне веков, на уровне Рода, на уровне страны или религиозной системы. Таким образом, традиции – как старший брат режима дня, более могучий, более проверен-

ный временем, и поэтому уважаемый типом личности Притхиви.

Этот тип личности консервативен в имидже, предпочитает классический стиль. Он может копировать что-то устоявшееся, зарекомендовавшее себя в лучшем виде, а может подобрать тот стиль, который ему подходит, и придерживаться его всегда. Для себя он выбирает спокойные цвета, что-то нейтральное или деловое, уделяет внимание и одежде, и причёске, чтобы в порядке было абсолютно все. Представитель типа личности Притхиви точно не будет терпеть костюм, который плохо на нем сидит, не скажет «Да ладно, никто не заметит эту дыру». Даже если его любимому наряду уже много лет, он будет в отличном состоянии, по фигуре и соответствовать ситуации.

Во всех сферах жизни у этого типа личности всегда порядок, аккуратность и некая структура. В его телефонном справочнике только те, с кем он общается на самом деле, его отношения порядочны, его круг общения состоит только из подходящих людей, в его доме минимализм и чистота, в его документах все отсортировано. Куда бы вы ни посмотрели, вы увидите, что ум этого типа личности прикоснулся ко всему, убрал хаос и привнес порядок на свою территорию.

Представители этого типа личности в своем доме также предпочитают спокойные цвета, много света, минимализм и чистоту. Они любят окружать себя техникой, которая возьмет на себя бытовые вопросы и привнесет еще больше по-

рядка в их жизнь. Они не любят суеты, поэтому редко заводят домашних животных, не горят желанием создавать многодетную семью, жить с родственниками и приглашать гостей.

Накопительный эффект: как побороть стагнацию

Мысль порождает действие, действие порождает привычку, привычка порождает характер, характер порождает судьбу.

Именно в главе про тип личности Притхиви мы поговорим про накопительный эффект. Почему здесь – станет ясно в конце этой главы.

Итак, что же такое накопительный эффект в психологии? Это та самая история с маленькими шагами, тот самый путь в тысячу миль, который начинается с первого шага. Но немного с другой стороны. А именно, тут мы больше смотрим на большой результат, а не на первые порывы. И нам очень важно понять, каким образом тысяча маленьких, неприметных, совсем не значительных шагов в какой-то момент из количества переходят в качество, давая лавину ТАКОГО результата, какой сопоставить с одним шагом никак не получается.

И, поскольку мы тут будем говорить про психологические механизмы, тем сложнее понять, каким образом такие эфе-

мерные явления, как мысли, чувства, установки могут привести к лавинообразным последствиям, наподобие болезней, расставаний, огромных денежных поступлений и динамичного карьерного роста. Да, вы верно заметили, накопительный эффект работает и для преумножения плохого, и для преумножения хорошего.

Итак, смотрите. Что вообще копится в ходе этого пока еще загадочного накопительного эффекта в наших головах?

1. Опыт, полученный в результате многократного использования правильной или неправильной модели поведения.
2. Одни и те же реакции: на людей, на события, на свои или чужие эмоции, на какие-либо сферы жизни.
3. Окружение и отношение к этому окружению, что, конечно, взаимосвязано.
4. Разговоры и ваше отношение к поднимаемым темам.
5. Доминирующие эмоции: по времени, по интенсивности.
6. Мысли: их качество, направленность, время, которое вы им уделяете.
7. Опыт родителей: следствия воспитания, то, чем вас наполнили до того, как вы начали сами выбирать.
8. Информационный фон: пища для ума, полученная из любых источников. СМИ, культурная среда, реклама, книги, лекции.
9. Телесное считывание: с кем поведешься, от того и наберешься. Совершенно произвольно, многие из вас копиру-

ют не только привычки окружающих, но и их мимику, пантомимику, осанку и многие другие проявления, вплоть до рефлексов.

Все перечисленное можно разбить на отдельные маленькие шаги.

Например, если мы говорим о разговорах, которые вы ведете. Допустим, вы суммарно 2 часа каждый день ведете негативные разговоры: в курилке в перерыве, утром за чашкой кофе, недолго с коллегой в офисе и вечером по телефону с подругой. Повод есть: денег мало, родители не правы, здоровье подводит, начальник дурак, и это все, допустим, объективно. Но это никак не влияет на то, что два часа каждый свой день вы наполняете негативными шагами. Возможно, еще полчаса вы разговариваете о светлом будущем, о работе над важным проектом и о любви, тогда это будут ваши положительные шаги. И вот скажите, ежедневно, систематически, годами накапливая по два часа негатива и по полчаса позитива, чего вы накопите больше? И какова величина ваших накоплений?

Другой пример, если мы говорим об опыте родителей. С молоком матери вы впитали, что доверять никому нельзя, все богатые – мошенники, и всем женщинам от вас нужны только деньги. И, проживая свою жизнь, вы искали и находили этому подтверждения снова и снова. Это все – негативные шаги, которые вы делали вместе с родителями когда-то, и делаете сейчас, если продолжаете жить по этим за-

поведям. И аналогично, как вы понимаете, выпитанные с молоком матери убеждения о семейных ценностях, важности быть честным, о вере в счастливое будущее – это ваши положительные шаги, которые вы когда-то шагали с родителями, а теперь шагаете сами, если все еще поддерживаете эти заповеди. И вот скажите, ежедневно, годами, десятилетиями накапливая подтверждения позитивным и негативным установкам, чего вы накопите больше? И какова величина ваших накоплений?

Третий пример, если мы говорим об окружении и отношении к окружению, вспомните свой ближайший круг общения и свой регулярный круг общения. Допустим, по работе вы вынуждены общаться с клиентами, многих из которых считаете недалекими, от некоторых коллег вас тошнит, остальные вроде бы нормальные. Не важно, насколько доброжелательно вы общаетесь со всеми, насколько хороша видимость хороших отношений. Каждый раз, когда вы терпите тошнотворного человека, когда гневаетесь на недалеких клиентов, вы шагаете в негативном направлении. Сколько часов в день? Насколько широки ваши шаги? И, конечно, не забудем друзей, которым вы доверяете, которые с вами на одной волне и с которыми вы шагаете в положительном направлении точно так же: сколько-то часов в день, насколько-то широко. И вот скажите, ежедневно, годами, во взаимоотношениях с десятками людей, мимо проходящих или постоянных, накапливая позитивный и негативный опыт, чего

вы накопите больше? И какова величина ваших накоплений?

Так вот, каждый шаг – это ваша реакция. Ваш эмоциональный порыв: радоваться, злиться, превозносить, осуждать. Ваша мысль: во дурак, как круто, ничего не получится, это воодушевляет. Ваши действия: отказать, согласиться, соблюдать дистанцию, пойти на сближение. Ваш выбор: поверить, проверить, полениться, исследовать подробнее. Ваши выводы: закрыться и больше не вылезать из раковины, попробовать снова и переиграть, сделать как велит сердце, переложить ответственность на другого.

Если вы повторяете одну и ту же реакцию много раз, она проходит с каждым разом все быстрее, так устроена нервная система. И со временем становится автоматической.

А это значит, что вы уже не сильно-то ее и контролируете. Все происходит само собой, неосознанно, непроизвольно. Как-то сами вокруг вас нарисовались тупые и тошнотворные люди, почему-то на вас реагируют неуважительно, непонятно, не так, как вам бы хотелось. Как-то само получается терять время, лениться, не мочь взять себя в руки. Что-то само случается сорваться, вспылить, быть во власти тяжких эмоций без возможности их контролировать, как будто они обухали и теперь они в доме хозяева. И вот уже жизнь с вами случается, а вы в ней как лист на ветру.

Как вы понимаете, такая картина – следствие повторения негативных шагов, которые накопились вот в такие качественные изменения.

Точно так же можно накопить и положительные шаги. В легкую и естественную дисциплину, высокую продуктивность, умение отличать друга от недруга по первым словам и легко дистанцироваться от неподходящих персонажей. Способность фильтровать общение так, чтобы окружающие выказывали к вам только уважительное отношение. Умение находить самообладание, вдохновение, уверенность да и любое другое состояние тогда, когда оно вам нужно. Способность безошибочно чувствовать, какая сделка сулит большие перспективы. И это все – естественно, без каких-то натужных волевых усилий, без необходимости бороться с собой.

Это натренировывается путем накопления правильных шагов, больше ничего. Просто переставляя ноги в сторону желаемого качества, каждый день, в маленьких реакциях: в мыслях, в чувствах, в решениях. Каждая реакция настолько проста и сильна, насколько это возможно, однако, именно этими маленькими шагами в итоге скапливаются такие способности, которые я выше привела в пример.

Сложно ли? Нет. Напряженно ли? Нет. Долго ли? А вот тут возможны варианты.

Видите ли, чтобы изменить накопившуюся автоматическую реакцию, нужно проложить в обратную сторону столько же реакций. Так вы придете в ноль. И из нуля уже начнете копить положительные шаги.

То есть, если вы несколько лет систематически убежда-

ли себя в том, что все люди – обманщики, никому доверять нельзя, то в какой-то момент вы оказались в водовороте весьма нездоровых взаимоотношений с окружающими. И этот водоворот закрутили именно вы. Где-то вы превратно оценивали ситуацию, где-то действительно приняли в свою жизнь обманщиков, где-то обманщики увидели в вас свою целевую аудиторию и сами пришли. Это не важно. Важно, что чтобы выйти из автоматических реакций, из-за которых вы сейчас ошибаетесь в людях и притягиваете к себе совершенно не подходящих персонажей, вам нужно раскрутиться в обратном направлении. Сперва преодолевая сопротивление, но со временем все легче и легче.

Как это сделать? Искать и находить примеры здоровых взаимоотношений, общаться с честными людьми, где-то пока верить без подтверждения, но рано или поздно, выбравшись из водоворота, оказавшись подальше от дна, вы все подтверждения найдете. А затем, продолжая повторять положительные реакции, чувства, мысли, выборы, вы закрутите уже другой водоворот, в который охотно затянутся доброжелательные взаимоотношения, и который быстро найдут те, кто с вами на одной волне.

Давайте посмотрим, как накапливается автоматическая реакция на примере пианиста. Когда он только начинает обучаться игре, в его мозгу появляются новые цепочки нейронных связей, которые прокладывают путь от увиденной ноты к нужному пальцу. Когда все пути по всем нотам, всем ок-

тавам, в любых последовательностях проложены, начинается накапливание повторений. День за днем, годами, пианист гоняет сигналы по проложенным дорожкам: в разных комбинациях, в различных настроениях, с разной целью, за разными инструментами, для разной публики, в разных состояниях своего сознания. В какой-то момент, все пути изучены настолько хорошо, что ему не нужно видеть ноты, чтобы пальцы сами бегали по клавишам в нужном порядке. Что-то он даже может сыграть с закрытыми глазами, даже когда не в настроении, даже если пьян. В этот момент мы можем говорить, что движения пальцев пианиста отточены до автоматизма. Все происходит как бы само собой, контроль над процессом требуется минимальный.

Также до автоматизма можно довести любые дорожки. Пианист накапливает движение по путям нервных клеток от созерцания нот к движению своих пальцев.

Но точно по тому же принципу формируются, например, такие пути:

- Произошел стресс – надо зажевать его чем-то вкусненьким.
- На работе завал – нужно больше курить.
- Скучно – смотри телевизор.
- Много незнакомых людей вокруг – абстрагируйся, углубившись в телефон.
- Получил крупную премию – избавься от денег на второстепенную ерунду.

– Мама внушила, что мужчины хотят от тебя только денег – найти миллиард подтверждений в своем и чужом опыте.

– Современные представления о моде считают вас некрасивой – находите вокруг себя только образцы красоты, замечайте только негативные высказывания в свой адрес.

– В школе внушили что ничего не добьешься – ошибайся во всех значимых решениях.

Приведенные мною примеры банальны и широко известны. По намеченному пути подтверждения бегают годами, чаще всего неосознанно. Доходят до автоматизма, и вуаля! Накопилось: компульсивное переедание, зависимость от никотина, прокрастинация и лень, социофобия или гаджетзависимость, шопоголизм, одиночество, комплекс неполноценности, любовный треугольник, застревание в долгах. Самое время отстегивать половину зарплаты психотерапевту, или даже психиатру.

А все это произошло только потому, что шаги делались неосознанно. Если бы вы четко видели взаимосвязь точки входа и точки выхода, вы бы без паники прошли столько же шагов в другую сторону. И все зависимости, все расстройства поведения, все проблемы с окружающими рассеялись, как дым.

Для вас есть хорошая новость: путь назад значительно быстрее, потому что он делается осознанно, с пониманием.

Нечаянно повторяя за своими родителями, учителями,

социальными правилами, мы накапливаем деструктивные эффекты годами, но не нужны годы, чтобы убрать накопленное. Нужно, прежде всего, решение. И стабильность в выбранном новом направлении.

Формирование новой модели поведения включает в себя четыре простых шага.

1. Получение нового опыта. Достигается с помощью осознанного поиска: информации о том, что бывает по-другому, способов взаимодействовать с ситуацией другими путями, правильного действия, которое даст желаемый вам результат, не важно, с какой попытки.

Например. Вы поняли, что заедание эмоций – не выход. Попробуйте выразить их по-другому. Сорвитесь на боксерскую грушу, выясните отношения с виновником ваших эмоций, сделайте дыхательную гимнастику.

Например. Вы поняли, что скуку не обязательно гасить онлайн-играми. Попробуйте различные хобби: в доме, вне дома, активные, творческие, в команде или соло, пока не найдете то, что вам подходит.

Например. Вы поняли, что представления о красоте – не канон. Изучите моду других стран или времен. Найдите похожих на вас людей, которые счастливы в отношениях с окружающими.

2. Многократное повторение. Заключается в том, чтобы найденный вами в предыдущем шаге другой метод взаимодействия с ситуацией, другой паттерн поведения, другое

мнение о происходящем было использовано вместо привычного сна и снова.

Например. Каждый раз, когда вас накрывают эмоции, вспоминайте новый путь с ними справляться, и используйте его. До того, как приступите к привычному реагированию. Иногда будет получаться хорошо, иногда не очень. Иногда после правильного способа справиться с эмоциями, вы будете все равно делать привычно неправильно. Вы можете сбиваться, но продолжайте стремиться к новому варианту.

Например. Каждый раз, когда вас одолевает скука, вы превозмогаеете ее и беретесь за свое хобби. Иногда без настроения, иногда на пару минуточек для галочки, иногда переступая через ощущение бессмысленности, но делаете это все равно.

Например. Каждый раз, когда вы чувствуете себя страшилой, вы ищете и находите свои красивые части, вы обращаете внимание на комплименты и игнорируете замечания, вы снова и снова напоминаете себе о похожих на вас людях, которые счастливы и успешны. Возможно, вы даже создали личный альбом, в котором храните вырезки из журналов о таких людях, фотографии открыток ваших друзей, исписанные теплыми словами, упоминания ваших очевидных преимуществ.

3. Накопление критической массы. Продолжая повторять новую модель поведения, снова и снова находя другие смыслы в привычных явлениях, раз за разом заменяя деструктив-

ную реакцию позитивной, вы со временем доводите новый способ реагирования до автоматизма.

Например. Вы замечаете, что способ взаимоотношений с эмоциями – это ваш выбор, который вы делаете легко и непринужденно. Ничто в вас больше не порывается неосознанно заедать переживания.

Например. Вы замечаете, что вас не засасывает в игры, а вы свободны в выборе занятия. Теперь ничто в вас не тянется машинально к онлайн-играм, ощущая первые признаки скуки.

Например. Вы замечаете, что критика вас более не волнует, а выбор мнений широк и многообразен. Ничто в ваших мыслях и чувствах не шелохнется, ни когда рядом с вами красотки и модницы, ни когда кто-то упрекает вас вашими параметрами.

4. Выработка нового навыка. Доведя новую модель поведения, мышления, чувствования до автоматизма, вы можете пойти дальше и отточить ее до совершенства, научившись осознанно вызывать в себе именно те реакции, которые вы хотите проживать в зависимости от ситуации.

Например. Вы легко проявляете свои эмоции, соразмерно ситуации и без сопротивления. У вас не только нет искушения заменять переживания чем бы то ни было, но к тому же вы управляете интенсивностью, продолжительностью, направленностью своих эмоциональных переживаний.

Например. Вы беретесь за выбранное дело без промедле-

ния, двигаясь в своем темпе. Вы не только не испытываете необходимость закрывать скуку сторонними занятиями, но и в каждый момент времени имеете конкретные амбиции, цели и интересы, к которым готовы и хотите приступить.

Например. Вы любите себя и цените себя, и это заразительно для окружающих. Ваше самоощущение не меняется под действием окружающей среды, чьих-то суждений, чужого примера. Вы источаете новый взгляд на красоту, подкрепленный вашим примером и вашей уверенностью в себе.

Теперь вернемся к началу главы. Почему эта тема возникла именно сейчас, когда мы говорим про тип личности Притхиви?

Потому что он довольно статичен, соразмерен и подчиняется всю жизнь тем же правилам поведения, которым однажды решил подчиниться. И к нему как ни к кому другому относится накопительный эффект, и в своих негативных проявлениях, и в позитивных.

Представитель типа личности Притхиви как планета Земля: траектория его движения предопределена уже давно. Свернуть он не может. Отклоняться от расписания тоже. Поэтому ему как человеку важно и даже необходимо хорошо продумать маршрут.

Встав на неверную орбиту, он будет накапливать в своей жизни нежелательные эффекты. И для него невозможно будет остановиться и поменять направление, даже когда ситуация станет критической.

Именно поэтому, представитель типа личности Притхиви, перестаравшийся в режиме тренировок, будет годами планомерно накапливать себе грюжу. Аналогично, человек этого типа личности, убежденный в важности выполнять свою работу на 100%, может прийти к катастрофическим переработкам, которые погубят его здоровье. Он же, предпочитающий стабильность во всем, обрстет старыми, сломанными и негодными вещами, от которых не может избавиться, потому что замена – это что-то новое и непонятное.

Вытаскивать этот тип личности из такого рода состояний следует по тем самым четырем шагам, которые ведут нас к формированию новой модели поведения. Медленно, размеренно, шаг за шагом.

Мы продолжим говорить о возможных трудностях представителя типа личности Притхиви во второй части книги, а сейчас давайте получше познакомимся с представителем типа личности Апас.

4. Тип личности Апас. Искусство управления эмоциями

Почему же этот тип личности сравнивается с водой? Мы с вами уже познакомились с ним коротко. Повторим основные характеристики, и сравним их со стихией воды наглядно и конкретно.

Люди этого типа максимально привязаны к семье, для них любовь, чувства, отношения и дети всегда в приоритете, престарелые родители могут рассчитывать на их поддержку.

До краев полные энергией и эмоциями, они легко дарят свою любовь окружающим людям, их заботы хватает на всех, именно поэтому к ним тянутся люди, да и сами представители типа личности Апас стремятся быть в центре жизни.

Этот тип личности не мыслит себя без движения: в танце ли, в интенсивном беге между домом, работой, детским садом и престарелыми родителями, в публичной деятельности... Со стороны не каждый может понять, как их на все хватает.

Их впечатления и переживания не стоят на месте тоже. Возможно, вся их жизнь – бесконечный поток прекрасных порывов души, скандалов, примирений, и снова прекрасных порывов. Возможно, свою бурлящую любовь они дарят тысячам своих фанатов через свою музыку или иную публичную деятельность. Возможно, их сердца переполняются чув-

ствами за будущее своих детей, они соперещивают обездоленным, поддерживают восходящих.

Вы, наверное, и сами уже прочувствовали взаимосвязь. Вода тоже объединяет: материки друг с другом, разные культуры и страны, расселенных по ним людей, давая дорогу почтовым и пассажирским кораблям. И как проводят люди типа личности Апас чувства между людьми и возвращают отношения, также и вода является той силой, благодаря которой взойдут семена прекрасных цветов, благодаря которой самые древние корни поддержат жизнь новых ветвей.

Именно к воде тянется жизнь: животные идут к ней, чтобы напиться, деревья и травы ищут ее, чтобы существовать и плодоносить, и на ветвях напитанных водою деревьев вьют свои гнезда птицы. Именно вода создает жизнь, без нее не было бы ни урожая, ни дома для зверей, ни их детенышей.

Вода не мыслит себя без движения. Видели ли вы реку, застывшую в ожидании указаний, куда ей течь? Или гейзер, остановившийся, чтобы посчитать свою траекторию? Или дождь, зависший в раздумьях? Нет, вода – само олицетворение динамики, она гибкая, она подвижная, она неутомимая в своем беге.

И не всегда ее движение красиво, благоприятно и легко. Вода ведома, она течет туда, куда ее направляет окружающая среда: ее русло, сила ветра, рельеф местности. Ее движение может скакать по ухабам, замутняя воды. Она может раз-

мыть чьи-то корни, или затопить чей-то дом. А может весело искриться на солнце, создавать радугу, журчать под аккомпанемент пения лесных птиц, быть гладким зеркалом для розового рассвета.

Теперь, когда в нас стало лучше видно проявление стихии в чертах человека, давайте познакомимся с восхитительным типом личности Апас поближе.

Отношения с телом Апаса

Их тело наполнено энергией и жизнью до краев, это видно и чувствуется за версту. Если представитель типа личности Апас не дает ход своей энергии, то рискует обзавестись избыточными округлостями.

Этот тип личности очень тактильный, чувствительный, восприимчивый к ощущениям. Это дает ему отличный контакт с любыми телесными проявлениями, поэтому он может быть подвижным, заводным, мастером хореографии, пропускающим ритм музыки через всего себя. Ему присуще завидное здоровье за счет своевременного чувствования, когда пора остановиться, как лучше о себе позаботиться, что именно пойдет ему на пользу в данный момент.

Но именно отсюда же растут ноги и у отношения представителя типа личности Апас с питанием: не имея доступа к впечатлениям и удовольствиям, которые можно получить в движении, он может начать нездоровую историю с заедани-

ем недостающего, с получением удовольствия от вкуса, что со временем может стать серьезной проблемой.

Чувствительное тело типа личности Апас не терпит сковывающей одежды, порою испытывая дискомфорт даже от колец на пальцах или от браслетов. Для него предпочтительнее удобная, мягкая одежда, которая не мешает свободно дышать и двигаться. Телесный комфорт ему жизненно необходим, выбирая между своей репутацией и своим удобством, представитель типа личности Апас выберет второе, поэтому уж скорее он сменит работу, чем согласится заковать себя в кандалы делового костюма.

Однако, подстраиваться человек этого типа личности тоже умеет, поэтому ему легко удастся найти разумный компромисс, устраивающий работодателя, соответствующий требованиям дресс-кода.

Хотя хороший контакт с телом и является сильной стороной человека типа личности Апас, все же, не так часто их можно встретить в серьезном спорте. Причина тому: его приоритеты. Этот тип личности наслаждается движением, радуется активности, получает удовольствие от собственного тела. Это вовсе не история с преодолением, дисциплиной и борьбой за первенство. Регалии и победы случаются в жизни человека этого типа личности, только если спорт является неотъемлемой частью его жизни, например, если он живет рядом с морем и каждый день идет заниматься серфингом с друзьями в любом случае, или если члены его семьи –

спортсмены, или если это часть его профессиональной деятельности, которой он зарабатывает на свою жизнь. И, разумеется, если спортивная реализация не мешает его реализации как супруга и родителя.

Кстати, со стихией воды у этого типа личности особая связь, поэтому для него полезно взаимодействовать с ней как можно чаще. В виде спортивных увлечений, или обитая по соседству с термами, или из нескольких вариантов выбирая дом с видом на залив. Часто представителей типа личности Апас таинственным образом тянет на море, это – их любимейшее приключение из всех возможных, и нередко еще и волшебное средство от недугов. Для кого-то – от душевных болей, для кого-то – психосоматических или иных.

Обучение Апаса

В младшем возрасте в обучении представителю типа личности Апас приходится сложнее, чем некоторым другим типам личности, потому что он по типу восприятия информации – кинестетик, а это значит, что восприимчивее всего он к тому, что можно ощутить, потрогать, учуять или попробовать на вкус. К сожалению, лизнув школьную доску, или потрогав преподавателя, этот тип личности не может получить понимание дисциплины, поэтому некоторые школьные предметы даются ему не сразу. Кроме того, тяга к движению могут сыграть злую шутку с юным представителем тип

личности Апас, ведь по школьным правилам, нужно сидеть неподвижно целый день.

Но не стоит ему сопереживать: помните, что от природы представитель этого типа личности – самый энергичный тип, который, кроме того, умеет подстраиваться. Бесконечный гейзер своей энергии он трансформирует в успешную адаптацию, усердие, многократные повторения и в итоге вполне дает фору в обучении всем прочим типам личности, если, конечно, такие результаты являются для него значимыми.

Представитель типа личности Апас может стать парфюмером или дегустатором, массажистом или поваром, гончаром или танцором за счет своих сильных качеств – для этого ему не придется напрягаться, лишь выбрать направление и переставлять ноги в заданном направлении.

Что же касается всех прочих дисциплин, то тут он может реализоваться за счет своего большого запаса энергии, которого хватит для освоения любых дисциплин. Да, они даются ему несколько сложнее, чем представителям другим типов личности. Да, затраты сил его будут значительно превышать аналогичные у других учеников, но он может себе это позволить.

Кроме того, у человека типа личности Апас есть несколько супер-способностей, которые помогут с любым предметом. Например, он легко принимает информацию, входя в резонанс со значимым персонажем. Найдя общий язык с преподавателем, он словно бы синхронизируется с ним

и начинает практически скачивать его знания в себя на резонансе психо-эмоционального состояния. Без такого рода подстройки, ему придется сильно напрягаться, чтобы сосредоточиться, понять и впитать науку. С ней – наоборот, многое дается ему словно само собой.

Личность преподавателя и отношения с ним вообще играют большую роль в качестве обучения, ведь аналогично, испытывая антипатию к ведущему, человек типа личности Апас при всем желании не сможет прикоснуться к предмету.

По тому же принципу, эмоциональный фон в коллективе тоже оказывает влияние на качество его обучения.

Эффективнее всего данному типу личности в процессе приема информации использовать образы, ассоциации и отсылки в своему и чужому опыту. Строить обучение на машинной логике и жесткой структуре – не стоит, лучше любую информацию сдобрить чувствами, яркими красками, жизнью. Например, точные науки лучше дадутся, если будут представлены в сколько-нибудь художественном фильме, жесткие правила отлично запомнятся, если вписать их в стихотворение, а сухие таблицы можно украсить картинками.

Также, стимуляция тактильной, обонятельной составляющей повышает эффективность любого процесса. Окружив себя благовониями, посадив на колени теплого кота, представитель типа личности Апас получает солидную прибавку к концентрации внимания, памяти, работоспособности,

и создает отличные условия для изучения даже самых сложных лекций.

Все эти мелочи являются элементарными дополнениями, которые стоит использовать, чтобы повысить качество обучения в разы.

Мышление Апаса

Образно-ассоциативное: в каком-то смысле, в голове представителя типа личности Апас находится кинотеатр. В нем проигрываются сцены из прошлого, проектируется будущее, крутятся истории, увиденные глазами кого-то другого и заботливо пересказанные. В основном, это истории отношений. Его, других людей, возможных и не очень диалогов, вымышленных или реальных персонажей.

В этих сценах много чувств и красочных, ярких образов. Даже если мы говорим о жестких логических конструкциях, все равно, в мышлении человека этого типа личности они будут облачены в чувства и ассоциации.

Именно поэтому свой и чужой опыт оказывает столь сильное влияние на мышление представителя типа личности Апас. Изучая теорему, он вспоминает несколько разговоров со значимыми людьми, каждый из которых содержал постулат, имеющий отношение к теме урока: на них он строит свое понимание. Проводя параллель между имеющимся опытом и новым, он осмыслит все и сделает выводы. Именно ассо-

циации со значимыми людьми и явлениями дадут почву для дальнейшего познания.

Если человек типа личности Апас не имеет в своем багаже ничего хотя бы отдаленно напоминающего встреченное явление, осмыслить его ему будет затруднительно. В этом его консерватизм: он предпочитает придерживаться известного, в радикальную новизну он сможет пойти только в сопровождении значимого человека. Именно проводя новый опыт через отношения со спутником, он сможет интегрировать этот опыт в свою жизнь.

Отдельно хочется добавить, что внешний контроль и дисциплина, которые кто-то применяет к нему, идут представителю типа личности Апас на пользу: в чувствах, ассоциациях и образах легко потеряться, но если кто-то обозначит ему берега, дальше все пойдет само собой. Поэтому навязанная структура, режим, строгий начальник, конкретное задание здорово облегчают жизнь и человеку этого типа личности, и тем, кто ожидает от него какого-то результата и заинтересован его дождаться.

Взаимоотношения Апаса

Слышите быструю, громкую, эмоциональную речь? Ваш собеседник обильно жестикулирует, и амплитуда его движений широка? Видите выразительную мимику? Перед вами представитель типа личности Апас.

Его отношение ко всем – превентивно доброе и душевное. Часто представители этого типа личности ругают себя за излишнюю наивность, но поделаться с этим ничего не могут: нет такой плотины, которая бы и сдерживала, и при этом не ограничивала поток их душевности. Поэтому излишняя откровенность – тоже частый признак этого типа личности, в раскрытии собеседнику он может затронуть самые интимные вопросы, причем, как свои, так и чужие. Не стоит считать это бестактностью, просто кое-то немного вышел из берегов.

В общении с человеком типа личности Апас вы заметите широкую палитру интонаций, красочные описания истории, в которую он вас вовлекает, но самые живые картины разворачиваются в его душе. Переживаемые им эмоции более разнообразные, подвижные и интенсивные, если сравнивать их с чувствами других типов личности. Именно этот тип личности может расплакаться от счастья, вспотеть от впечатлений, полученных во время просмотра фильма, гневаться громче всех, причем, не за себя, а за несправедливо обиженного ближнего, смеяться до икоты над шутками любимого человека. Причем, не только в каких-то особенных ситуациях. Даже на ровном месте его эмоции не ровные – в них всегда присутствует движение, хотя не всегда такое бурное.

Для данного тип личности максимально важны отношения, семейная жизнь и душевная близость. Поэтому в семье представителя типа личности Апас чаще всего полон дом де-

творы или родственников. Чем больше людей – тем лучше. И, конечно, история про понятность эмоционального климата в семье – это история типа личности Апас: как можно жить душа в душу, если за душой что-то скрывается, когда между близкими есть какие-то непонимание, недомолвки? Все необходимо обсудить, понять и, если надо, простить.

Человек типа личности Апас – самый семейный тип личности, и самый романтичный. Чтобы прикоснуться в душе своего избранника или избранницы, он сделает все, что угодно. Любое время он готов найти для совместных занятий, любые звезды покажет, устроив романтичный ужин на берегу моря, будет приносить новый букет быстрее, чем завянет старый, напишет поэму, споет серенаду, снова и снова: душевная близость должна поддерживаться постоянно.

Выбирая между работой и отношениями, представитель типа личности Апас выбирает второе, поэтому больших амбиций в профессиональной деятельности обычно не демонстрирует, но является отличным исполнителем. В силу своего врожденного высокого уровня энергии, а еще потому, что подвести начальника – значит обидеть человека и испортить с ним отношения, а такого человек типа личности Апас себе позволить не может.

Помним, что у него отличный контакт с телом, и по типу восприятия информации он кинестетик: ему важен тактильный контакт. Поэтому, рукопожатие, объятия, прикосновения, поцелуи во все щеки – его визитная карточка. Игнори-

руя его рукопожатие, потому что у вас так не принято, отталкивая его дружеский поцелуй, потому что вы стесняетесь, вы раните его чувства и можете спровоцировать ссору.

Представитель типа личности Апас часто демонстрирует желание подстроиться, соответствовать ожиданиям, сказать то, что от него хотят услышать и иными путями принять ту форму, которую ему предлагают. Частенько его никто не заставляет этого делать, более того, он может неверно истолковать чужие ожидания, однако, все равно в его поведении присутствует общий посыл соответствовать чьим-то взглядам.

Этот тип личности умеет быстро произвести впечатление, установить контакт с кем угодно и далее развивать взаимоотношения так долго, насколько это нужно. Крепкая дружба, любовь до гроба, командная игра – величайшие ценности для него, которые легко ему даются.

Представитель типа личности Апас очень проницателен и эмпатичен, он как бы проводит чувства человека через себя, что позволяет ему полностью его понять, поставить себя на его место, в некоторых случаях разделить с ним его переживания, или повлиять на них: утешить, рассмешить, запугать, вдохновить. Аналогично, он умеет так влиять на группы людей, гармонизируя эмоциональное поле толпы, примиряя поссорившихся, развлекая скучающих.

Поведение в стрессе Апас

Первое, что делает представитель типа личности Апас в проблемной ситуации, это испытывает непередаваемую гамму эмоций. Причем, это могут быть как его собственные переживания, так и переживания значимых близких, с которыми он находится в этой ситуации в тесном эмоциональном контакте. Поэтому следующим шагом должна идти гармонизация эмоциональной сферы: высвобождение эмоций наружу. То есть, шумный гнев, истеричный страх, слезы, импульсивные размахивания руками или что-то в этом духе.

Именно благодаря этому, человек типа личности Апас выравнивает обстановку, выпуская пар своих впечатлений, и нормализуя общую атмосферу в группе, если в проблему вовлечены другие люди.

Сдерживать эмоции и «держать лицо» для этого типа личности означает разрушить себя и потворствовать всеобщему напряжению.

Вообще, обладая огромным влиянием на взаимоотношения, человек типа личности Апас может виртуозно влиять и на переживания других, и на разрешение конфликта, если оно зависит от результатов переговоров. Но тут важно учесть, что влияние на чувства окружающих он проводит через себя. Поток эмоций должен течь беспрепятственно, в таком случае все получится. Если же обстоятельства вынуж-

дают замалчивать, абстрагироваться, сдерживаться, то это до добра не доведет.

Другой важной чертой в стрессе для человека этого типа личности является его исполнительность и завидный энергетический потенциал. В построении стратегии и принятии ответственности он не силен, но если кто-то обрисует план действий и задаст направление движения, он перевернет горы, решит нерешаемое и будет разгребать бардак до тех пор, пока проблема не будет решена. Даже если тяжело, страшно, несправедливо. Был бы вектор, представитель типа личности Апас сможет все превозмочь.

Жизненный уклад Апаса

Этот тип личности может подстроиться под любой ритм и темп, преодолевая любое сопротивление: его запасы энергии это позволяют. И, в силу своих жизненных ценностей, подстраиваться он будет под значимых близких. Поэтому его режим дня, как правило, определяется режимами домочадцев.

Кстати, опять-таки благодаря огромному количеству энергии, как правило, жизнь человека типа личности Апас полна различных задач. Он успеет за один день переделать тучу дел: и для себя, и для детей, и для родителей, и по работе, и для домашних питомцев, и ремонтом позанимается, и еду всем приготовит, и отшлифует все каким-нибудь се-

рьезным курсом повышения квалификации. И нет, от такого графика он не пострадает, это его норма.

Заходя в дом человека типа личности Апас, мы увидим жизнь во всем ее многообразии. В зависимости от возраста, статуса и прочих исходных данных, он может наполнять пространство цветами и комнатными растениями, памятными сувенирами и фотографиями, с которых на него смотрят близкие люди и значимые моменты. Но точно также, его дом может быть наполнен всеми его родственниками, включая самых дальних, собаками, кошками, морскими свинками, птицами и прочими созданиями. И, конечно, пятью детьми, и томительным ожиданием их братика или сестрички.

Тело представителя типа личности Апас не может не напомнить ему о важности уюта, удовольствия и прикосновений, поэтому пушистый ковер, благовония, кресло-массажер, настоящий камин и бумажные книги, обладающие памятным запахом типографской краски, являются частыми атрибутами его жилища.

Еще одна взаимосвязь быта и черт характера представителя этой структуры личности заключается в том, что его связь с материальным миром очень сильна. Это выражается в его хорошем контакте с телом, в важности семьи и Рода, и косвенно – в любви к устойчивому, добротному и весоному. Применительно к жилищу, это значит, что представитель типа личности Апас будет стремиться занять больше места: если квартира, то огромная, если дом, то просторный, если

кровать, то большущая. Вообще, при наличии вариантов, он выбирает для себя загородный дом с просторным участком. И видом на воду, в силу специфики своих отношений с этой стихией.

Еще одно очевидное дополнение: в своем доме, каким бы он ни был, этот тип личности непременно подумает о гостях. Комната для гостей обязательно предполагается в любом жилище представителя типа личности Апас, или даже является обязательной его частью, а также большой диван – чтобы вся компания поместилась. Часто создается терраса или иная зона отдыха – чтобы было где развлекать друзей и все десятки родственников, которых он будет приглашать в гости.

Человек типа личности Апас любит стабильность. Ведь перемена места означает утрату местных знакомых, смена работы – потерю связи с привычным коллективом, новые хобби могут изменить эмоциональный климат в старой компании. Нет, новизна – не совсем то, что может его порадовать. Поэтому наиболее комфортно ему обрести уютный дом, как надежное русло, и придерживаться его всегда. То же самое касается работы и отношений.

Вместе с кем-то, представитель типа личности Апас способен на любой переезд и смену деятельности, он сумеет справиться с этой новизной, часто даже без потерь, но расставаться с местными друзьями и приятелями ему будет тяжело. Поэтому, если есть такая возможность, этому типу личности лучше придерживаться выбранного места.

Эмоциональный интеллект: искусство управления эмоциями

Эмоциональный интеллект – это способность считывать и использовать информацию, стоящую за эмоциями, что позволяет нам осознавать свои и чужие эмоции и управлять ими. Эмоциональный интеллект имеет отношение к любому человеку, независимо от типа личности, и развивать его может каждый.

Почему мы говорим о нем сразу после близкого знакомства с типом личности Апас – поясню ближе к концу этой главы.

Но сперва давайте определимся с терминологией.

Эмоции – это сиюминутные реакции на происходящее. Они непродолжительны по времени и имеют конкретную направленность, привязаны к человеку, явлению или событию.

Нет положительных и отрицательных эмоций, но есть адекватные и неадекватные ситуации. Давайте убедимся в этом на примере гнева, печали, страха и радости.

. Часто ему приписывается роль эмоции-злодея, он связывается с негативными событиями, но разве не благодаря ему мы защищаем то, что нам ценно и умеем заявить о своих правах? Это же точно не негативные эффекты гнева. Однако, при этом, неконтролируемый гнев порождает насилие, а это уже негативно. Отсюда мы делаем вывод, что гнев является

благом, если он уместен, своевременен и соразмерен ситуации, и является злом, если он не уместен, несвоевременен и не соразмерен ситуации. **Гнев**

– светлое чувство, которое очищает раненное утратой сердце, призывает ностальгию чтобы исследовать свой прошлый опыт и почерпнуть из него мудрость. Но та же печаль, доведенная до исступления, обращается депрессией, кризисом и годами потерянной жизни. Отсюда мы делаем вывод, что печаль является благом, если она уместна, своевременна и соразмерна ситуации, и является злом, если она не уместна, несвоевременна и не соразмерна ситуации. **Печаль**

вовремя останавливает вас, чтобы вы не попали в беду, подсказывает, с кем лучше не связываться. Но он же парализует там, где нужно действовать, выходит из-под контроля и заставляет бояться всего, теряя множество возможностей жить счастливой жизнью. Отсюда мы делаем вывод, что страх является благом, если он уместен, своевременен и соразмерен ситуации, и является злом, если он не уместен, несвоевременен и не соразмерен ситуации. **Страх**

А что насчет ? С ней это не сработает, скажете вы. Но нет. Радость помогает вам развивать отношения, получать удовольствие и понимать, что то, что вы делаете – идет вам на пользу. Но та же радость, проявленная, скажем, на чужом несчастье, разрушает ваши отношения и ставит жирный вопросительный знак на вашей адекватности, что вряд ли пойдет на пользу вашей социальной и профессиональной жизни.

Отсюда мы делаем вывод, что радость является благом, если она уместна, своевременна и соразмерна ситуации, и является злом, если она не уместна, несвоевременна и не соразмерна ситуации. **радости**

Уметь управлять своими эмоциями – это как иметь хорошее воспитание. Способность отдаляться и приближаться соразмерно ситуации, иметь здоровое самообладание, не зажимая свои эмоции, но и не накручивая их до предела – это навык, который важно наработать.

Что ж, с эмоциями мы разобрались. Теперь нам нужно разобраться с еще одним термином.

Чувства. В отличие от эмоций, это продолжительные по времени, глубокие переживания, которые могут быть не связаны с конкретными явлениями, людьми и событиями. Воспитание чувств не имеет никакого отношения к эмоциональному интеллекту – это явление совершенно другого порядка, поэтому не пытайтесь прилагать к ним полученные в этой главе знания.

Эмоции – воспитывайте, а чувства – не надо.

Многие люди, слыша про контроль эмоций, думают, что речь идет о подавлении, переламывании себя, необходимости что-то в себе побороть, заставить себя что-то делать. Это даже звучит как насилие над собой: не надо так делать, не нужно с собой бороться. Себя нужно любить. И воспитать свои эмоции с любовью. Обучение искусству управления своим внутренним миром должно быть тренировкой,

процессом, задачей. Как же это сделать?

Давайте разберем ваши отношения с эмоциями на составные части.

Прежде всего, предвосхищая ваш вопрос «Все ли эмоции так работают»? Да, все. Представьте, что гнев, страх, печаль, радость – основные цвета палитры, все остальное смешано из них, в разных пропорциях и различных конфигурациях. Страх и гнев могут дать как ревность, так и зависть, печаль и радость дадут светлую ностальгию, страх и радость – нетерпение, гнев и страх – отвращение. С прочими сочетаниями поэкспериментируйте самостоятельно, ощутите себя алхимиком эмоций.

Итак, любой оттенок этой палитры имеет три состояния:

1. Эмоция только-только зародилась. Она слабая, неоформленная, вы не можете ее охарактеризовать и дать ей имя. Но уже что-то ощущаете.

2. Эмоция внятная, понятная, вы можете ее охарактеризовать.

3. Эмоция яркая, сильная, интенсивная, она захватила контроль над ситуацией и подавила критическое мышление.

Смотрите, какой интересный феномен: пока эмоция на первой стадии, вы ничего не можете осознанно с ней сделать, потому что еще даже не поняли, что чувствуете. Когда эмоция на третьей стадии, вы снова ничего не можете с ней сделать, потому что она у руля, она перехватила инициативу. Это тот момент, когда вас понесло. Возможно, вы будете

себя винить, когда немного остынете, но в моменте вы себя не контролируете. На иллюстрации ниже вы видите, как развивается интенсивность эмоции на примере нескольких переживаний: от блеклых краев, к сбивающему с ног центру.

Единственная стадия, на которой можно перенаправить свои эмоции, это вторая. И искусство управления эмоциями заключается как раз в том, чтобы контролировать свое окружение и свое состояние таким образом, чтобы не доводить себя до третьей стадии. В этом заключается развитие эмоционального интеллекта.

Для того, чтобы овладеть искусством управления эмоциями, вам понадобится совершить два шага:

– Научиться быть в контакте со своими эмоциями в каждый момент времени. То есть, ежесекундно фиксировать, на каком этапе проживания эмоции вы находитесь, и что это за эмоция.

– Овладеть способами влияния на интенсивность, окрашенность и направленность своих эмоций в достаточной мере, чтобы суметь использовать их в нужный момент. То есть, в момент, когда вы испытываете нежелательную эмоцию и хотите повлиять на нее определенным образом.

Начнем с первого шага. Как вовремя осознавать свои эмоции, особенно с учетом того, что на первой стадии развития они неузнаваемы? Как прекратить «внезапно» обнаруживать себя в истерике, ярости, зависимости от партнера, которые очень хочется прекратить, но уже не получается? Ведь обыч-

но вопрос контроля встает, когда вас уже понесло по волнам ревности, когда вы уже наговорили лишнего, а безумная эйфория толкнула вас на глупый поступок.

В каждый момент времени быть в контакте со своими эмоциями – это нормальное состояние человека. Однако, многих из вас так запутали средства массовой информации, чужие примеры, тысячи навязанных целей, чужеродные интересы и идеи, сотни внушенных ценностей, прав и обязанностей, нездоровый ритм жизни и темп получения информации сомнительного качества, что вы постоянно гонитесь за каким-то призраком, а остановиться и спросить себя «что я сейчас чувствую?» как-то забываете. Здоровое человеческое качество быть в контакте со своими переживаниями утратилось, произошло своего рода расщепление личности. У каждого в своей мере и степени: кто-то потерял свои эмоции полностью, кто-то только самые нежные и трепетные, кто-то избирательно: одни потерял в любой форме и объеме, другие оставил и чутко отслеживает.

И для того, чтобы вернуть утраченный контакт со всей гаммой своих эмоций, вам нужно на какое-то время взглянуть на умение контролировать свои переживания как на навык. Способность отслеживания своих сиюминутных переживаний, контакт со своим внутренним миром – это именно навык, он натренировывается. И затем, когда способность быть в контакте со своим внутренним миром станет для вас чем-то до того простым, что даже само собой разумеющимся-

ся, мы сможем говорить о переходе к следующему шагу.

Самый простой путь натренировать этот навык – самый эффективный, как это чаще всего и бывает. Для его реализации, я предлагаю вам следовать описанной ниже технологии.

Разложите везде, куда бывает обращен ваш взор, напоминания о необходимости фиксировать ваше внутреннее состояние. Пусть вам на глаза постоянно попадается вопрос «Что я сейчас чувствую?». Снова и снова. Где бы вы ни были. Что бы вы ни делали.

Напишите этот незамысловатый вопрос на всех стеклах. Сделайте карточки, который можно вложить во все книги и документы, кошельки и визитницы. Пусть этот вопрос смотрит на вас с экрана телефона и ноутбука, подмигивает вам с полочки с зубными щетками в ванной комнате, выглядывает из-под клавиатуры. Он должен догонять вас постоянно. И возвращать вас в себя. В ваш внутренний мир. В поиск конкретного ответа на этот вопрос. И благодаря такому напоминанию, вы получите определенные эффекты.

Вы обнаружите, что вы не просто печатаете статью для социальной сети, вы испытываете легкий трепет, позволяя себе дерзко высказаться в адрес какого-то явления, и не исключая, что вам могут на это также дерзко ответить. Перекусывая сочным яблоком, вы вполне конкретно стыдитесь своей фигуры и испытываете неудовлетворенность, потому что рядом с яблоком был значительно более привлекательный пончик. Глядя в окно в конце рабочего дня, вы не наслаждаетесь

видом заката, а гневаетесь, что должны проводить дни за какой-то рутинной. Листая ленту новостей, вы убиваете время с вполне конкретной целью: подавить скуку, с которой почему-то не хотите сталкиваться лицом к лицу. Формально общаясь с надоедливым коллегой, вы злитесь и искренне хотите замотать ему рот скотчем.

В среднем, через три недели взаимодействия с напоминаниями, навык быть на связи со своим внутренним состоянием станет неотъемлемой частью вашей жизни, но все же лишь время от времени, когда что-то побуждает вас об этом вспомнить. Не спешите убирать надписи и листочки: поменяйте места их дислокации. К этим вы уже привыкли.

Еще какое-то время, вы будете вспоминать о важности фиксирования своего состояния лишь от случая к случаю: оказываясь или рядом с новыми напоминаниями, или там, где они были раньше. Однако, через 3—4 смены мест, вы доведете до автоматизма привычку отслеживать свое внутреннее состояние. И тогда вы поймете, что надписи и листочки вам больше нужны. Вы итак постоянно в контакте со своим внутренним миром. И если что-то напомнит вам, что нужно зафиксировать свои сиюминутные переживания, вы обнаружите, что и так фиксируете их непрерывно.

Что ж, со способностью отслеживать свои переживания мы разобрались. Но как же теперь на них влиять?

Для того, чтобы при необходимости иметь возможность менять, перенаправлять, усиливать или ослаблять эмоцию,

вам потребуется подобрать для себя индивидуальные способы управления эмоциями. Я предложу несколько вариантов, но ваша задача: создать свой собственный перечень, который работает именно для вас. Что-то в нем будет из моего списка, что-то вы припомните из своего опыта, что-то опробуете впервые, и возьмете в свою жизнь.

Этот на первый взгляд банальный список необходим, чтобы приблизиться к повышению эмоционального интеллекта, который в перспективе принесет и дипломатические способности, и совершенно другой уровень самообладания, взаимоотношений, влияния на людей. Начнем с малого: что может влиять на эмоции?

1. Дыхание. Вы наверняка слышали о способах влиять на эмоции с помощью дыхания по квадрату, когда вдох, выдох и паузы между ними равны по времени. Или с помощью шаманских техник. Удлинения вдоха и выдоха. Задержки дыхания на определенное время. Можно с помощью дыхания справиться со страхом, можно сфокусировать внимание, можно повысить болевой порог и даже достичь измененного состояния сознания. Дыхательные практики есть, наверное, на все случаи жизни.

2. Движение. Признавайтесь: грызли когда-нибудь ногти, когда волнуетесь? Больше так не делайте. Есть более гигиеничные способы самоконтроля: например, самомассаж рефлексорных зон, интенсивное растирание ушей, обхлопывание всего тела, продолжительная ходьба.

3. Визуализация. Думайте о пушистых кроликах, и не будет так волнительно перед уколом. Представьте свою мечту в красках, и вот уже вдохновение у вас в кармане. Вообразите, что ваша аудитория в нижнем белье, тогда ваше публичное выступление не будет вас так волновать. Эти методы широко известны, но не всегда используются своевременно: когда они нужны, чаще всего, о них не вспоминают. И напрасно, ведь это простой путь преодоления множества эмоциональных препятствий.

4. Встряхнуться. Это может быть как ледяной душ после неприятного разговора, так и пробежка перед очень важным собеседованием. Переключение на интенсивную стороннюю деятельность помогает перезагрузить эмоции.

5. Считать. Овец перед сном, чтобы неуместное возбуждение прошло. Или простые числа от 1 до 997, пока набираете номер любимой девушки, чтобы признаться ей в любви.

6. Ритуальные действия. Тут у каждого свое: исполнить танцевальное па перед входом в банк, где вы просрочили оплату кредита, репетировать перед зеркалом диалог с человеком, которого вы подвели, прежде чем явиться на реальный разговор, бросить в реку камень, чтобы утопить печаль.

7. Общение. Тут все ясно: ничто так не гармонизирует состояние, как поделиться с близким своими впечатлениями. А можно и с неблизким. Это и поддержка ближнего, и возможность разделить переживания с кем-либо, и отрезвляющий взгляд на ситуацию под другим углом, и открытость ми-

ру в закоулках своей души, которая как минимум проветрится от этой беседы.

8. Абстрагироваться. Вспомните всех президентов Америки в обратном порядке, или третий закон термодинамики, или какой-то стих из далеких школьных лет. Проговорите все ноты в обратном порядке. Решите в уме логарифмическое уравнение. Ну и где ваши эмоции теперь? А нет их, бурная интеллектуальная деятельность перевесила.

9. Проговорить. Тут собеседник не нужен: можно разыграть разговор с котом или зеркалом, высказать все, что на душе, фотографии человека, к которому относятся ваши переживания.

10. Спорт. Чем он интенсивнее, тем больше вы переключаетесь с эмоционального на телесное.

11. Психотерапия. Помимо того же эффекта, который вы получаете в разговоре с кем бы то ни было, психолог еще и отличается от случайного собеседника тем, что он беспристрастен. И, кроме того, если вы попали к хорошему специалисту, он-то знает способы внутреннего самоконтроля, и может сознательно вести вас к тому, чтобы вы обрели контроль над своими переживаниями.

12. Секс. Думаю, никто не будет спорить с тем, что занятие любовью влияет на эмоции. Так почему бы не включить такой замечательный способ в список приемов, которые вы можете сознательно использовать для изменения своего состояния?

Вы и без меня знали такие способы влиять на свои эмоции, я не показала вам ничего особенного. Однако, именно из-за кажущейся простоты, эти, и многие другие методы напрасно отменяются, забываются, теряются в момент, когда нужно их применять. А именно в этом весь секрет.

Да, в момент сильных, тяжелых, невыносимых переживаний люди часто начинают лихорадочно перебирать все известные методы успокоиться: пробуют правильно дышать, бросаются рисовать мандалу, медитировать, бить боксерскую грушу, бегать до изнеможения, ритуально бить посуду.

Но это – не про развитие эмоционального интеллекта.

Развитие начинается когда вы стабильно, снова и снова, постоянно отслеживаете свои эмоции, и, если они неуместны, несвоевременны или несоразмерны ситуации, вы применяете подходящую технику и направляете эмоции в желаемое русло.

Множественно повторяя это возвращение, вы формируете тот самый навык управления эмоциями, вы воспитываете их. А это и есть сама цель.

И еще кое-что для тех, кто предпочитает избегать эмоций: . А это всегда деструктивная история, ведущая к саморазрушению. *если вы не выражаете эмоции, то вы подавляете их*

Поэтому прочувствуйте этот момент: работа с эмоциями заключается в том, чтобы уметь их применять по назначению. Корректировать их направленность. Спускать лишний

пар. Заменить одну на другую. Это не то же самое, что подавить, заткнуть и никогда не выпустить. Так делать не надо, это насилие над собой: я вам запрещаю так поступать.

А сейчас, если для вас актуальна работа с внутренним самоконтролем, развитие способности управлять своими эмоциями, усиление эмоционального интеллекта, заполните таблицу вашими собственными способами взаимодействия с эмоциями.

Обратите внимание: в левой колонке располагаются ситуационные способы влияния на эмоции, то есть те, которые вы можете использовать во время проживания эмоции, например, во время неприятного разговора, в том месте, где вас что-то напугало, в момент съемки интервью, которое вгоняет вас в стыд, в том помещении, где вас кто-то бесит.

В правой колонке располагаются продолжительные способы влияния на эмоции, то есть те, которые повлияют на ваш эмоциональный фон, на способность справляться со своими переживаниями, независимо от того, когда и что вы испытали. Эти способы можно применять, чтобы в целом стать увереннее в себе, чтобы гармонизировать свое состояние на следующий день после общения с неприятными людьми, чтобы «накопить» готовность к чему-то непростому или отпустить груз негатива многолетней давности. Например: вы можете уехать в отпуск на Бали, чтобы справиться с переживаниями, накопленными на сложной работе, посещать психотерапевта раз в неделю, чтобы избавиться от присущей вам тре-

возможности, медитировать каждый день, чтобы снизить свою раздражительность, заниматься спортом, чтобы компенсировать неудовлетворенность в отношениях.

У каждого будет свой список. Пишите то, что приглянулось вам среди предложенных мною вариантов, а также то, что вы использовали в своем жизненном опыте, и то, что советовали вам друзья, или что вы видели по телевизору и пробовали на себе. Возможно, какие-то способы вы найдете в интернете прямо сейчас. От себя могу посоветовать вам заглянуть в мой канал в телеграмме: https://t.me/zona_vozmojnostey, в нем я часто публикую различные психологические техники. По хэштегу #Зона_Возможностей_Техника, вы можете изучить, что уже есть на канале, и выбрать что-то для улучшения своих отношений со своими эмоциями.

Итак, ваш список готов. И наступает тот самый момент, когда мы совмещаем оба шага, связанных с развитием искусства управления эмоциями, с повышением эмоционального интеллекта. Как вы понимаете, без использования обоих путей – никакого эффекта не будет.

Просто обучившись быть в контакте со своим внутренним миром, вы станете человеком, который наблюдает свою истерику, вместо того, чтобы взять себя в руки и прекратить разбивать посуду об голову раздражающего человека. Или же человеком, который созерцает свою печаль, но продолжает рыдать, лежа на диване. В этом нет никакого смысла.

Аналогично, без способности отслеживать свои эмоции, но умея на них влиять, вы пополните ряды тех, кто пытается заткнуть горе тысяча одной продвинутой технологией от высокооплачиваемых психотерапевтов, вы сможете выбить всю дурь из боксерской груши, к которой вы приклеили лицо своего начальника, вы не постесняетесь начать заниматься йогой прямо за кафедрой, если у вас перехватило дыхание от волнения. Однако, это не сделает вас ни более спокойным человеком, ни менее раздражительным, ни открытым для любви и иных желаемых чувств.

Однако, в совокупности, два пути влияния на эмоции дают желаемый результат. А именно: возможность замечать свои переживания и своевременно, адекватно ситуации, наилучшим образом влиять на эмоции так, чтобы они были подходящими. Чтобы они способствовали вашей эффективности, производили необходимое впечатление на людей, помогали вашему внутреннему состоянию быть таким, которое вам нужно здесь и сейчас, чтобы через свои эмоции вы влияли на эмоции своего окружения, вызывали у них те чувства, которые вы хотите вызвать.

Вся сила развития эмоционального интеллекта – в постоянстве производимой работы над собой. Это не сложно. Это не мучительно. Это не требует особых талантов. Только чуть-чуть терпения.

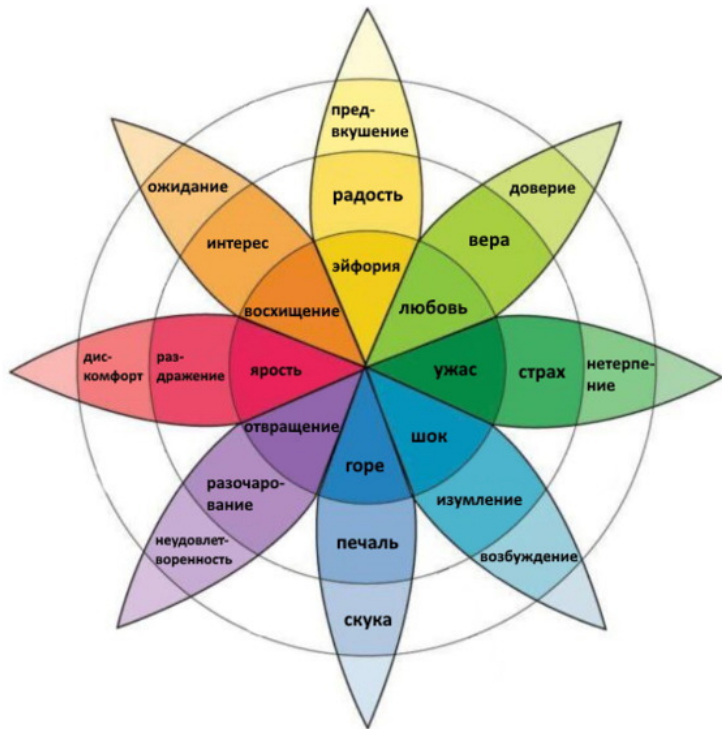
Награда за проявленное терпение несоразмерно больше, чем приложенные усилия. Тех из вас, дорогие читатели, кто

сейчас решил ступить на путь развития эмоционального интеллекта, я поздравляю с началом приятного приключения.

В заключение, отвечу вам, почему же, все таки, мы говорим про работу с эмоциональным интеллектом именно в главе про тип личности Апас?

Потому что обладающий огромным эмоциональным потенциалом представитель типа личности Апас сильнее всех страдает, если не умеет этим потенциалом управлять. Отсюда проистекает тревожность, ставшая фоном, независящим от происходящего. Любовная зависимость. Вспыльчивость, ранящая близких. Стыд и вина, вязкие и тягучие, от которых невозможно избавиться. Сковывающая неуверенность в себе. Заедание эмоций, плавно переходящее в расстройства пищевого поведения. Психосоматические заболевания, проистекающие из постоянного стремления заткнуть поглубже свои эмоции. И множество других бед.

Которые решаются в два простых шага, с которыми вы теперь знакомы.



Ваши способы управления эмоциями.

Сиюминутные:	Продолжительные:
1. Дыхание.	1. Спорт.
2. Счет.	2. Медитация.
3. Визуализация.	3. Психотерапия.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.
16.	16.
17.	17.
18.	18.
19.	19.

5. Тип личности Вайю. Как доводить начатое до успешного завершения: внутренняя самодисциплина

Почему же этот тип личности сравнивается с воздухом? Мы с вами уже познакомились с ним коротко. Повторим основные характеристики, и сравним их со стихией воздуха наглядно и конкретно.

Люди этой группы – творцы, свободные от любой системы, черпающие идеи из чистого ментального потока. Их мысль бороздит просторы Вселенной без перерывов, без ограничений, без привязок к теме, окружению, культуре или месту.

Странствующий ум представителя этого типа личности может создавать новое в любой сфере: это в равной мере может быть и шедевр живописи, и научно-фантастический роман, и новое программное обеспечение, и архитектурное творение, и оригинальная фотография.

Способные видеть вещи под нетривиальными углами и находить сто выходов из ситуации там, где для остальных типов личности есть только тупик, они также обладают отличной психологической гибкостью. Это позволяет им подстраиваться под меняющуюся действительность, постоянно тянуться к новым впечатлениям, а также легко отпускать ста-

рое: ведь для того, чтобы расчистить место под новое, нужно уничтожить что-то, что уже свое отжило.

Вы, наверное, и сами уже прочувствовали взаимосвязь. Стихия воздуха тоже не привязана ни к чему: нет рамок, которые заставили бы воздух обрести устойчивую форму, нет правил, которые сделали бы его послушным, нет указаний, которые зафиксировали бы его место. Он пропитывает собою весь мир, содержит в себе все, что в нем есть, находит путь ко всем существующим идеям, формам и явлениям.

Гибкость воздуха неоспорима. Он заполнит любое пространство, поднимется ввысь, опустится на самое дно, расширится или сожмется, в зависимости от условий: он легко приспосабливается к любому контексту. Он не станет спорить, сопротивляться: он позволит внешним силам творить с ним, что им угодно. Он является смыслообразующей силой воздушного шара, двигателем парусного судна, похитителем широкополой шляпы, создателем формы облаков. Его творчество не знает границ.

Воздух найдет выход где угодно. Даже воде нужно минимальное отверстие, чтобы проникнуть куда-либо, но в этом нет необходимости у воздуха. Он уже есть везде.

Воздух многовариантен. Нет шаблона, по которому он гнал бы облака, огибал скалы или с гулом врывался в тоннель. Он позволяет вовлекать себя в движение каждый раз по-новому. Нет в целом мире двух абсолютно одинаковых роз ветров, и никогда не будет.

Теперь, когда нам стало лучше видно проявление стихии в чертах человека, давайте познакомимся с восхитительным типом личности Вайю поближе.

Отношения с телом Вайю

Первое, что бросается в глаза, когда вы видите представителя типа личности Вайю, это то, как он двигается. Что-то в этом всегда есть расфокусированное, потому что его ум, блуждающий в ментальном потоке, никогда не возвращается в тело полностью. Можно сказать, он управляет собой дистанционно, как марионеткой или персонажем компьютерной игры. Иногда это так и выглядит – как кукла на веревках, иногда одни части тела немного отстают от других, иногда движения деревянные, иногда не сгруппированные, будто человек еще не проснулся, но уже куда-то пошел. По этой причине, представители этого типа личности часто травмируются и имеют интересную особенность во всем, что касается подвижных занятий: если они сумели «поймать состояние», они могут быть мастерами импровизации в танце, воплощением грации в силовом виде спорта, акробатами и гимнастами, но если «поймать состояние» не получается, то координация движений говорит им «до свидания», вся подвижность отключается, конечности деревенеют, а чувство ритма эвакуируется в параллельную вселенную.

Кстати, очень бросается в глаза, как этот тип личности

предпочитает сидеть. Если кто-то другой попробует повторить его позу, ему будет мягко говоря неудобно. Свернувшись в бараний рог, разбросав все конечности, или завязав их в три узла, он может с комфортом провести в этой позе много времени.

Люди типа личности Вайю уделяют много внимания своей голове, либо привлекая к ней внимание яркой краской для волос, особенными прическами, шляпами и диадемами, либо подчеркнуто предпочитая свободу: ободок, шапка и коса причиняют им дискомфорт, ощущаются как оковы для черепа. Это, конечно, метафора, но в ней есть доля истины: многим представителям этого типа личности физически невыносимо ощущать давление на голове, это снижает их концентрацию внимания, вызывает головную боль, чувство стянутости.

Физическая активность сама по себе для представителя этого типа личности чаще всего является чем-то безынтересным, либо мучительным. То, что помогает чувствовать свое тело, усиливать определенные навыки, для них непонятно, ведь в каком-то смысле, в теле они не живут. А те направления спорта, которые требуют дисциплины, выдержки, настойчивости – натурально сковывают, ограничивая свободу, что, конечно же, совершенно невозможно для представителей этого типа личности.

Представителю типа личности Вайю в спорте подходит направление непринужденное и максимально оторванное

от земли, позволяющее ему переживать различные внутренние состояния. Например, интуитивные танцы – куда непри-
нужденнее? Если мы говорим о воздушности, то прыжки
на батуте отлично подойдут. А внутренние состояния мож-
но исследовать, пока тело занимается йогой. И, конечно же,
продолжительная ходьба – отличный повод побыть в себе
и создать новые образы в своем внутреннем мире.

Кроме того, часто вы можете найти представителей это-
го типа личности в активности, дарящей впечатления. Но-
вые впечатления – это то, что впускает свежий воздух внутрь
личности. Это могут быть экстремальные виды спорта, поле-
ты на парашуте, сноуборд. Ключевое здесь – впечатления,
а направление активности очень вторично.

И, конечно, если вы видите затейника, который изобрел
что-то новенькое, например, водный волейбол на страусах,
или гонки на трехколесных велосипедах с двумя параллель-
ными турбинами для вертикального взлета, то тут вам все
должно быть понятно.

Представитель типа личности Вайю не отличается боль-
шими запасами энергии, поэтому в физически сложных ви-
дах спорта, скорее всего, он будет хорош на коротких ди-
станциях, или заниматься наскаками. Однако, если что-то
вызывает у него интерес, он может дать жару как никто дру-
гой. Этот рывок не продлится вечно – ровно пока интерес
не остынет. Но на волне своего энтузиазма, представитель
этого типа личности может нахватать звезд с неба, свернуть

горы, сделать из них точку опоры и перевернуть мир.

Обучение Вайю

Его тип восприятия называется дискрет – в некоторых источниках, дигитал. Этот тип личности создал в своей голове некий дешифратор, который моментально конвертирует всю поступающую в любые органы чувств информацию в некий вид, который является для него удобоваримым.

Однако, не важно, как это выглядит на уровне психических механизмов, важно, как это работает в реальном мире.

По сути, это непрерывная калибровка самоощущения, постоянный контакт с внутренним диалогом, самоанализ и сравнение имеющегося опыта с тем, что происходит сиюминутно. И, конечно, интеграция нового опыта в режиме реального времени, чтобы посмотреть и почувствовать, как это все сочетается с тем, что в голове уже есть. Немного похоже на то, что представитель типа личности Вайю на ощупь в своей голове изучает форму новых информационных пазлов, прикладывая их к старым. Такая вот метафора.

Этому типу личности особенно легко принимать информацию, потому что гибкость и тяга к расширению кругозора являются для него сильными чертами, и на волне этой силы можно прокатить любое новое знание, даже скучное. Ровно до тех пор, пока волна новизны не разобьется об рутину.

Вообще, представителю типа личности Вайю легко под-

страиваться под меняющиеся обстоятельства и ориентироваться в нестабильной среде. Куда легче, чем жить по плану и придерживаться известного маршрута. Рамки и день сурка разрушают его.

Именно поэтому, свобода в самовыражении, методе достижения поставленной цели, способе обучения и выборе направления – необходимое условие для его успешного обучения.

Если вы представитель типа личности Вайю и вынуждены заниматься скучной деятельностью, организуйте себе локальную революцию в имидже, идите к требуемым результатам своим исключительным путем, добейтесь гибкого графика и по возможности имейте выбор цели, к которой стремитесь.

Вообще, стимуляция творческих способностей, новизна, повышают эффективность процесса обучения, да и любого другого, в вашем случае. Поэтому, к какому бы вопросу вы ни подошли с позиции креативного мышления, это увеличит ваши шансы на успех. Нетривиальные пути достижения повысят вашу работоспособность. И если в задаче есть хотя бы грамм творчества, это может накинуть вам грузовик мотивации.

Мышление Вайю

Мышление этого типа личности абстрактное: в нем нет

условностей, но нет и генеральной линии. Нет жесткой структуры, но и нет конкретики.

Как было сказано ранее, знания свободно входят в ум представителя типа личности Вайю, не подвергаясь ни жесткой цензуре, ни скрупулезному анализу, ни проверкам. Однако, интеграция принятого может занимать много времени, систематически пересматриваясь, по мере поступления новых знаний. Можно сказать, что ум человека этого типа личности вступает в химическую реакцию с каждым новым смыслом, и эта реакция меняет и его, и встреченный смысл. Причем, что важно: реакция начинается сразу. Нет такого понятия, как «будет представитель типа личности Вайю принимать это к обдумыванию, или не будет?» – он уже принял. Мыслительный процесс уже идет в момент прослушивания задачи. Своими на первый взгляд беспорядочными путями.

В этом сила представителя типа личности Вайю: непрекращающаяся калибровка исключает застаивание предубеждений, заблуждений и клише, создает условия для непрерывной победы над невежеством. Но в этом и слабость представителя типа личности Вайю: круговорот мыслей отрывает его от реальности, постоянно удерживая его в пространстве размышлений, фантазий и внутреннего диалога, и, кроме того, тратит много энергии и концентрации внимания на себя, замыкая восприятие на собственном внутреннем диалоге. Именно этот тип личности чаще всего задается вопросом, а как можно повысить сосредоточенность? Почему так труд-

но быть в моменте здесь и сейчас? Что сделать, чтобы остановить внутренний диалог? Как успокоить суету ума? Где кончается реальное и начинается вымышленное, как различить факты и интерпретации, как формируется картина мира других людей?

Мысль этого типа личности подобна урагану, который закручивает бесконечное множество разрозненных осколков знаний, впечатлений, образов и крутит до тех пор, пока они не составят искомую комбинацию, которая является ответом на поставленный вопрос. Причем, так работает его мышление и в теме творчества, и при необходимости решить сложный этический вопрос, и при составлении сложного научного труда.

Хотя кажется, что буйство стихии в голове представителя типа личности Вайю хаотично, на самом деле, это не так: процесс перемешивания имеющихся у этого типа личности познаний подчиняется каким-то своим вполне конкретным правилам. Гибким, изменчивым, вариативным, не понятным даже ему самому.

Именно поэтому он постоянно генерирует идеи. И пока впитывает новизну, и пока ее осознанно обдумывает, и пока она фоном переваривается у него в голове, и когда наступает время собрать в кучку итоги и придать форму заключению. На всех этих этапах, в ходе слияния мышления представителя типа личности Вайю и поступивших в его голову смыслов, формируется что-то новое. Иногда это побочный про-

дукт от переработки имеющегося, иногда что-то революционное, доселе невиданное, созданное с нуля.

Теперь вам стало понятнее, почему этот тип личности такой специфический, почему кажется, что он не от мира сего и иногда вам бывает сложно его понять.

Кстати, память человека типа личности Вайю обычно весьма глубока и широка, но стихийна. Он может вспомнить самые блеклые мелочи из далекого прошлого, но вчерашний урок в автошколе – едва ли. Однако, при определенных условиях – хоть «Мцыри» наизусть зачитает, если сумеет поймать попутный ветер и проложить маршрут в своей голове по ассоциациям. В голове представителя типа личности Вайю хранится абсолютно все, к чему прикоснулся его разум: в хаосе, как кажется на первый взгляд, но на самом деле в одном ему ведомом абстрактном порядке.

По этой причине, рамки и правила угнетают все его процессы. Просеянный через сито регламента абстрактный хаос перестает существовать, и в такой среде человек этого типа личности чувствует себя беспомощным. Те способы, которыми он добывает ответы, не работают на жесткой структуре. А других способов у него нет.

Взаимоотношения Вайю

Прежде, чем я перейду к собственно общению и отношениям представителя типа личности Вайю, хотелось бы еще

разок вернуться к его мышлению. Будучи непрерывной, его мысль опережает действие, и, как следствие, она также опережает речь. Очень характерно для этого типа личности, говорить сбивчиво, периодически перескакивая с темы на тему, с монотонности на экспрессию, с литературного слога на жаргонизмы.

В отличие от быстрой и эмоционально насыщенной речи представителя типа личности Апас, тут не будет богатой палитры интонации, тут человек будет спешить сказать побольше, в попытке догнать свою мысль. И, поскольку догнать ее невозможно, он будет сбиваться: оговариваться, спотыкаться о вдруг вклинившиеся в его абстрактное мышление жаргонизмы, создавать скачки в тембре голоса и интонации, переноситься с одной темы на другую, как будто цельной нити повествования нет, однако, снова и снова возвращаясь к основной идее и доводя речь до гармоничного завершения, путь и витиеватым путем.

Однако, каким бы не очевидным ни был способ ведения разговора представителя типа личности Вайю, сам по себе контакт с другими людьми происходит только если он из странствий по ментальному потоку опустился чуть-чуть поближе к земной тверди. Он может этого и не делать: для этого типа личности также характерно быть тем самым молчаливым невидимкой, который всегда рядом, но которого никто не замечает. Но вместе с тем, он же гармонично впишется в роль чудака, который всем запомнился своей экстра-

вагантностью и бунтарскими речами. Причем, и то, и другое состояние продемонстрирует один человек.

Представитель типа личности Вайю в общении частенько ведет себя как подросток: подкалывает всех, создает шуточные или серьезные провокации, дурачится. Не нужно проводить параллель между его общением и всей его натурой: он вовсе не инфантилен. С подростками его связывает стремление не жить по правилам, открытость новому и некая оторванность от материального, бытового, житейского, только у подростков эта оторванность обусловлена возрастом и отсутствием прав и обязанностей, а у человека этого типа – структурой его личности.

Кроме того, среди супер-способностей этого типа личности есть умение манипулировать. Благодаря многовариантности своего мышления, представитель типа личности Вайю может просчитать невероятное множество вариантов взаимоотношений, гибко подводя оппонента к тому решению, которое ему нужно. Если в этом есть надобность, конечно. А, поскольку никаких жестких надобностей, устойчивых целей и обязательств представитель типа личности Вайю не признает, то чаще всего манипуляции носят шуточный характер.

Из-за перескакивания с мысли на мысль, из-за оторванности от земного, этот тип личности часто выпадает из контекста и в ряде случаев может быть белой вороной коллектива, потому что не умеет быть с ними на одной волне. То он скажет что-то невпопад, то к общей затее своевременно не под-

ключится, потому что был где-то в своих мыслях, то не поймет, где надо оставить человека в покое, а где – уделить внимание. Иногда это выпадение из контекста очень расстраивает представителя типа личности Вайю, ощущающего свою изоляцию от общества, иногда это создает конкретные проблемы в отношениях в коллективе, но бороться с этой чертой бесполезно. Хорошая новость заключается в том, что социум охотно принимает эту особенность, если сам человек ее принимает. Просто он немного не от мира сего, все это понимают и любят его таким.

Для представителя этого типа личности максимально важно личное пространство, свобода во всех ее проявлениях. Поэтому в романтических отношениях ощущение «невидимого поводка» – это то, что гарантированно заставит его убежать и не возвращаться. Ему важно и время наедине с собой, и неприкасаемость его рабочего места, или иной избранной территории, и возможность заниматься своими делами так, как ему хочется. Чем больше кислорода в отношениях, тем больше у них шансов быть постоянными.

Вообще, этот тип личности не очень ориентирован на отношения. Он и на дружбу не очень ориентирован. Он живет немного в другой реальности от этих вещей. Когда возвращается, тогда все его отношения наполняются жизнью, но потом снова улетает на крыльях ментального потока, а близкие ждут его возвращения. Кто-то дождется, кто-то нет, большинство будут воспринимать его «как мимолет-

ное мгновение, как гений чистой красоты», не рассчитывая на постоянство. Свободные отношения для представителя типа личности Вайю естественны, но это ничуть не значит, что он не может быть отличным семьянином, супругом, родителем. Главное, чтобы было достаточно кислорода в отношениях.

Стабильность, постоянство душат его, равно как и рамки и обязательства. Поэтому в отношениях с людьми этот тип личности будет свеж, бодр и счастлив, если в них будет гибкость, новизна, впечатления. Ваш знакомый человек этого типа личности будет любить вас вечно, если вы легко согласитесь посреди ночи пойти с ним жарить зефир на крыше, иногда пригласите его в поход, и никогда не заставите соблюдать семейные традиции. Если только они не связаны с экстравагантным приключением.

Поведение в стрессе Вайю

В стрессе этот тип личности уходит в себя, замирает: прежде всего, для калибровки внутреннего состояния. Мы помним, что именно так работает его мышление. То есть, уход в себя для человека типа личности Вайю – это способ проанализировать ситуацию и создать решение проблемы.

Однако, пока в его внутреннем мире происходит интенсивный поиск подходящих вариантов взаимодействия с ситуацией, в реальном мире первая реакция представителя ти-

па личности Вайю на стресс выглядит как ступор. Он может замедлиться, растеряться, потерять дар речи, покинуть место действия или застыть, как статуя, на какое-то время.

Частично или полностью абстрагируясь от реальности, это тип личности оказывается самым защищенным от негативных последствий стресса. Пока другие типы личности в конфликте получают кто в бровь, кто в глаз, представитель типа личности Вайю неуязвим, потому что он как бы отсутствует. И пусть горит все синим пламенем, ему это нипочем: он бороздит просторы Вселенной в своей голове.

И в свойственной ему манере, формирует огромное количество вариантов решения проблемы. Где-то интуитивно, где-то из прошлого опыта, своего и чужого, где-то «само пришло озарение». К сожалению, в отличие от человека типа личности Притхиви, он не может расписать пошаговую стратегию, но зато, с большой долей вероятности, может интуитивно сделать самый удачный в данной ситуации шаг и выйти сухим из воды.

Что важно: нередко решение представителя типа личности Вайю до того неожиданное и экстравагантное, что не только решает вопрос наилучшим образом, но и оставляет у участников конфликта немой вопрос «а что, так можно было?». Поскольку он лишен условностей и может перевернуть задачу с ног на голову, то ему – можно.

Однако, есть обратная сторона замирания в стрессе. Есть ситуации, с которыми важно взаимодействовать с пер-

вых аккордов: сразу включаться и быстро принимать решение. Вот тут представитель типа личности Вайю проигрывает, потому что пока он пребывает в ступоре, условия конфликта уже начинают меняться, от него ждут новых ответов на изменившиеся условия, а он где? Он в пространстве вариантов. Немного отстает от развития событий, и в этом случае вполне может попасть в просак.

В некоторых случаях, представитель типа личности Вайю практикует полный уход от решения вопроса. «Я в домике» как бы решает он, и полностью игнорирует все происходящее, включает дурочка, притворяется неосведомленным и иными путями избегает решения вопроса. Чаще всего, это происходит из-за отсутствия пространства для взаимодействия: на него давят, рамки слишком узкие, требования суровые, многовариантность в эту систему просто не протиснулась. Ничего нельзя поделать.

Жизненный уклад Вайю

Вся жизнь этого типа личности подчинена его внутреннему самоощущению. Поэтому, время наступления дня зависит от того, когда он встал: его утро в равной степени может начинаться и в шесть часов, и в четырнадцать. То же самое с любимыми другими жизненными процессами. Как одеться? Что нашел, то и костюм, это может быть экстравагантный наряд, выглаженный и броский, продуманный до мело-

чей, а может быть кофта в катышках, потерявшаяся между кроватью и стеной месяц назад. Что поесть? Та же история. В один день представитель типа личности Вайю будет устраивать из приема пищи целую церемонию, с красивой сервировкой, пафосными блюдами и возвышенной заботой о своем теле, в другой – найдет повесившуюся в холодильнике мышь и даже готовить ее не станет.

В жилище этого типа личности вы можете найти и аскетическую пустоту, и творческий хаос, и атмосферный дизайн, и постапокалиптическое обнищание. В этих крайностях главная характерная черта – это глубокий смысл. В доме Вайю всенепременно есть «не просто предметы», а предметы с историей, вдохновляющие, переносящие в определенное время или состояние, возвышенные и одухотворенные, мистические и обладающие какой-то силой или иными путями таящее в себе что-то большее, чем форма, вид и назначение. Это могут быть символы определенной культуры, предметы антиквариата, имеющие историческую ценность, символика фильмов и книг, связывающих сердце представителя типа личности Вайю с дорогим ему вымышленным миром, идолы или даже алтарь, оккультные символы, картины, как изображающие что-то переносящее в другую реальность, так и созданные конкретным человеком, с которым можно отождествиться и получить от этого какие-то впечатления. Прочувствуйте этот момент: из окружающих его предметов и образов он черпает некое внутреннее состояние.

Как правило, к быту представитель типа личности Вайю свою руку прикладывает не часто. Поддерживать порядок ему затруднительно, ведь быт – это материальное, земное, тяжелое, совсем противоположное от родного ментального потока, который руками не потрогаешь. Кроме того, порядок сам по себе не является родной стихией для человека этого типа личности. Все, что касается быта, достатка, материального – для него вторично. Этот тип личности не особенно стремится создать уютный дом и укорениться в нем, он может вообще не иметь дома и путешествовать без остановки. Быть привязанным к одному месту ему тяжело. Иногда так складываются обстоятельства, что по независящим от него причинам, ему постоянно приходится переезжать. Менять место, работу – для него не проблема, пожалуй, даже удовольствие. Это же новизна и впечатления.

Он нередко имеет сложности с зарабатыванием денег и не умеет с ними договориться. Сохранять и приумножать материальные ценности – точно не то, чему он посвятит свою жизнь.

В заключение хочется сказать, что представитель типа личности Вайю за любой кипиш, даже за голодовку. Он частенько является тем самым студентом, который побывал во всех ВУЗах города, пока не выбрал один, который закончил. В преклонном возрасте, он все еще хочет попробовать создавать икебану, охотно откликнется на приглашение посетить урок игры на ханге. В любых обстоятельствах, смот-

рит, а что бы еще попробовать, чего не пробовал раньше, и часто откликается на приглашение на какое-либо необычное приключение, которое не привлекло бы представителя другого типа личности.

Как доводить начатое до успешного завершения: внутренняя самодисциплина

Внутренняя самодисциплина – способность управлять своим внутренним состоянием, влиять на собственную мотивацию, работоспособность, концентрацию внимания, вдохновение, харизму и прочие внутренние психо-эмоциональные процессы.

Почему мы говорим о ней сразу после близкого знакомства с типом личности Вайю – поясню ближе к концу этой главы.

Не путайте внутреннюю самодисциплину с насилием над собой, переламыванием себя, засовыванием себя в рамки, удержанием в ежовых рукавицах. Все перечисленное – насилие над собой, которое никогда не приводит к положительным результатам. А внутренняя самодисциплина – это здоровая история, проистекающая из воспитания своего внутреннего мира.

Помните главу про эмоциональный интеллект? По-доброму воспитанные эмоции – это одно из проявлений внутрен-

ней самодисциплины, но сейчас мы будем взаимодействовать с уровнем реальных действий, а не тонких чувственных переживаний.

Внутренняя самодисциплина дает нам возможность:

- Быстро прийти в себя после утраты.
- Обрести вдохновение и творить по требованию, а не когда капризная Муза почтит своим присутствием.
- Поддерживать работоспособность без надрыва так долго, как это нужно.
- Придерживаться намеченного плана без срывов.
- Доводить до результата 100% поставленных целей.
- Придерживаться желаемого плана питания и тренировок.
- Поддерживать баланс в режиме сна и бодрствования, работы и отдыха.
- Трудиться согласно принятому решению, а не подчиняться пикам и спадам интереса.
- Сохранять гармоничное внутреннее состояние, даже когда кругом творится хаос.
- Не сбиваться со своего ритма из-за того, что что-то где-то пошло не по плану.
- И многое другое.

Если честно, зависимость от своего внутреннего состояния, качества сна, дня недели, сезона, уровня интереса, настроения окружающих – это тоже невидимый поводок. Много невидимых поводков, с которыми приходится считаться,

чтобы заниматься тем, что для вас ценно и дорого. Это делает вас несвободными и мешает строить свою жизнь согласно своим целям и ценностям. Давайте избавимся от этой зависимости. Развитие человека должно быть ограничено только собственным решением не продвигаться дальше, а не какими бы то ни было внешними факторами.

И именно внутренняя самодисциплина поможет вам научиться жить без этих ограничений. Благо, ее развитие доступно всем.

Как вообще выглядит человек, который свою внутреннюю самодисциплину пока не развил, или даже не обнаружил? Давайте посмотрим, вероятно, вы узнаете себя или кого-то из близких.

– У вас есть множество идей, ни одна из них не доводится до конца.

– У вас есть одна великолепная, проработанная идея, но ее не удастся монетизировать или внедрить в производство.

– У вас не получается долго оставаться на одном месте: обстоятельства, собственные амбиции, внешние силы постоянно вынуждают вас менять работу, переезжать, чередовать учебные заведения.

– Вы склонны пробовать много разного, но поверхностно.

– У вас не получается строить продолжительные отношения, возможно, вы не хотите их строить. Однако, приняв решение все же создать отношения такого формата, вы сталкиваетесь с невозможностью осуществить задуманное.

– Ваши дела часто бросаются неоконченными, иногда всего за шаг до успешного завершения.

– По разным причинам, у вас саботируются продолжительные процессы. Например, получение высшего образования, приобретение недвижимости в ипотеку. Независимо от близости завершения дела, случается что-то, что обнуляет все результаты.

– У вас нет устойчивости в выборе: при наличии нескольких вариантов, начинают разбегаться глаза.

– У вас не получается долго оставаться в одной профессии или в рамках одного коллектива.

– У вас теряется настрой и сбивается движение к цели, если что-то вклинивается в намеченный план, заставляет перестраиваться, создает препятствия.

– У вас легко «перебивается» настроение, ваше внутреннее состояние находится под влиянием настроений других людей.

Ниже я разместила для вас картинку, которая иллюстрирует доступные нам на каждый момент времени варианты. Стрелка символизирует движение к намеченной цели, то есть, реальные действия, которые вы предпринимаете. Не важно, четко она оформлена, или нет: вы можете быть стратегом от Бога, а можете действовать на голой интуиции, работать на энергии негибаемой воли, или спустя рукава, по чьей-то указке. В любом случае, есть некий вектор в вашей жизни. Вы действуете, работаете, что-то дела-

ете. Например, пишете книгу. Занимаетесь спортом. Худеете. Так или иначе, есть какое-то движение в вашей жизни в некоем направлении. На пути в этом направлении, всегда есть некие двери и некие ключи к ним. Например, для получения результатов в профессиональной деятельности, вы можете взять ключ «презентация нового продукта» и открыть дверь «повышение», затем взять ключ «добросовестное исполнение всех обязанностей» и открыть дверь «премия», а затем взять ключ «решение сложной конфликтной ситуации» и открыть дверь «личный кабинет с видом на море».

Но помимо основных ключиков, есть множество альтернативных вариантов, которые в той или иной мере способствуют вашему благу. На иллюстрации их символизируют подарки.

Вы никогда не знаете, какая именно ваша сиюминутная хотелка прямо или косвенно способствует вашему успеху. Вас может спонтанно заинтересовать курс актерского мастерства, который проиллюстрирован подарочком, расположенным в двух шагах от вашей основной линии развития. И именно на нем вы обретете навыки, которые помогут вам с ключом «презентация нового продукта».

Вас может заинтересовать вкусное описание подруги работы ее нового остеопата, вы возьмете эту возможность, и именно благодаря ней достаточно расслабитесь, чтобы в нужный момент иметь достаточно энергии, чтобы взять

ключ «решение сложной конфликтной ситуации».

Как вы понимаете, в зависимости от вашей структуры личности, в зависимости от того, какие цели вы ставите перед собой, ваши «подарочки» в реальной жизни могут быть любые. И сеанс у остеопата, и еще одно высшее образование, и новые кроссовки, и модная фотосессия, и свидание с одноклассником, который за прошедшее со школьных лет время обзавелся харизматичной проседью, и все, что угодно.

Но вот в чем заключается хитрость: возможности находятся только в непосредственной близости от вашей генеральной линии. И чем дальше вы уходите от своих актуальных целей, потребностей, от ваших сильных способностей и непосредственных обязанностей, тем больше вы хватаете не возможностей, а дурно пахнущих кучек. Эти картинки символизируют палки, которые вы сами вставляете себе в колеса. Это то, что вас сбивает. На них вы теряете энергию, не получая ничего взамен.

Вы можете наткнуться на очень навязчивого продавца, который убедит вас поехать на процедуры, которые вам даром не нужны, и вы не найдете силы отказать. Там вам навешают лапшу на уши, вы потеряете время, деньги и настроение, и на ключ «решение сложной конфликтной ситуации» у вас не останется сил. Вы можете на волне интереса, не подумав, застрять в группе по интересам, которые никак не связаны с вашим внутренним миром. Например, вам бы в творчество, но вы стали одержимы боулингом, и никак вас не от-

пустит. Вы уже теряете здоровье, отношения, работу, но отпустить кегли из поля зрения не можете, потому что запутались.

И что же происходит, если вовремя не позаботиться о формировании внутренней самодисциплины? В какой-то момент, вы берете возможности, которые мир дарит вам. И это идет вам на пользу. Но потом вас начинает хаотично и неуправляемо мотать из стороны в сторону. Вы не контролируете ситуацию. Вас болтает, вами управляют другие люди, реклама, обещания, ожидания, и вы полностью теряете генеральную линию, вы вообще забываете про свои ценности. Куда вас унесет и надолго ли – одному Богу известно. Многие не возвращаются из таких метаний.

Следующая картинка иллюстрирует способ решения данной проблемы. Как я уже говорила ранее, я против насилия над собой. Поэтому я точно не предложу вам истязать себя ограничениями, любыми правдами и неправдами впихивать себя в рамки, перебарывать себя, чтобы не отвлекаться.

Я предложу вам создать коридор возможностей. Который оставляет в зоне вашей видимости вашу генеральную линию, то, что соответствует вашим целям и ценностям, то, что действительно ваше, но при этом оставляет достаточно места для гибкости, для удовлетворения интереса и для прочего творчества.

Этот коридор достаточно широкий, чтобы иметь много свободы, пространства и кислорода. Но при этой достаточно

узкий, чтобы не потерять Землю из виду, улетая за пределы стратосферы в своих экспериментах.

Достаточно широкий, чтобы принимать различные дары от мира, иначе говоря, чтобы использовать разные возможности. Но достаточно узкий, чтобы не нарываться на то, что точно вам не пойдет на пользу, а лишь уведет в сторону.

Достаточно широкий, чтобы не ощущать давления обязательств, тягот ответственности и ограниченности бытия. Но при этом, достаточно узкий, чтобы всегда иметь контакт со своей основной задачей, не важно, говорим мы локально о выполнении текущего проекта, или более масштабно – о движении по карьерной лестнице, или реализации Предназначения.

Этот вариант имеет только преимущества. Гибкость есть, пользу от окружающих возможностей вы получите, и это обогатит вас прямо или косвенно в вопросе реализации в намеченном деле, потеря направления исключена, мотивации негде пропадать, энергию негде потратить, интерес стабильно подогревается каждым вашим верным шагом, все ключи в ваших руках – к подходящим вам дверям. Если даже вас мотнет к самым далеким возможностям коридора, это будет не зря: полученный опыт пригодится, просто немного позже, когда после выполнения вашей цели вы начнете движение к цели за целью. Видите, на картинке появился новый элемент, в виде большого призового кубка? Никогда не забывайте, что за успешной реализацией в том, что вы сейчас

делаєте, єсть следующий уровень, с еще большей победой. Его вы должны предполагать, даже когда не знаете, что там будет.

Как же выглядит здоровая самодисциплина, когда у человека есть постоянный контакт с генеральной линией, и нет при этом насилия над собой?

– Идеи воплощаются пошагово, по мере их поступления.

– То, чем вы занимаетесь, востребовано, актуально и уместно.

– Место, на котором хочется быть, уже занято вами. Или найдено и доступно для вас прямо сейчас.

– Исследуются только актуальные сферы жизни, настолько глубоко, насколько это целесообразно.

– Если сфера отношений актуальна для вас, она развивается естественным образом.

– Дела легко доводятся до конца.

– Срывы, прокрастинация, самотаботаж, потеря энтузиазма не происходят в вашей жизни.

– У вас есть четкое понимание, что выбрать.

– Каждый сделанный выбор идет на пользу вам и вашей деятельности.

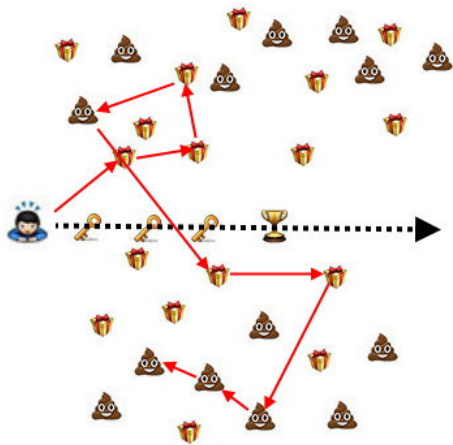
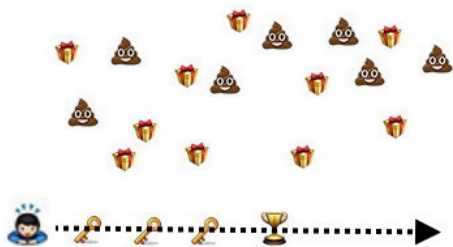
Самодисциплина натренировывается. Это способность, ей нужно учиться, ее можно усиливать и углублять. Если сейчас у вас ее нет, значит, вы ее не тренировали раньше. Если сейчас она у вас недостаточно сильная, вы можете ее развить. Если сейчас у вас с ней все идеально – скорее всего,

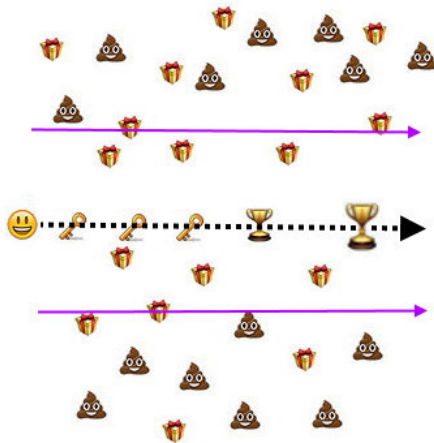
вы знаете, какое ваше поведение сделало ее такой.

Один раз освоенная, внутренняя самодисциплина распространяется на все сферы жизни. Не бывает так, чтобы в работе вы научились следовать желаемому плану, но в творчестве у вас сплошное откладывание на потом. Невозможно, чтобы вы могли виртуозно поддерживать мотивацию в спорте, но в вопросе обучения гравитация намертво прибавала бы вас к дивану и не пускала к конспектам. Абсолютно исключено, чтобы вы могли гармонично развивать свой творческий проект день за днем, но были бы совершенно неспособны ежедневно заботиться о состоянии своего здоровья.

Естественно, как и любая другая способность, внутренняя самодисциплина должна поддерживаться постоянно. Знаете, что происходит с кубиками пресса, если прекратить тренировки? Они исчезают.

Это не история про ежедневное нудное выполнение каких-то практик, или необходимость жить по режиму. Вы выберите комфортный для себя способ поддержания натренированного, это будет естественная часть вашей жизни. Да, вы просто живете свою жизнь, и стабильно поигрываете мышцами на своей самодисциплине. Это не потребует жестких волевых усилий.





Алгоритм наращивания самодисциплины

Итак, представьте себе вашу зону влияния. Это то, что вы видите, слышите, с кем говорите, что изучаете. Это все, с чем так или иначе вы соприкоснетесь или можете соприкоснуться на протяжении дня.

Все, что происходит вокруг вас, мозг считывает и взаимодействует с этим. Часто бессознательно.

Вы воспринимаете эти процессы как должное и не чувствуете их, скорее всего, если вас спросить, чем была ваша голова занята сегодня, вы не вспомните и 10% принятой информации. Но будьте уверены: она вся отложилась в вашей

памяти. И влияет на ваш вектор движения по жизни.

Знаете, в зону вашей видимости сегодня попало несколько сотен рекламных слоганов, плакатов, призывов. Вы не вчитывались в них, но возможно, что большая часть из них говорила вам о красоте, поэтому где-то у вас в уме начало зарождаться бессознательное желание отправиться в фитнес клуб, чтобы заняться своей фигурой. Является ли эта идея вашей возможностью, способствующей росту и развитию, или это уводящая с пути кучка? Вопрос.

Знаете, сегодня вы услышали очень много информации. От коллег по работе, пока ехали в метро, пока слушали новости, пока смотрели видео в интернете. Не все из этого вы воспринимали сознательно, но вполне возможно, что большая часть этой информации была об образовании, и это – привычная информационная среда для вас. Из нее к следующему сезону у вас назреет готовность пойти на курс повышения квалификации. Прекрасно, если это способствует вашим целям и ценностям, но если нет, вы потеряете много денег и несколько месяцев жизни напрасно.

Вам ясен ход моей мысли? Окружающая среда готовит вас на медленном огне. Этими же принципами руководствуется маркетинг, постепенно прогревая аудиторию. Вот только рекламодатели осознанно ведут вас в заданном направлении, а ваша окружающая среда наполнена различными «прогревами» хаотично, и ведет вас куда попало.

Я предлагаю вам осознанно прогревать себя в том направ-

лении, которое вы себе выберете. Техника «100 шагов» вам в этом поможет.

Прежде всего, выберите генеральную линию вашего движения. Что-то локальное, чем вы точно будете заниматься в ближайшие 2—6 месяцев. Например, вы сейчас собираете документы чтобы отправить ребенка в конкретный ВУЗ. Или сбрасываете лишний вес. Идете к повышению по службе. Пишете книгу. Самое важное: тут есть генеральная линия и конкретная цель, которую можно определить во времени.

Если сейчас такого занятия нет, придумайте его. Любое. Научитесь стоять на руках, развейте страничку в социальной сети до ста тысяч подписчиков, пройдите курс плетения косичек. Главное: делайте это до намеченного результата.

Сейчас ваша цель – тренировка навыка. Помните, внутренняя самодисциплина, когда она есть, работает в любом деле и в любой сфере жизни. И в карьере, и в отношениях, и в творчестве, и в Предназначении. Сейчас на локальном примере вы нарабатываете самодисциплину, а дальше она сделает для вас желаемые результаты в выбранной сфере жизни. Поэтому именно сейчас, не суть важно, к какому делу вы примените технику «100 шагов».

Техника «100 шагов»

Итак. Цель есть. Теперь необходимо разместить в вашей зоне влияния 100 напоминаний о вашей цели. Видимые,

слышимые, используемые в разговоре, прикасающиеся к вашему телу, занимающие ваше время и мысли. Любыми путями, они должны быть ссылками на вашу цель, на успех в выбранном деле, на занятие, которое вы выбрали.

Это могут быть картинки из журнала, которые напоминают вам о тех занятиях и обстоятельствах, которые придут в вашу жизнь, когда вы получите желаемое. Это могут быть деятели науки и искусства, прямо или косвенно связанные с вашим намерением. Это могут быть мотивирующие цитаты, книги, медитации, которые вы слушаете, определенные цвета и символы, фильмы и актеры, фигурки и образы, места. Напоминания должны быть всюду, куда бы вы ни посмотрели, они должны звучат из ваших наушников, вы должны говорить о них, прикасаться к ним постоянно. У вас не должно быть шанса избежать встречи со ссылками на вашу цель.

Давайте посмотрим, как будет выглядеть ваш среднестатистический день, когда вы разместите все требуемые напоминания повсеместно.

Вы просыпаетесь утром, выключаете будильник и видите на экране телефона деятеля области, в которой вы собираетесь преуспеть. Идете в ванну чистить зубы, а на зеркале вас ждет мотивирующая цитата. Пока вы завтракаете, перед вами стоит фигурка кубка победителя. Вы одеваетесь и видите в отражении в зеркале браслет на вашей руке, который ассоциируется у вас с вашей целью. Запирая квартиру, вы касае-

тесь брелка с символикой фильма, где играл похожий на вас персонаж, который справился с такой же задачей. В машине вы включаете музыку, которая напоминает вам о достижении поставленной цели. На работе вы мельком затрагиваете свои планы на будущее в разговоре с коллегами. На рабочем столе вашего монитора – кадр из биографии преуспевающего деятеля искусства, который вдохновил вас на вашу цель. Возможно, вы посещаете встречи людей со схожими целями, слушаете лекции о том, как лучше всего справиться с сопутствующими задачами.

И так далее. Именно эти напоминания, эти ссылки на вашу конкретную цель, эти ассоциации с поставленной задачей, являются вашим коридором, который все время возвращает фокус внимания к вашей генеральной линии. Коридором, который не дает потерять нить и уплыть куда-то далеко, к совсем неподходящим целям. И делает это совершенно ненавязчиво. Без упреков, давления на чувство вины, директивных указаний на необходимость действовать, нависающих над головой правил грамотного распределения времени, мыслей о бессмысленности бытия в случае, если вы не приступите к тому, что действительно важно.

Вы, наверное, заметили, я даже не написала, что нужно делать шаги в сторону вашей цели. Понятно, что без реальных действий ничто не сдвинется с места, но вам не нужно фокусироваться на действиях, если вы выполняете технику «100 шагов». Потому что вы просто не сможете не действо-

вать. Ваше внимание и энергия постоянно будут возвращаться к генеральной линии, вы неминуемо будете прикасаться к ней не только умом и воображением, ассоциациями и разговорами, но еще и конкретными действиями.

При таком подходе, не развиваться в выбранном направлении просто невозможно. Вы обречены на успех.

Когда поставленная цель будет достигнута, можете начинать убирать напоминания из своей зоны влияния. Если захотите, конечно.

Отдельно хочу обратиться к хитрым. Техника «100 шагов» предполагает сто напоминаний. Если вы подумали, что вполне нормально можно обойтись брелком на связке ключей, медитацией раз в неделю и портретом Эйнштейна на заставке в телефоне, шансов на успех у вас практически нет. Сравните описанный мною объем ссылок на вашу генеральную линию, который штурмует ваш мозг ежеминутно, и три напоминания против него.

Некоторые люди изначально формируют свое информационное пространство согласно своим целям и ценностям, их и так вся входящая информация так или иначе подталкивает в нужную сторону. Им не нужна эта глава, у них намеченные цели выполняются без потерь мотивации, срывов, угасания интереса, прокрастинации, выгорания и прочих проблем, являющихся признаками неразвитой в достаточной мере внутренней дисциплины.

Если же вы не можете сказать, что все в вашем простран-

стве так или иначе подталкивает вас к успеху на выбранном пути, если ваши цели срываются, если ваши достижения саботируются – выполняйте технику согласно инструкции, и смотрите, как начинает выполняться на 100% каждая поставленная вами цель.

6. Тип личности Теджас. Как улучшить контакт с телом

Почему же этот тип личности сравнивается с огнем? Мы с вами уже познакомились с ним коротко. Повторим основные характеристики, и сравним их со стихией огня наглядно и конкретно.

Люди этого типа личности меняют мир, и это самая главная их черта. Чем бы они ни занимались, в этом должно красной нитью идти улучшение чего бы то ни было благодаря их непосредственному влиянию. Будет ли это воспитание своих детей будущими президентами, выведение своего бизнеса на высочайший уровень, доведение до совершенства своего мастерства – не так важно. Главное, есть развитие, и сам представитель типа личности Теджас – его непосредственная причина.

Как вы понимаете, это типаж лидера. Он обладает особой харизмой, умеет влиять, может брать на себя и благополучно нести ответственность, и люди это чувствуют. Он умеет вести за собой, и за ним хочется идти. Эта черта как будто вшита в него на уровне генов.

Целеустремленный представитель типа личности Теджас не боится сложностей, он способен совершить грандиозный рывок, поэтому фронт работ и поджимающие сроки тоже его не пугают. Это самый работоспособный тип личности.

Динамика его влияния выражается в конкретных материальных результатах: понятных, осязаемых. Это деньги, это продукты производства, это награды. Его деятельность никогда не будет выражена в ощущениях, впечатлениях, чувствах – ни в коем случае. Только понятные величины, имеющие вес, размер, название.

Вы, наверное, и сами уже прочувствовали взаимосвязь. Стихия огня, как и тип личности Теджас, непосредственно влияет на мир, без нее не появилось бы никакое движение. Именно огненное светило нашей планеты запускает каждый новый день. Именно огонь соединяет воду и глину, превращая их в конкретный сосуд, пригодный для применения. Именно он приводит в движение паровоз.

Огонь всегда ведет за собой. Пока огонь не поселился в лампочках, он с факела освещал путь к цели, помогая вовремя обойти препятствия, миновать опасности.

Пока у огня есть ресурс, его хватит на всех. Он сделает жилище более комфортным, пищу – разнообразной, труд – эффективным. Но, выйдя из-под контроля, он способен уничтожать дома и города, поля и леса, вместе с их обитателями. Масштабы огня могут быть поразительны, но для него любой рывок является естественным свойством.

Огонь очень конкретен. Это может быть выражено в осязаемом превращении предмета в пепел, конкретном приведении автомобиля в движение, понятном источнике света. Огонь не таится и не утаивает, огню не свойственны наме-

ки и недосказанности. Вы увидите его издалека, ощутите его тепло, заметите его влияние на вещи, к которым он прикоснулся.

Теперь, когда вам стало лучше видно проявление стихии в чертах человека, давайте познакомимся с восхитительным типом личности Теджас поближе.

Отношения с телом Теджаса

Этот тип личности имеет хороший контакт со всеми аспектами телесного, в том числе с сексуальностью. Его тело подобно телу здорового, сильного, сексуального животного, и эта природная сила, естественная грация и раскрепощенность чувствуются за версту. Они сквозят в его походке, в его взгляде, в его дыхании, в его незримой ауре и очень волнуют окружающих людей. В этом, отчасти, заключается его харизма – та ее часть, которая зиждется на уровне инстинктов.

Благодаря таким телесным особенностям, именно представители типа личности Теджас имеют больше всего шансов проявиться в большом спорте. Их характер позволяет им преодолеть любые испытания, их сильные способности хотят соревнований, их тело охотно примет всю нагрузку, которую ему предложат, и получит от этого огромное удовольствие. Им легко войти в режим активности, и совершенно несложно его поддерживать.

Помимо того, что человек этого типа личности может

иметь завидные результаты в спорте, он еще и должен уделять много внимания телу. Через активность, через секс, через двигательные практики. Не важно, как именно. Его телесная энергия не должна застаиваться: застывшая, она создает множество проблем, начиная от нервозности, заканчивая серьезными заболеваниями.

Активность в совокупности с хорошим контактом с телом также делает этот тип личности самым сексуальным из всех. Половая жизнь для него важна, и, разумеется, тоже должна быть на уровне, достойном его персоны.

Еще важно отметить, что тело представителя этого типа личности требует к себе достойного отношения. Осознавая свое лидерство, он не должен терпеть неудобное кресло, сон на неровной поверхности и сковывающий движение костюм. Это ниже уровня его достоинства. Все, что касается его тела, должно быть комфортно, никак не меньше.

Обучение Теджаса

Этот тип личности – визуал, поэтому для лучшего взаимопонимания в рабочих вопросах обязательно заручитесь поддержкой диаграмм и схем.

Что же касается вне рабочих вопросов, то тут особенность восприятия представителя типа личности Теджас позволит ему заметить детали, которые больше никто не воспримет. Он приметит и запомнит узор на серьгах собеседницы, об-

ратит внимание на ссадину на вашем пальце, с зоркостью, присущей детективу, зафиксирует состояние усов домашней кошки своего приятеля. Такого рода внимательность для него в порядке вещей, подчас это происходит на автомате. Скажем, для него выстроить идеальную перспективу на фотографии, с учетом заднего фона, центрирования кадра и наклона горизонта – такое же естественное умение, как для вас – поддерживать равновесие.

В вопросе постижения нового, важно отметить, что результативность является одним из самых ценных ресурсов для представителя типа личности Теджас. Поэтому ничто не заставит его сидеть на лекции, которая ему не пригодится в жизни, зато легко войдет в его голову знание любого уровня сложности, если представляет для него практический интерес.

На продуктивность представителя этого типа личности сильно влияет окружающее пространство. Необходимость терпеть шум, неудобство, работать в плохо организованном пространстве может снизить его производительность до нуля. В целом, маловероятно, что в такой обстановке человек типа личности Теджас останется надолго. Идеальные для приема информации условия должны быть комфортными по всем параметрам: рабочее место удобное, временные рамки рациональные, учебный материал продуман, уровень шума адекватный и зависит от личных предпочтений.

Кроме того, не забываем, что этот тип личности доволь-

но конкретен и ориентирован на реальные результаты. С одной стороны, это уже находит выражение в отношении ко времени: оно не должно пропадать впустую, на бесполезную с точки зрения представителя типа личности Теджас деятельность. Но кроме того, это тип личности имеет определенные ожидания и от качества подачи информации. Скажем, выданная невнятным комом, едва ли она его вдохновит на что-то, кроме поиска более толкового преподавателя. Чем лучше структурирован материал по актуальным для представителя этого типа личности категориям, тем быстрее и легче он с ним ознакомится и интегрирует полученные знания в свою жизнь.

В целом, люди типа личности Теджас, чаще всего бывают самоучками. Контролируя поток информации своим вниманием, самостоятельно влияя на интенсивность обучения, выбирая науку под свои запросы, они намного лучше распределяют свое время и достигают поставленных целей.

Мышление Теджаса

Мышление этого типа личности максимально практичное, даже, можно сказать, прикладное. О чем бы он ни думал, это либо отвечает на вопрос «Как сделать, чтобы заработало?», либо «Как я могу это использовать?».

Тут уместно говорить об иерархическом мышлении: в его голове все, с чем он сталкивается в повседневной жизни,

распределяется в определенном порядке. Сперва, конечно, располагается то, что идет максимально во благо ему и его деятельности, а потом – в порядке убывания значимости: чуть менее полезное, средне полезное, слабо полезное. Совершенно бесполезного для своего благополучия в жизни представителя типа личности Теджас нет. Все должно быть использовано по максимуму, ничто не должно быть потеряно, если может быть пролезно.

Даже на уровне мыслей, этот тип личности стремится к тому, чтобы в результате осмысления, незанятой бесполезной информацией не осталось: безотходное производство есть рациональное производство, даже если мы говорим о производстве умозаключений.

Этот тип личности интересуется оптимальный, максимально эффективный путь. Поэтому анализировать огромные массивы данных и изучать статистику, как это делает человек тип личности Притхиви, он не станет: в понятие «эффективный» включена также возможность приступить в реальным действиям как можно быстрее. Поэтому в структуру личности представителя типа личности Теджас изначально встроено умение грамотно делегировать то, в чем нет необходимости в его непосредственном присутствии. Максимально эффективное, концентрированное влияние этого типа личности стремится быть приложено точно в нужное место, в правильный момент.

Человек этого типа личности максимально нацелен на ре-

зультат, поэтому размышления ради размышлений его не интересуют, познание нового и исследование само по себе навевают на него скуку. Все должно быть подчинено реальным действиям, которые ведут к конкретному результату.

В общем и целом, представитель типа личности Теджас может использовать любой способ размышления, если он эффективен и приближает его к достижению цели. Он может быть логиком там, где нужно проанализировать существующую стратегию и улучшить ее. Он может мыслить ассоциативно, если это поможет ему быстрее понять собеседника. Он способен на креативное мышление, чтобы сгенерировать перспективный план.

Взаимоотношения Теджаса

Девиз этого типа личности: меньше слов – больше дела. Он быстро поднимается на любое занятие, раскачиваться и настраиваться ему не нужно, и уж извольте за ним поспеть. Тихоходов представитель этого типа личности ждать не будет. Поэтому если есть в коллективе кто-то очень инициативный, деятельный и при этом продуктивный, скорее всего, мы говорим именно о нем.

Что касается общения с представителем типа личности Теджас, то оно должно быть по делу. Даже дружеское, оно обязано обладать некоей генеральной линией, которая к чему-то ведет: к запланированному отдыху, совместному делу,

идею для стартапа. Бессмысленное перемалывание сплетен, сожаление о прошлом, разговоры о чувствах – не тот контекст, к которому он может проявить интерес.

В своих взаимоотношениях этот тип личности старается быть осмысленным, конструктивным и придерживаться генеральной линии. С ним все кристально ясно. Если он с вами, значит, он вас выбрал. Если вы стали безынтересны или ваши генеральные линии ведут в разные стороны, то вы расходитесь. Полумер в этом плане у человека типа личности Теджас нет. Ждать у моря погоды, давать вторые шансы, намекать, искать скрытый смысл, надеяться на исправление партнера – непрактично, в такие игры он не играет.

Представитель типа личности Теджас всегда направляет беседу в некое конкретное направление. Помогает не терять нить, или откровенно давит в ту сторону, в которую ему нужно привести собеседников. Лидеры – они такие, не могут не вести куда бы то ни было.

Где бы он ни оказался, он часто занимает место у руля: это снова и снова как-то само получается. Где-то он проявил инициативу, где-то люди попросили взяться за управление, где-то разоблачил свои навыки и был избран как самый способный из всех. Люди чувствуют его легкие отношения с ответственностью и его целеустремленность, они хотят, чтобы он уверенной рукой направил их.

Еще одной характерной чертой человека типа личности Теджас является стремление постоянно всех поучать, кри-

тиковать, наставлять. Это тоже своего рода направление – в сторону лучшего. Его жизненное кредо заключается в том, чтобы улучшать, доводить до совершенства, способствовать прогрессу, и в отношениях с людьми эта черта выражается в том числе таким образом. Все эти поучения и наставления нужны, чтобы все стали идеальными. И не важно, на кого пала критика представителя этого типа личности: его не смутит ни чин, ни возраст, ни пол, ведь каждый может преобразиться еще больше.

А вот давление на себя человек типа личности Теджас не терпит совершенно. Причем, быть ведомым ему куда противнее, чем подавляемым. Потому что в первом случае он чувствует себя низведенным до уровня собачки на поводке, а во втором ощущает, что кто-то пытается помериться силами, а это отличный повод устроить соревнование, поиграть ментальными или вербальными мышцами и подтвердить свое первенство еще раз.

Иными словами, люди, ограничивающие свободу представителя типа личности Теджас, указывающие, что делать, в какое время, с каким лицом – быстро обожгутся, или даже будут превращены им в пепел и развеяны в неприметном месте. А те, кто попробуют усомниться в его превосходстве, указать на ошибки и поучить, вполне имеют шанс стать с ним друзьями, если достойно выдержат его ответ. Причем, не важно, окажется в итоге человек типа личности Теджас прав, или нет. Критика его персоны тоже может способство-

вать его совершенствованию, что не противоречит его базовым ценностям.

Как я уже говорила, работа для человека этого типа личности на первом месте. И с одной стороны, хочется сказать, что не столько работа, сколько личный успех, но все же, сопряженные с трудом результаты он воспринимает как должное. Награды появляются в его жизни как-то сами, как побочный продукт борьбы за достижение результата, он скорее их обесценит, чем станет за ними гоняться. Работа нужна для акт влияния на мир, и совмещается с семейной жизнью только при условии, что семья не стремится урвать себе больше времени и внимания.

В общем и целом, ценность семьи не очень велика для представителя этого типа личности, он вполне может довольствоваться поверхностными отношениями. Однако, если мы говорим о человеке, который раскрыл свой потенциал, или собирается это сделать, тут, конечно, вступает в игру немного другое правило. Что за король без королевы? Для серьезных побед представителю типа личности Теджас необходим порядок во всех сферах жизни, в том числе реализованность в отношениях, и тут он выберет себе, естественно, лучшую в своем окружении пассию. Это будет Личность, достойная его лидерского великолепия.

В его семье, как вы понимаете, все будет лучшее. Он построит самый комфортный дом, создаст лучшее убранство дома, позаботится о здоровье членов семьи, даст детям луч-

шее образование. Но: при условии, что семья не мешает его личному успеху на избранном поприще. В противном случае, отношения могут закончиться, в любой момент.

Однако, тут еще хочется напомнить, что этот тип личности умеет нести ответственность. Поэтому, даже если семейное гнездо развалилось, жизнь птенцов и ряд других обязательств продолжают быть сферой влияния человека типа личности Теджас до тех пор, пока в этом есть необходимость, и еще много сверх того.

Поведение в стрессе Теджаса

В любой сложной ситуации, у представителя этого типа личности случается моментальный переход к реальным действиям. Никакие стрессы, опасности, ответственность и объем работ не остановят его в этом порыве. Человек типа личности Теджас знает, что ситуация меняется уже в процессе своего развития, тем более, если сознательно вмешиваться в него, да и реальные действия для него куда приоритетнее, чем рассуждения о стратегии и анализ рисков. Как вы понимаете, при таком подходе случается и дров наломать, потому что непродуманные шаги могут иметь обидные последствия.

Как бы то ни было, именно этот тип личности является двигателем выхода из стрессовой ситуации. Пока представители типа личности Притхиви думают и анализируют, представители типа личности Апас – паникуют и обижаются,

а представители типа личности Вайю – уходят в себя и абстрагируются в поисках альтернативного варианта, представители типа личности Теджас – действуют.

При этом, важно еще не забыть про их первую базовую реакцию на стресс: найти виноватого, указать ошибки, отчитать неправого. В картине мира представителя типа личности Теджас, на пути к решению проблемы стоит то, что ее создало. Это непременно надо подвинуть, чтобы двигаться дальше. Поэтому после вспышки праведного гнева, обозначив виновника торжества, уличив в преступном бездействии, вернув ответственность безответственному, человек этого типа личности начинает спасать положение.

В этом процессе он покажет высокую продуктивность и выносливость. Она значительно превышает те же качества представителя типа личности Апас, но только на коротких дистанциях. Решать проблемы неделями, месяцами и годами – не его метод, он предпочитает совершить невероятный рывок и за считанные часы решить если не всю проблему, то основополагающую ее часть, а дальше пусть кто-то заканчивает начатое без его участия. Если проблема не решается в короткие сроки, то она делегируется кому-то другому, если и так поступить невозможно, то представитель типа личности Теджас принимает стратегически мудрое решение отступить. Вернется он для реванша, или нет – зависит от целесообразности.

Жизненный уклад Теджаса

Этот тип личности, имея работу в приоритете своей жизни, хочет, чтобы организация рабочего процесса приводила к наиболее продуктивному, простому, быстрому получению результатов. Он окружит себя самой лучшей техникой, его рабочий стол будет максимально функционален, он создаст для себя пространство тишины, или музыки, стимулирующей его продуктивность.

Он может быть фанатом планирования, но его акцент будет не на временных рамках, как у представителя типа личности Притхиви, а на задачах, которые необходимо выполнить, их последовательности, сочетаемости друг с другом и прочих деталях, призванных сделать процесс оптимальнее.

Во всем в жизни, у представителя этого типа личности есть генеральная линия: в том, как он делает ремонт дома, как развивает собственный бизнес, как устраивает своих детей в детский сад, как добивается понравившегося человека, как выбирает себе костюм. Главные вопросы его жизни «Как сделать, чтобы заработало?» и «Как я могу это использовать?», и он задает их и каждому выбранному шагу, и к общей цели. Естественно, неосознанно: если вы спросите его напрямую, по какому принципу он выбирает ту или иную стратегию, возможно, он не сможет оформить это в слова. Но в его картине мира все взаимосвязано и подчинено иерар-

хическому мышлению, и просто так там ничего не появляется.

Все в своем окружении он подчиняет правилу «Я здесь на первом месте». Именно поэтому, этот тип личности часто любит бренды, следит за модой или качеством материалов и выбирает лучшие вещи. Именно поэтому, он не станет терпеть стесненные условия, дискомфорт и лишения. Разве можно так с собой, великолепным и непревзойденным?

Он окружает себя визуально красивым, либо отличным по качеству, либо самым дорогим и модным, либо практичным: в зависимости от условий жизни, все эти категории в равной степени являются тем самым лучшим выбором, который он делает для себя.

Разумеется, в зависимости от уровня развития, начальных условий и амбиций, не каждый представитель типа личности Теджас может позволить себе элитную недвижимость, личный вертолет и только самые громкие бренды в одежде. Однако, каждый может выбрать лучший сорт древесины для своего дома, самые практичные и визуально красивые моющиеся обои, иметь отличное чувство стиля, чтобы простая одежда была изящной и подчеркивала все достоинства, а поддержанный автомобиль был наиболее практичен и выгоден в обслуживании.

В доме представителя типа личности Теджас, помимо практичности и качества, мы встретим красоту в деталях. Это могут быть предметы интерьера, картины, а может быть

скрупулезно продуманная форма мебели, которая и со всех сторон вписывается в пространство, и создает идеальную композицию, и ею наиболее удобно пользоваться.

Отдельно хочется добавить, что Теджас – не тот тип личности, который готов посвятить жизнь поддержанию быта. Поэтому вся визуальная красота и дороговизна его жилища и стиля сияет великолепием только потому, что кто-то ее протирает, гладит и вычищает.

Этот тип личности любит работать руками, главным образом, чтобы улучшить что-то, но мусор, беспорядок и отходы производства – не то, с чем он хочет контактировать. Это занятие он может воспринимать как недостойное его величия, либо как недостаточно значимое, чтобы тратить на него свою энергию. Ведь с такими примитивными задачами может справиться кто-то другой.

Телесность: как улучшить контакт с телом

Тело. То, благодаря чему мы имеем возможность строить отношения, работать над своей личностью, достигать вершин в карьере. Именно оно делает возможными все наши многогранные, разнообразные чувства. Им обусловлена наша возможность быть частью социума во всех известных нам формах взаимоотношений. Оно дарит нам яркие впечатления, бурные переживания, различные виды удовольствия.

Именно через него мы обогащаем свой интеллект.

Переоценить важность тела невозможно.

И, вероятно, именно поэтому, часто и несправедливо, тело недооценивают, презирают и забывают. Его считают чем-то постыдным. Его называют не таким важным, в сравнении с умом, духовностью и финансовым успехом. Его считают неправильным.

Но никакого успеха, духовности и интеллекта не было бы, если бы не было тела.

Нет более или менее важных сфер жизни: все сферы жизни одинаково значимы. Натужное отрицание какой-то сферы жизни говорит о том же, о чем ее натужное превознесение: есть проблема в восприятии этой части себя.

При гармоничном развитии личности, невозможно обойти стороной какую-то часть жизни, равно как и нет необходимости особенным образом выделять другую.

В этой главе мы поговорим о теле во всех его проявлениях: здоровье, красоте, физической форме, сексуальности, чувствительности. Исследуем этот вопрос через призму телесно-ориентированной психологии.

Почему мы говорим о нем сразу после близкого знакомства с типом личности Теджас – поясню ближе к концу этой главы.

Итак.

Ваши отношения с собственным телом – самые важные отношения. Ваша эмоциональная близость, способность до-

верить, возможности создавать новое, работоспособность, сила интеллекта и многое другое – начинаются внутри вашей структуры личности, которая живет в вашем теле.

Вы с телом – команда. Тело реагирует на все, что вы ему предоставляете. Вы сыграете хорошую игру, если будете:

- Принимать свое тело.
- Слышать свое тело.
- Заботиться о своем теле.
- Развивать свое тело.

Распробуйте такую мысль: любое ваше движение во внешний мир сперва должно пройти через ваше тело. Не важно, решили вы разрулить конфликт, пригласить кого-то на свидание, написать поэму или устроиться на работу. Это намерение сперва проходит слой вашего тела, потом через тело же начинает реализовываться: вы говорите ртом, куда-то идете ногами, руками колдуете над клавиатурой, глазами крутите вокруг объекта вашего обожания.

И у многих людей благородный порыв что-то сделать начинается с паршивого фундамента. Свою основополагающую основу любого деяния многие люди содержат в грязи, лишают движения, осуждают ее вид, калечат неподходящим питанием или даже нарочно травят всякой гадостью. А потом, через этот оскверненный фундамент, то есть через свое измученное неподобающим обращением, утомленное неадекватным трудом, запутанное разрозненными командами тело, эти люди пытаются провести свои благород-

ные идеи, достигнуть больших результатов, повысить качество жизни.

Но с таким началом, продолжение не может быть ровным, гладким и благополучным, это очевидно. Скорее наоборот, оно тоже будет токсичное, угнетенное, искаженное и печальное.

Возможно, к вам эта история не имеет никакого отношения. Возможно, имеет, но частично. Я рекомендую вам в любом случае углубиться в исследование своей телесной части: возможно, это спасет положение в каких-то вопросах, вероятно, это многое скорректирует в вашей жизни, а, может быть, несколько улучшит то, что и так неплохо.

Для погружения в глубины своей телесной психологии, для исследования своих взаимоотношений с собственным телом на более тонком уровне, честно ответьте себе на ниже приведенные вопросы. Старайтесь быть конкретными: если вопрос касается занятого времени, посчитайте его в часах или минутах. Если вопрос касается поведения, тут важно, как обстоят дела на уровне реальных действий, а не в устремлениях и планах. Если вопрос касается денег, то это должны быть реальные деньги, а не те, которые планируются. Итак, вот вопросы для самоанализа:

Сколько времени вы инвестируете в развитие вашего интеллекта?

Сколько времени вы инвестируете в развитие вашей фи-

зической формы?

Сколько раз в неделю вы ходите на работу?

Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?

Какими действиями вы заботитесь о вашем партнере\партнерше?

Какими действиями вы заботитесь о вашем здоровье?

Что вы делаете, чтобы сохранить ваш капитал?

Что вы делаете, чтобы сохранить вашу молодость и долголетие?

Что вы делаете для ваших родителей?

Что вы делаете для вашей красоты?

К каким специалистам вы обращаетесь, чтобы развиваться психологически или духовно?

К каким специалистам вы обращаетесь, чтобы развиваться физически?

Как часто вы радуете ваших друзей?

Как часто вы радуете ваши ощущения?

Если честно: после ответов на эти вопросы, сложилось ли у вас впечатление, что вы гармонично распределяете свое внимание между всеми сферами жизни, и совсем не обошли стороной свое тело? Или вы готовы услужить всем и каждому, одушевленному и неодушевленному, а тело пусть как-то само о себе позаботится?

Хорошо, если вопросы для самоанализа в очередной раз показали вам, что в вашей жизни все гармонично. И даже продолжение размышления, за пределами опросника, не выявило никаких перекосов.

Но если вы увидели искажение, начните сознательно создавать баланс между всеми сферами жизни.

Разумеется, бывает, что самая большая катастрофа располагается в другой сфере жизни, и отношения с телом на контрасте смотрятся выигрышно, хотя тоже есть над чем поработать. Однако, в этой главе другой посыл: с тела все начинается. У него должно быть право первенства. От того, насколько хороши ваши отношения с телом, зависит, как дальше пойдет ваша карьера, самореализация, дружба, отношения и все прочее, что вы хотите видеть в своей жизни.

Я хочу противопоставить описанное в этой главе некоторым нездоровым тенденциям. Вы наверняка о них слыша-

ли. Скажем, о том, что образование и интеллект важнее, чем физическая форма. Развитие духовности исключает из жизни здоровую сексуальность. Заботиться о долголетию не так приоритетно, как о членах семьи. И так далее.

Тут идет подмена понятий, и больше ничего. Это станет хорошо видно, если все перечисленные тенденции не оставлять брошенными на полуслове, а все же договорить. Скажем, если образование и интеллект важнее, чем физическая форма, то все образованные люди должны быть дистрофиками с ожирением, и никак иначе. Развитие духовности – это добровольное заключение себя в пояс верности и застывание в коленопреклоненной позе навечно, так ведь, да? А качественная семейная жизнь – это когда посвящаешь себя полностью детям и родителям, и умираешь от запущенных проблем со здоровьем лет в тридцать пять, бросая их всех на произвол судьбы.

Как видите, будучи досказанными, нездоровые тенденции становятся откровенно болезненными. И даже очевидно неадекватными.

Примите сейчас мысль о важности соблюдения баланса всех сфер жизни, и о первенстве тела в этом выравнивании. Начиная со своего здоровья, красоты, сексуальности, вы зачастую включаете другие сферы жизни без прямого воздействия на них.

Никогда не противопоставляйте. В перечисленных тенденциях одна сфера жизни раздувается до предела, погло-

щая все прочие: так не должно быть. Так не работает. Занимаясь своим образованием, вы по-прежнему любите, следите за своим здоровьем, совмещаете хобби с отношениями с друзьями. Развиваясь духовно, вы остаетесь живым, чувствующим человеком, который общается с другими людьми, посещает различные места и, разумеется, занимается любимыми видами активности. С появлением детей, вы остаетесь сексуальным, привлекательным, мудрым, интересным человеком, ну и припишите сюда остальные ваши достоинства. Просто к ним прибавились еще и дети.

Зацикленность на чем-то в ущерб другим сферам – это всегда нездоровая история.

И почему же мы говорим о важности тела именно после главы о типе личности Теджас, известном своей сексуальностью и впечатляющим потенциалом в спорте?

Потому что тело – это всегда фундамент для дальнейших взаимодействий с миром, а тело представителя типа личности Теджас – исключительно обширный фундамент, поэтому еще более актуально держать его в отличном состоянии. У представителя этого типа личности огромное количество энергии сублимируется на великие дела именно через тело. Не давая движения этой энергии, игнорируя проблемы, запуская болезни, представитель типа личности Теджас направляет весь этот заряд на разрушение себя.

И, на секундочку, человек типа личности Теджас, ориентированный на карьеру, ставящий работу на первое место

в списке своих приоритетов, часто именно тем и занимается, что раздувает сферу карьеры до предела, в ущерб всем прочим, и начинает ограничивать движение своего тела, игнорировать проблемы, запускать болезни. Повышенный уровень энергии вкупе с отличным контактом с телом приводят к тому, что все эти застойные процессы быстрее и сильнее всего бьют по его здоровью. Да, он со своей выносливостью может долго терпеть недомогания, переносить болезни на ногах и не подавать виду, даже сохраняя при этом полную работоспособность. И чем дольше он терпит, выжимая из себя максимум вопреки всему, тем больше истощается. До тех пор, пока дело не дойдет до кризиса.

Именно поэтому представитель типа личности Теджас – лидер по хроническим заболеваниям, приобретенным к относительно раннему возрасту, при том, что предпосылок для них изначально не было совсем, или было не так много, как у его сверстников.

В то время, как можно наоборот. Систематическая забота о теле даст ему отличные результаты в вопросе физической формы, самочувствия, работоспособности. Это, в свою очередь, повысит концентрацию внимания, уровень энергии, устойчивость. Что уже даст результаты в карьере. Нужно только заблаговременно озадачиться вопросом баланса. И не забывать его поддерживать на постоянной основе. Причем, в вопросе прогресса аналогично, повышенный уровень энергии вкупе с отличным контактом с телом приводят к то-

му, что все процессы развиваются особенно быстро и мощно.

Однако, независимо от того, проявления какого типа личности вы замечаете за собой больше всего, забота о теле актуальна для всех в равной мере. В помощь вам, я оставляю на страницах этой книги колесо жизненного баланса, благодаря которому вы сумеете выстроить гармоничные отношения с телом. Сделайте это, и вы увидите, как преобразится ваша жизнь во всех ее проявлениях, даже на первый взгляд не связанных со сферой здоровья.

Как работать с колесом жизненного баланса:

Впишите свои регулярные ОСОЗНАВАЕМЫЕ ритуалы, практики, действия, вещи, развивающие ваши сферы жизни.

Обратите внимание: мы говорим о том, что вы действительно делаете на уровне реальных действий, имеете как конкретные вещи, об отношениях, которые вы на самом деле развиваете.

Обратите внимание: писать в круг стоит только осознаваемые регулярные шаги, которые вы предпринимаете на самом деле. То, что в планах, то, что было когда-то, но потом прошло, то, что вдруг свалилось на голову и это вопрос удачи – не пишите. Аналогично, мечты, амбиции не имеют отношения к этой практике до тех пор, пока не реализуются в реальной жизни.

Например, если вы осознанно поддерживаете связи, которые влияют на вашу реализацию в сфере карьеры, регулярно обновляете резюме и соглашаетесь на командировки, при-

ближающие вас к повышению, то вы можете вписать это в тот сектор колеса жизненного баланса, который отвечает за карьеру. Но не стоит вписывать туда ваш список желаний, в котором вы обозначили желаемую должность: это пока не является частью вашей реальной жизни.

Например, если вы читаете книги каждый день, изучаете английский язык и проходите сейчас курс повышения квалификации, то вы можете вписать это в сектор развития. Но не стоит вписывать туда вашу карту желаний, в которую вы вклеили вырезку из журнала о получении еще одного высшего образования: это пока не является частью вашей реальной жизни.

Например, вы в сфере денег, ведете журнал расходов и доходов и систематически взаимодействуете с инвестициями в ценные бумаги, и это, определенно, стоит вписать в сектор денег. Но не стоит вписывать туда то, что вы пьете из кружки со своим портретом на фоне золотых гор, которая очень вас мотивирует: золотые горы пока не являются частью вашей реальной жизни.

Проанализируйте подобным образом все ваши сферы жизни. И сделайте в секторе «Тело» столько же пунктов, сколько в самом заполненном секторе.

Обратите внимание: все регулярные осознаваемые шаги, которые вы допишете, нужно будет выполнять,.

Масштаб не важен, здраво оцените свои возможности. Вы можете выбрать стакан воды на пустой желудок утром, по-

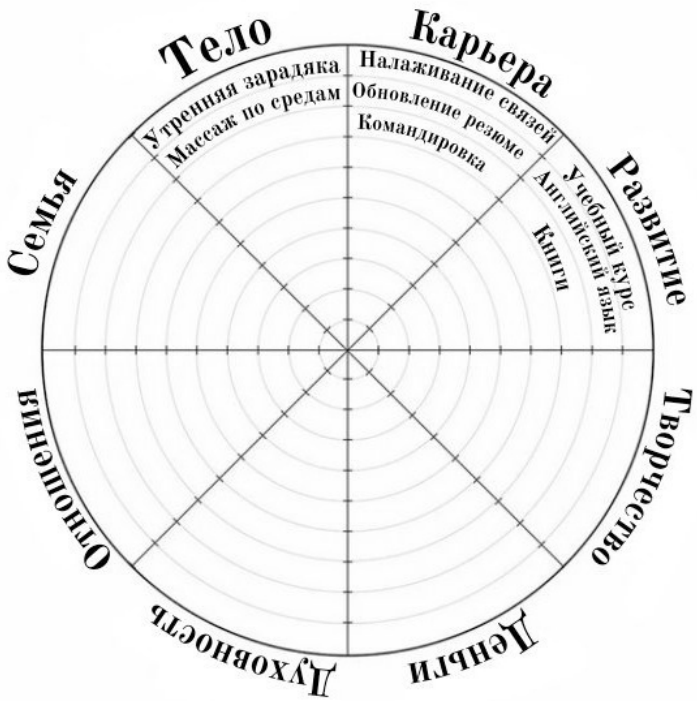
тому что ваш доктор сказал, что это пойдет вам на пользу, а можете нанять дорогого остеопата, который вернет вам подвижность лучших лет вашей жизни. Вы можете ходить в бассейн каждый день, а можете приседать каждые два часа, потому что у вас сидячая работа и разминка вам необходима. Вы можете сократить приём кофе или сигарет, а можете сформировать идеальный рацион у диетолога.

Как бы то ни было, для начала выполняйте полученный перечень шагов двадцать один день. Все, что было вписано в другие сферы жизни, остается с вами в любом случае. И добавляется что-то новое в сектор «Тело».

Наблюдайте, что начнет происходить в вашей жизни. К двадцать первому дню вы уже заметите, что что-то меняется, причем, что-то не связанное напрямую с вашими здоровьем, долголетием и красотой.

Если сфера тела оказалась у вас самой заполненной, значит, эта глава для вас не так актуальна. Займитесь балансом. Приложите усилия, чтобы во всех сферах у вас было одинаковое количество шагов, которые вы осознанно и систематически выполняете.

Если же у вас и здесь все ровно, то хотелось бы мне с вами познакомиться! Баланс во всех сферах жизни – верный признак того, что вы уже неплохо разобрались, как все устроено, и в вашем внутреннем мире, и во внешнем.



7. Уровни раскрытия потенциала

Мы с вами познакомились со всеми структурами личности. Для наглядности, я приводила в пример реализованных, ярких персонажей. Естественно, мало кто сразу попадает на эту ступень развития. Сперва идет этап самоопределения, затем становления, затем – укрепления, и только потом мы можем говорить об устойчивом положении.

В зависимости от условий, в которых человек рос и воспитывался, в зависимости от его амбиций, от тех возможностей, которые дает ему его семья, образование, уровень дохода и окружающих мир, в зависимости от тех ограничений, с которыми сталкивается человек, он раскроет свой потенциал в разной степени.

Кто-то проявится ярко и феерично, а кто-то будет тихо бродить по своим делам, аккуратно выполняя то, к чему у него есть предрасположенность.

Кто-то доволен своим местом, кто-то хочет всего того же, но больше.

Кто-то воспринимает свои качества как должное, а кто-то осознает их перспективы и хочет развивать их снова и снова.

В этой главе я покажу вам, как один и тот же тип личности проявляется когда он раскрыл свой потенциал на все сто, а как – когда он просто существует, не имея никаких амбиций.

Конечно, и то, и то – крайности, но не спешите. Мы с вами исследуем все оттенки каждого типа личности, но сперва познакомимся с палитрой в общих чертах.

Сильное раскрытие потенциала Притхиви

Как же мы узнаем представителя типа личности Притхиви, который нашел себя и разрешает себе жить на 100% во всех аспектах жизни?

Он имеет отличное образование. Скорее всего, выбирает ведущий ВУЗ города, и это часто не единственное его высшее образование. Причем, во всех учебных заведениях он будет стремиться взять по максимуму: золотая медаль в школе плавно перетекает в красный диплом в институте.

После получения высшего образования, высока вероятность, что представитель этого типа личности решит продолжить развиваться в выбранном направлении, получая научные степени.

Раскрывший свой потенциал человек типа личности Притхиви вполне может пойти в научную деятельность, и там его исследования пойдут настолько далеко, насколько это возможно. Он будет углубляться шаг за шагом в ту сторону, в которую предполагает свое развитие система знаний или отрасль науки, которую он выбрал. Его регалии будут множиться, опыт расти. При этом, возможно, он не бу-

дет широко известным деятелем, но в узких кругах его будут знать как профессионала высочайшего уровня.

Его доход достойный, в его финансах абсолютный порядок. Все безукоризненно учтено, зафиксировано, налоги уплачены своевременно, чеки распечатаны и помещены в созданную для них папку.

У него идеальная репутация во всех сферах жизни: и в отношениях, и в профессиональной деятельности, и в обществе, и среди друзей, и, конечно, в вопросах закона. Ничто никогда не пятнало честь и достоинство представителя типа личности Притхиви, причем, не только в вопросах репутации и закона, но и в вопросах высокой морали. Все знают, как он строг в этом, поэтому какие-то сомнительные персонажи с сомнительными предложениями в принципе не могут оказаться в одном мире с ним.

Этот тип личности всегда держит слово, соблюдает все правила, его договоренности неукоснительно выполняются. Разумеется, аналогичные требования он предъявляет и к окружающим его людям. Именно поэтому, общество, окружающее представителя типа личности Притхиви, раскрывшего свой потенциал в полной мере, отличается культурностью, порядочностью, исполнительностью.

Реализованный человек типа личности Притхиви поддерживает порядок во всех сферах жизни. В вещах, в интерьере, в одежде, в своих отношениях, в списке дел и графике дня. У него все по полочкам. И в голове, и в речи, и в чувствах.

Его здоровье в таком же порядке, как его финансы, как его отношения с родными, как его образование. У него подтянутая фигура, присутствует некоторая рельефность мышц, его физическая форма в тонусе. Его питание продумано и подходит для его организма: это подтвердили профессионалы.

Коротко, этого человека можно охарактеризовать как того самого сына маминой подруги. Который во всем хорош, на которого можно равняться, который никогда не появляется в дурных историях, зато всегда присутствует в достойных подражания.

Слабое раскрытие потенциала Притхиви

Как же мы узнаем представителя типа личности Притхиви, который не раскрыл свой потенциал, не решился стремиться в большему?

Человек этого типа личности имеет склонность к точным наукам. Возможно, со школьных лет он пронес любовь к математике, сохраняет ее и применяет в жизни, даже если не получит высшее образование. А если получил, то с большой долей вероятности, выбранное направление связано с точными науками.

Он любит интеллектуальные занятия. Увлекается игрой в шахматы, коротаает время за sudoku. Возможно, состоит в серьезных отношениях с литературой: с научными трактатами в силу своей специальности, или с бессмертной клас-

сикой – по любви. Им хорошо вдвоем, они проводят вместе много времени.

Он не любит шумные тусовки и большие компании – наедине с собой ему комфортнее. Он вполне может быть одинок всю жизнь, это не причинит ему дискомфорта. Даже наоборот: в его размеренный, консервативный ритм жизни не ворвется никакое изменение, разве это не удача? Но также он может создать семью на всю жизнь, в которой все будет как у людей: прилежные дети, размеренный быт, порядок в хозяйстве, и это тоже будет хорошо.

К нему всегда можно обратиться за советом в работе. Какую бы специальность он ни выбрал, он будет стремиться оставаться в ней всю свою жизнь, как самый исполнительный и аккуратный сотрудник, а потому отлично владеющий всеми знаниями и навыками, которые могут ему понадобиться на рабочем месте. Спросите его о чем угодно: он вам объяснит это в лучшем виде.

Его работа стабильная, официальная, по возможности надежная. Конечно, кое-что тут решает место обитания и ситуация, в которых он оказался. Скажем, родившийся в селе представитель типа личности Притхиви, наверное, не станет работником банка. Но, при наличии таких возможностей, идеальный вариант для него – это учитель в местной школе, офисный работник, младший научный сотрудник или же библиотекарь.

Чаще всего, человек этого типа личности хорошо воспи-

тан. Он добросовестный, честный, ведет себя порядочно, говорит вежливо, выполняет обещания. Если он не уверен, что сумеет выполнить обещание, то он его просто не дает.

Он зарабатывает немного, но стабильно, для скромной жизни хватит. В его чистом, уютном быте есть все необходимое, и никаких излишеств. Кто-то скажет, что его жизнь немного аскетичная, но для него это – минимализм и порядок.

У него нет долгов, и если он решает взять кредит, то просчитает все риски, распишет прогнозируемые расходы и доходы на годы вперед, до самого погашения и еще немного больше, на всякий случай, и выплачивать его будет своевременно. В его небольших счетах царит порядок. Он умеет экономить, стремится беречь каждую копейку.

Представитель типа личности Притхиви любит, когда все находится на своих местах. Его минималистичный быт прибран, одежда вычищена, поглажена, если надо, то аккуратно зашита, в его портфеле все опрятно, на рабочем месте вещи расставлены по полочкам.

Он предпочитает стабильность и проверенные пути. Тот режим жизни, который он для себя сформировал, он будет поддерживать всегда, и нередко это те самые рельсы, на которые его поставили родители. Если система, по которой он работает, дает результаты, то он не променяет ее ни на какие новые технологии. Он максимально осторожен с новым, ведь старое проверено и известно, а что ожидать от новиз-

ны – большой вопрос.

Это причина, по которой в некоторых случаях, представитель типа личности Притхиви может променять минимализм своего жилища на некоторую захламленность: ему трудно избавиться от привычных вещей, которые годами служили ему верой и правдой, демонстрируя надежность. Даже если они пришли в негодность.

Отличительной чертой человека этого типа личности на любом уровне раскрытия является непринятие вредных привычек. Он может не заботиться о своем теле регулярным спортом, и даже не выполнять простую утреннюю зарядку, но к алкоголю и курению он будет относиться или остро враждебно, или довольно холодно.

Сильное раскрытие потенциала Апас

Как же мы узнаем представителя типа личности Апас, который нашел себя и разрешает себе жить на 100% во всех аспектах жизни?

Будучи полностью проявленным во всех сферах жизни, он эмоционален, ярок, открыт, вокруг него всегда множество людей. Он заряжает их своей энергией, он всегда готов всем помочь, он участлив и искренне интересуется каждым из своего огромного круга общения, у него всегда есть доброе слово, совет и теплые объятия.

Его работа связана с людьми: он может быть востребован-

ным ведущим мероприятий, учителем танцев для детей, тамадой, певцом. Кем бы он ни был, он там, где люди могут тянуться к нему беспрепятственно: он для них на виду. Сколько бы народу ни желало погреться в луче его внимания, его хватит на всех.

Он известен: количество людей, которые о нем знают, впечатляет. Количество его фанатов поменьше, но тоже немало. И они все в той или иной форме получают от него истинное душевное тепло.

В его семье царит мир, любовь и движение. Возможно, иногда это сплошной шум, гам и суета, но это душевная суета, пропитанная чистыми эмоциями, текущими в атмосфере взаимного доверия, близости и понимания. Его брак – совершенно счастливый, годы идут, а романтики в паре меньше не становится. У него уже есть несколько детей, но хотелось бы еще одного маленького. А потом братика или сестричку для него.

В его большом уютном доме внимания и заботы достаточно для всех: и для детей, и для зверей, и для цветов, и для гостей, и для самых далеких родственников, которые всегда могут рассчитывать на его гостеприимство.

Реализовавшийся представитель типа личности Апас достаточно устойчив в материальном плане: у него нет проблем с тем, чтобы создавать условия для всей живности в его огромном доме, и нет сомнений, что он сможет обеспечить еще больше жизни, если у него будет такой порыв.

Все финансы приходят к нему через людей: они находят ему подходящие сделки, предлагают контракты, клиенты сами идут к нему.

Вообще-то, деньги для представителя типа личности Апас не так уж и важны, главное – отношения. Но как-то в результате развития отношений, его финансовое положение образуется само собой.

Отдельно про отношения с деньгами хочется добавить, что реализованный представитель типа личности Апас – надежный хранитель имеющихся богатств. Это тот человек, который виртуозно сохранит и приумножит любые вверенные ему ценности, будь то деньги мужа, или дом, доставшийся от деда, или драгоценности, передающиеся из поколения в поколение.

Он максимально проницателен, он буквально видит вашу душу насквозь. И одним своим присутствием может и утешить, и приободрить, и вдохновить, и любую другую эмоцию вам передать. А если надо, то и остудить: не вздумайте обижать близких этого человека, вы не представляете, на что он способен для защиты своей семьи.

Он очень подвижен и энергичен. Не только потому, что со всеми зверями нужно поиграть, всех детей развлечь, всех друзей обнять, и со своей второй половинкой разделить души прекрасные порывы. Это само собой разумеется. Но еще собственное тело человека типа личности Апас хочет его любви и внимания. И получает: в виде танцев, спорта, масса-

жа или иными путями. Он обожает дарить своему телу движение, это доставляет ему колоссальное удовольствие и прилив сил. Поэтому, реализованный представитель типа личности Апас еще и является обладателем красивого, ухоженного, физически развитого тела.

Он очень эмоционален, выразителен, обаятелен, легко запоминается и всегда оставляет о себе наименее приятное впечатление и некое чувство на душе, которое ассоциируется с родным домом и теплом семейного очага.

Слабое раскрытие потенциала Апаса

Как же мы узнаем представителя типа личности Апас, который не раскрыл свой потенциал, не решился стремиться в большему?

Он очень общительный: в любой компании, главный заводила. Он именно тот человек, который живет с телефоном у уха, разделяя важные новости то с одним, то с другим собеседником. В его жизни много людей, которых он может называть друзьями. Ему легко знакомиться, легко поддерживать отношения, поэтому его круг общения растет всю жизнь.

Он всегда открыт для людей: для поддержки, совета, чтобы разделить радость, помирить. Вы можете смело к нему обращаться, что бы ни произошло.

Представитель типа личности Апас обожает движение во всех его проявлениях. В школе физкультура – один из его

любимых уроков, во взрослом возрасте он предпочитает активный отдых, если есть возможность его выбрать. Особенно ему нравятся командные игры, танцы и караоке: это то, что надо, чтобы энергия струилась от человека к человеку. Вы можете найти его в клубах и на дискотеках – ведь там и люди, и эмоции, и движение: все, что для него в приоритете.

Он работает с людьми или с детьми. Например, воспитателем в детском садике, водителем такси или продавцом в магазине одежды. На работе он легко устанавливает контакт с кем угодно. Ему можно делегировать все, что связано с отношениями. Он поймет, в чем проблема, найдет общий язык, наладит долговременное сотрудничество и нечаянно подружится со всеми клиентами и конкурентами, до которых дотянется.

Однако, семья для него на первом месте. Возможно, он вообще откажется от работы в пользу семьи – если есть такая возможность, ему бы очень этого хотелось. Проводить время с ребенком или детьми как можно больше, посвящать себя полностью супругу или супруге, родителям и семейному очагу.

Он любит атмосферу душевности и создает ее в своем доме, или стремится к этому. Независимо от того, насколько скромна его обитель, местечко для гостя там найдется. При необходимости, уступит свое.

Независимо от уровня дохода, его семейный очаг теплый и опрятный. Он умеет создавать тепло, и душевное, и до-

машнее.

Сильное раскрытие потенциала Вайю

Как же мы узнаем представителя типа личности Вайю, который нашел себя и разрешает себе жить на 100% во всех аспектах жизни?

Его работа связана с креативным мышлением, созданием чего-то, чего не было раньше. Он Творец. Творец, сотворяющий нечто неординарное, что-то такое, что именно здесь, именно сейчас остро необходимо Миру. Именно поэтому, он так востребован.

Не важно, что он творит. Он может быть автором бестселлеров, переворачивающих мышление людей вверх тормашками, что позволяет им взглянуть на свою жизнь совершенно новым взглядом. Он может быть скульптором, чьи шедевры заставляют трепетать воображение посетителей его выставок, открывая им новые оттенки собственных чувств. Он может творить короткометражные картины в своем блоге, преумножающие познания подписчиков в какой-либо сфере жизни. Он может творить разрушение привычного режима, вызывая в обществе взрыв давно копившегося негодования. Во всех случаях, он непосредственно сотворяет явления, вещи и переживания, которых не было бы без его участия.

Он постоянно в движении: гонится за новыми впечатлениями, расширяет свои познания, ищет материалы для но-

вой идеи. Ему просто жизненно необходимо охватить своим сознанием как можно больше мира. Догнать ускользающие смыслы и успеть их уловить. В своем стремлении прикоснуться к непостижимому, он пойдет на путешествие в места, где не ступала нога человеческая, не побоится залезть в самые секретные материалы, заплатит любые деньги за встречу с носителем тайных знаний.

Он любит удивлять. Он может быть очень экстравагантен в самовыражении. Возможно, никто его не поймет, но все будут впечатлены, и снова и снова он будет переворачивать сознание, будоражить чувства тех, кто оказался в зоне его самовыражения. Он подарит миру новые смыслы, сложные чувства, свежие концепции, которые нужны и актуальны, но не всегда приходятся по вкусу. Именно за это его не всегда и не все любят, хотя не могут ни до конца понять, ни тем более повторить нечто подобное.

Он черпает впечатления везде. Его чувственный опыт так же важен, как эмоциональный, ментальный и любой другой. Он обогатит себя телесными практиками, спортом, буйством вкусов, сексуальными экспериментами. Он будет стремиться выбрать те направления активности, которые затрагивают как можно больше струн души. Возможно, это будет что-то экстремальное, берущее жесткой хваткой за самые сильные эмоции: фрирайд, гонки, серфинг, прыжки с парашютом. Возможно, что-то дающее многовариантность и выбор своей уникальной стратегии: борьба, туристические

походы, фигурное катание. Возможно, что-то максимально оторванное от реальности: динамическая медитация, прыжки на батуте, холотропное дыхание.

Как бы то ни было, активность в его жизни будет, и она будет такая же, как он: необычная, разнообразная, гибкая.

Он любит путешествовать. Это позволяет ему познавать мир, получать новые впечатления и умом, и общением, и чувствами, и даже ощущая новизну собственными ногами. Ему легко подстраиваться под меняющиеся условия, как бы они ни отличались между собой. Он везде уместен, но все же, везде как временный гость.

Его дом – обитель творческого разума. В нем есть что-то неземное. Скульптуры или картины, которые вдохновляют его, предметы с глубокой историей, которая имеет огромный вес для представителя типа личности Вайю. Возможно, он завел себе экзотическое животное, исключительно ради экстравагантности. Не факт, что он с ним ладит.

У него много личного пространства. Часто представитель этого типа личности предпочитает жить один, не заводит серьезных отношений. Однако, он может быть в браке, если его брак отделен от его творчества, давая ему ту самую свободу созидания, без которой ему негде было бы развернуться.

Так или иначе, пространство есть во всем в его жизни: высокие потолки, много света, зеркала, столько свободного времени, сколько он хочет, и даже внимание друзей, коллег и начальства, если оно есть, будет только тогда, когда он ре-

шит, и только в той форме, которая на него не давит.

Он создает собственный мир, в котором ему будет комфортно на всех уровнях существования, во всех сферах жизни.

Его доход огромен, но нестабилен. За такую редкость, нет, за такую неповторимую творческую уникальность готовы платить огромные деньги. Он умеет попасть в нужное время в нужное место, чтобы быть в на гребне волны популярности и востребованности. Он любит внимание, любит чувствовать, как от соприкосновения с ним происходит движение, любит быть причиной изменений.

Слабое раскрытие потенциала Вайю

Как же мы узнаем представителя типа личности Вайю, который не раскрыл свой потенциал, не решился стремиться в большему?

Его работа связана с творчеством: возможно, он оформляет сайты, или рисует эскизы для татуировок, возможно, он пишет тексты или создает интерьерные картины. Чаще всего, он предпочитает фриланс: так у него есть больше личного пространства. Рамки, правила, стабильность – точно не подходящие для него условия, он физически не способен долго их придерживаться, поэтому официальное трудоустройство, равно как получение образования, часто являются для него серьезной проблемой.

Новизна неминуемо есть в его жизни: то он берется за новую книгу, то идет на мастер-класс по гончарному мастерству, то решил покрасить волосы в розовый цвет. Чаще всего, эксперименты, увлечения, переезды случаются с ним конвульсивно, как судорожный вдох после продолжительной затхлой стабильности.

Он довольно гибкий: может работать в невероятно ломаном темпе, подстроится под график заказчика, легко сменит работу, если нужно, может часто переезжать. Адаптация у представителя типа личности Вайю к новому месту, условиям, коллективу происходит быстро и легко, поэтому отсутствие постоянного рабочего места или перечня обязанностей совершенно не мешает его продуктивности. Наоборот, постоянные перевороты будут стимулировать его идеи и вдохновение.

Он может одеваться в то, что под руку попало, своим видом демонстрируя пренебрежение к существующим правилам и канонам моды, или же просто ставя на более приоритетное место свое время, идеи или что-то еще, а заботу об имидже отодвигая на дальний план. Но точно также он может быть демонстративен в самовыражении, привлекая всеобщее внимание цветными волосами, дерзкими принтами, одиозным пирсингом, неуместными цветами. Ему нравится выделяться чем-нибудь эдаким, он местный бунтарь, который и скажет что-то шокирующее в компании, и видом своим заставит всех задуматься, и может вычурным поступ-

ком запомниться.

Самореализация для него на первом месте. Он может не заводить отношений, жить в нищете, но он будет искать свое место в жизни, свое Предназначение до победного конца. Он не согласится жить как удобно, работать как все, не примет приглашение родственников на «перспективное место» – ему нужно то самое дело жизни, которое предназначено ему. И пока он его не найдет, он не сможет чувствовать себя человеком.

Он не очень обеспечен финансово. Он слишком на своей волне. Его творчество, его идеи либо опережают нужное место и нужное время, либо не успевают. И сам он во всех аспектах жизни, либо слишком яркий, либо слишком темный. Постоянная неуместность приводит его к тихому существованию где-то, где он сможет локально свергать устаревшее и создавать новое, шокировать и вдохновлять, заниматься творчеством и познавать непознанное в том масштабе, в котором он умеет быть.

Сильное раскрытие потенциала Теджаса

Как же мы узнаем представителя типа личности Теджас, который нашел себя и разрешает себе жить на 100% во всех аспектах жизни?

По долгу службы, он весьма и весьма влиятелен. Он крупный начальник, в его руках множество филиалов его компа-

нии, сотни людей в его подчинении. Он поднимается все выше, мудро управляя всей своей территорией, расширяя ее, укрепляя свои позиции, оставляя конкурентов далеко позади.

Его доходы огромны, однако, не являются самоцелью. В сущности, и первенство среди конкурентов и коллег не является его самоцелью. Финансы, награды, регалии появляются как-то сами по себе, как побочный эффект его влияния на мир. Равно как и квартиры, дома, машины. Самоцель его активности заключается в развитии. Собственной фирмы, технологий, способствующих благополучию людей, мировой экономики, определенной отрасли производства, представляемой им науки, в зависимости от того, в чем выбрал реализовываться представитель типа личности Теджас.

Все в своей жизни он строит из соображений эффективности. Приятно ездить на самой дорогой в мире машине, но если она непрактичная, то такого добра ему не надо. Костюм известного бренда не имеет никакого смысла, если в нем не удобно. Скорее уж он создаст свой собственный бренд, чем будет подстраиваться под разрекламированную моду. Однако, привыкший окружать себя лучшим, представитель типа личности Теджас сумеет найти способ объединить дороговизну, моду, красоту и практичность.

Он всегда стремится усилить свое влияние, расширить свои территории, повысить уровень. Его компания никогда не будет достаточно хороша: мир не стоит на месте, и даже

если его властный взор не видит сейчас повода что-то усилить, обновить, прокачать, то он будет смотреть в будущее и искать, пока не найдет. Новые перспективы, опыт, который может обогатить его. Он не только отыщет все возможности, но и использует по максимуму.

Люди чувствуют его внутреннюю мощь, его умение нести ответственность и пробивающую все преграды целеустремленность: они хотят за ним идти. Его любят, его уважают, его боготворят. И он всегда оправдывает ожидания.

Он уделяет много внимания своему телу, его физическая форма превосходна. Скорее всего, в свободное от работы время он успевает вершить спортивные успехи: побеждать в соревнованиях, повышать свое мастерство, справляться с еще большей нагрузкой.

Конечно, он выбирает для себя только лучшее: самое дорогое, красивое, модное. Его дом оформлен дизайнерами, отлично знающими свое дело. Его одежда – качественная, удобная, практичная и визуально красивая. Его рабочее место, вид из окна, фото в паспорте – все на уровне.

У него самая красивая, талантливая, лучшая в его окружении супруга. Она Личность с большой буквы, какой бы путь в своей жизни она ни выбрала.

Его дети – самые здоровые и талантливые, причем, в ключе настоящих талантов, которые реально имеют вес. Пыльные системы оценок не представляют интереса для представителя типа личности Теджас. Он знает, на что действитель-

но нужно делать ставку, и это точно не видимость успеха, не чье-то одобрение и не слепое соблюдение правил. Он сам пишет правила, по которым ему жить.

Слабое раскрытие потенциала Теджаса

Как же мы узнаем представителя типа личности Теджас, который не раскрыл свой потенциал, не решился стремиться в большему?

Он очень практичен, у него чутье на качественные вещи. Он без экспертизы отличит деталь известного производителя от качественной подделки. Он найдет отличную одежду в не сортированной куче в сэконд-хэнде. Он обойдет стороной бракованную технику, как будто видит будущее и знает наперед, как она себя проявит. Как он это делает, никто не знает, даже он сам. Он не задает много вопросов по поводу этой своей супер-силы. Просто выбирает качественное снова и снова.

Он умело сопоставляет характеристики выбранной вещи и свои ожидания от нее. Поэтому любой сделанный им выбор можно описать как наиболее выгодный, максимально производительный, долговечный, простой в эксплуатации и максимально комфортный из всех существующих аналогов. И не важно, говорим мы про подержанную стиральную машину, новый фотоаппарат в подарок, перфоратор для работы или ортопедический корсет для восстановления после

операции. Он как будто наперед знает о всех тонкостях, с которыми придется столкнуться, и заранее выясняет, что должно быть у того или иного предмета, чтобы трудностей было поменьше, а справиться с ними было попроще.

Про него все знают, что его золотые руки растут откуда надо. Он любит ими работать. Починить, смастерить – легко и непринужденно, иногда кажется, что он мастер на все руки. Возможно, так и есть.

Он никогда не смиряется с дискомфортом. Возможно, именно поэтому он такой рукастый. Капающий кран – это беспорядок, нужно скорее исправлять. Есть повод научиться премудростям сантехники. Сломалась розетка – это не дело, нужно скорее узнать, как чинить. И так по мелочам, представитель типа личности Теджас уже с любой задачей умеет найти общий язык. Ему важно уметь нести ответственность за все, что происходит в сфере его влияния.

Хотя он и не раскрыл свой потенциал, но он все еще тотально, категорически, совершенно не переносит давление. Поэтому, капающий кран будет капать четыре бесконечности или дольше, если супруга ультимативно попросит справиться с задачей в обозначенные ею сроки. Розетка никогда не будет починена, если ее состоянием попрекают хозяина дома. Вообще, такие разговоры – игра с огнем, и желающим надавить на представителя этого типа личности стоит себя поберечь.

Человек типа личности Теджас имеет нюх на перспекти-

вы, поэтому если он берется за какой-то проект, то это – выигрышное дело. Именно поэтому, он всегда найдет источник дохода. Надо срочно покинуть нынешнюю работу? Не беда, новая найдется быстро, ничуть не хуже по деньгам. Может быть, к этой работе у него не будет никаких положительных чувств, зато она будет покрывать все его расходы. И за пределами работы в найме, он умеет себя обеспечить множеством путей.

Он любит физическую активность. Не регулярно, по настроению. Чаще всего, спорт приходит в его жизнь своего рода запоями. Если он заставил себя дойти до тренажерного зала, ему будет трудно от него оторваться, но если что-то его оторвет, ему будет лень вернуться к тренировкам. Если пришла весна, это повод несколько месяцев побеждать в футболе выскочек из дома напротив, но все холодное время года он будет выполнять леж лежа, или присед на диване.

Хотя, в любое время дня и года, если в воздухе повиснет запах соревнования, то представитель типа личности Теджас встанет и пойдет. Качать пресс на спор, бежать марафон с коллегами по работе, доказывать, что он ничуть не состарился и легко всех сделает одной левой.

В отношениях, он суров, но справедлив. Невыполнение требований, неуважение, проявленное к нему лично или к его труду, заслуживает наказания. Но при этом, проявленная инициатива, стремление научиться, просьба поддержать, разумеется, будет встречена весьма положительно.

Представитель типа личности Теджас всегда ответственно относится к своим обязательствам. По мере своих сил, он воспитывает своих детей достойными людьми, заботится о здоровье родителей, стремится улучшить свое жилище. На него точно можно положиться.

8. Способы взаимодействия с миром

Мы с вами познакомились со всеми проявлениями различных типов личности. Я думаю, вы уже в достаточной мере проанализировали себя, чтобы предполагать, какие качества доминируют в вашей структуре личности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.