

18+ Ирина Лебедева

О ПАРТНЕРСТВЕ ВИРТУОЗНО



Ирина Лебедева

О партнерстве виртуозно

<https://litres.ru/74152198>

ISBN 9785007013888

Аннотация

В книге приводится описание последовательного алгоритма работы автора с женщинами с учетом современных научных открытий и специфики женской природы, почувствовав и познав которую, женщина может в своем темпе уверенно и успешно действовать в современном мире.

Содержание

Предисловие	5
Основные стратегии взаимодействия	8
Эффективное взаимодействие с партнером	15
Партнер-ребенок	18
Партнер — взрослый член семьи	26
Партнер — супруг	28
Партнер — коллега	29
Сделать отношения партнерскими	33
Понимание чувств	38
Чувство осязания	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

О партнерстве виртуозно

**Ирина Валерьевна
Лебедева**

© Ирина Валерьевна Лебедева, 2026

ISBN 978-5-0070-1388-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Современной женщине, которая живет в режиме многофункциональности (совмещение разнообразной деятельности в короткий промежуток времени), важно сохранять внутреннее равновесие, чтобы принимать решения, помогающие справиться с задачами текущей ситуации и будущими желаниями.

Я акцентирую внимание на выстраивании женщиной отношений с другими людьми (мужчинами, детьми, родителями, родственниками, коллегами, друзьями), потому что мне это понятно, близко, проверено на личном опыте и подтверждено теоретическими изысканиями авторитетных людей.

Внутренняя работа женщины со своими состояниями не терпит суеты и посторонних глаз. Это колоссальный ежедневный труд. Поэтому женщине жизненно необходимо уделять себе время каждый день на создание своей внутренней гармонии.

Знать в теории об особенностях женской природы и разумно пользоваться своей женской силой во благо себе — абсолютно разные вещи. Это как учиться водить автомобиль, читая о навыках вождения в книге.

Раньше я не обращала внимание на свои ощущения (даже заглушала их), потому что привыкла воспринимать себя и события умом, т.е. в первую очередь оценивать себя и ситу-

ацию с позиции: соответствую шаблону «хорошая девочка» или нет.

Этот процесс восприятия сформировался давно, применялся мной автоматически, помог выжить, выучиться и каким-то образом обрести материальные блага. Жизнь не останавливается и требует новых проявлений чего-то нового, яркого, вкусного, красивого.

Главная сила женщины — это удержание внимания на том, что происходит в душе: от чего взгрустнулось, чему порадовалась, где живет доброта, что душу греет. Внутренние состояния женщины заметны другим тогда, когда они не получают от нее теплоты, доброты, заботы, внимания.

Сегодня женщине предлагаются много разных способов наполнить себя спокойствием и умиротворением. Вы и сами применяете такие практики периодически.

Но чтобы постоянно жить в состоянии умиротворения, необходима система, которая поможет плавно выстроить внутреннюю структуру психики женщины на стиль жизни в умиротворении.

Хочу поделиться с вами составляющими внутренней структуры психики женщины и каким образом ее создать, сохраняя себя, каким содержанием дополнить обновленную структуру, и придать движение всего этого в нужном вам направлении. Есть слово «психика» вас пугает, то используйте перевод этого слова — душа.

Я точно знаю: нет готовых рецептов, которые подходят

всем.

Надеюсь, что мои наблюдения помогут вам шире взглянуть на себя и свои способности в выстраивании гармоничных отношений. Я знаю, что вы сможете сделать ваше общение с собой, другими и миром как сочный спелый фрукт.

Вы, как женщина, способны создать ту эмоциональную атмосферу, в которой хорошо живется вам и вашей семье, рождаются и реализуются великолепные творческие задумки и желания. Ни в коем случае не хочу унижить мужчин и их достоинство. Мужчина и женщина — это не вечно борющиеся противоположности, а личности, помогающие друг друга понять себя глубже.

Основные стратегии взаимодействия

Человек так устроен, что не может жить в одиночку. Как бы ни хотелось иногда закрыться от всех в домике — вы всё равно каждый день соприкасаетесь с людьми, с пространством, с тем, что вас окружает. И это взаимодействие — и есть ваша жизнь, ваш танец с пространством и людьми, которые его наполняют. Каждый шаг, слово, даже мысль вплетены в этот танец. И мир отвечает вам.

Ваша жизнь соткана из встреч, разговоров, касаний, взглядов. Из того, что вы даете миру и что мир даёт вам.

Система выстраивания отношений формируется с рождения, шлифуются до 20 лет, а затем автоматически используются вами на протяжении всей жизни.

В это время вы нарабатываете навыки общения и личные качества, которые позволяют выстраивать доброжелательные отношения:

- способность вступать в новые отношения,
- склонность оставаться в отношениях, несмотря на обстоятельства,
- умение создавать и находиться в дружеских отношениях,
- умение поддерживать отношения длительное время,

— нацеленность на долговременность отношений.

Бессознательно используемые вами шаблоны поведения опираются на систему убеждений, состоящую из правил, принципов, догм, скопированные с поведения тех, кто находился и продолжает находиться рядом с вами.

Не все навыки и манеры поведения в силу разных причин помогают вам выстроить приятное для обеих сторон общение. Это приводит к ссорам, разногласиям, невозможности договориться по элементарным вопросам, выстроить гармоничные отношения с детьми и родственниками таким образом, чтобы взаимодействовать доброжелательно, эмоционально стабильно, открыто и с принятием возможности существования другого мнения.

Если заглянуть глубже, то возможно обнаружить что при взаимодействии происходят невидимые физическому зрению процессы — непрерывное перетекание внутреннего эмоционального состояния собеседников во что-то внешнее и одновременно внешнего — во внутреннее, даже если вы этого не ощущаете. Вы только обращаете внимание на результат общения: почувствовали, что вы остались без сил, как будто из вас высосали энергию, или вы энергичны, как будто зарядились энергией.

Нет плохих людей, есть неудачно выстроенные взаимоотношения.

Хотя в выстраивании отношений участвуют двое, я вижу,

ощущаю и понимаю, что весомый эмоциональный заряд в процесс выстраивания отношений вносит женщина, задавая им стиль, интенсивность, целесообразность, наполненность. Этот заряд наделен колоссальной энергетикой (не путать с физической силой), даже если женщина не ощущает её и не умеет пользоваться.

От стиля общения зависит то, как вы реализуете себя в профессии или семье, а от вашей системы убеждений зависит то, что вы делаете, имеете и знаете на текущий момент.

Внутренние, невидимые физическим зрением аспекты, проявляются в физическом мире в виде позволения себе иметь определенный набор материальных благ, как результат последовательности умственных и прочих действий, возникающих на почве и при участии соответствующих представлений о жизни.

Изменить свой стиль общения возможно в любом возрасте, но для этого необходимо приложить усилие, время и настойчивость.

Постепенно совершенствуя освоенные ранее формы и границы поведения, за счет расширения разнообразных способностей и изменения способов поведения, вы можете по-иному реализовывать себя в деле, профессии или семье.

Ваше общение осуществляется в соответствии с выбранной вами стратегией взаимодействия.

Выделяют 5 стратегий взаимодействия.

Соперничество заключается в стремлении человека до-

биться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Конкуренция и соревнование представляют собой виды соперничества. Данная стратегия часто ведет к конфликту, поскольку соперничающие субъекты стремятся добиться своего любой ценой, настойчиво защищая свою точку зрения.

Компромисс заключается в стремлении субъектов взаимодействия идти на взаимные уступки и реализовывать свои интересы с учетом интересов противоположной стороны. В большинстве социальных ситуаций взаимодействия используется именно эта стратегия, так как социальные ситуации редко бывают благоприятны настолько, чтобы интересы обеих сторон были удовлетворены полностью.

Сотрудничество — стратегия взаимодействия, позволяющая партнерам прийти к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. Это довольно редко встречающаяся стратегия, так как для ее реализации необходимо сочетание нескольких условий: 1) относительно благоприятная социальная ситуация; 2) психологическая совместимость участников взаимодействия; 3) их желание идти навстречу друг другу.

Приспособление — это жертвование собственными интересами ради интересов другого человека.

Для избегания характерно как отсутствие стремления к удовлетворению интересов другого человека, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

В современном мире технологии развиваются так стре-

мительно, что ценным становится человек, который умеет быстро учиться, эффективно приспосабливаться под новые условия и находить нестандартные решения.

Сегодня во всех сферах социального взаимодействия особенно востребованы «Soft skills» — «гибкие навыки»: комплекс умений общего характера, тесно связанных с личностными качествами: умение общаться с людьми, эффективно организовывать своё время, работать с информацией, творчески мыслить, принимать решения и брать на себя ответственность, уверенно чувствовать себя в профессии.

Обретенные вами гибкие навыки и способы взаимодействия формировались и продолжают формироваться, опираясь на ваше мировоззрение и систему убеждений.

Мировоззрение — это система взглядов, оценок и образных представлений о мире и вашем месте в нём, ваше общее отношение к окружающей действительности и самому себе, а также обусловленные этими взглядами основные жизненные позиции, ваши убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации.

Убеждение — это ваше устойчивое мнение или представление о чём-либо, которое вы считаете истинным и опираетесь на него, когда думаете, чувствуете и действуете. Простыми словами, убеждение — это то, во что вы твёрдо верите.

Удовлетворенность или неудовлетворенность собой и жизнью — чувственная грань вашей личности, которая возникает от результата применения личностных качеств, сти-

лей взаимодействия и моделей поведения, используемых вами в любой деятельности.

Сегодня вы способны выстроить взаимодействие таким образом, чтобы оно приносило внутреннюю удовлетворенность в совместном творческом труде — получение результата, максимально приближенному к планируемой цели.

Такое поведение основано на принципах:

— Самоуважение и уважение к другим. Вы с уважением относитесь к себе и своим потребностям, но при этом с не меньшим уважением — к другим людям.

— Ответственность за свои действия и эмоции. Вы регулируете собственное поведение и эмоциональные реакции, не перекладывая ответственность на других.

— Честность и прямота в общении. Вы открыто и прямо выражать свои мысли и чувства, избегая манипуляций и недомолвок.

— Уверенность в себе. Ваша внутренняя уверенность проявляется во внешнем поведении — в мимике, жестах, интонациях, позе, но не переходит в самодовольство или высокомерие.

— Умение внимательно слушать и понимать других. Вы честно выражаете свои мысли и внимательно слушает собеседника, стремясь его понять.

— Принятие различий. Вы признаёте право других людей на собственное мнение и мировоззрение, не стремитесь «подогнать» всех под свои стандарты и критерии.

— Разграничение своих и чужих проблем. Вы понимаете пределы своей ответственности: вы готовы помогать другим, но не в ущерб себе и не берёте на себя решение чужих проблем.

— Позитивное отношение к критике и отказам. Вы спокойно воспринимаете конструктивную критику в свой адрес и адекватно реагируете на отказы, не воспринимаете это как унижение своего достоинства.

Согласно закону воплощения в своей собственной жизни вы можете получить только то, что уже есть в вашей голове. Поэтому, имея в голове экологичные навыки поведения и используя навыки взаимодействия с вышеперечисленными принципами, вы можете качественно улучшить свою жизнь.

Истинно счастливым становится тот, кто осознает, что все, что у него есть, это и есть все, что ему надо.

Эффективное взаимодействие с партнером

Джон Кехо утверждал, что необходимо наладить сотрудничество со своим разумом и стремиться по максимуму использовать его способности, многогранность и потенциал для развития.

Хотя слово «партнёр» имеет несколько значений в зависимости от контекста, я предпочитаю видеть в партнере человека любого возраста, с которым взаимодействую (живу, общаюсь, строю и воплощаю планы) в своей реальной жизни на принципах сотрудничества.

Столкновение интересов — естественная часть любого человеческого взаимодействия. При этом способность к сотрудничеству находит воплощение в самых разных сферах: в профессиональных партнёрствах, дружеских связях и семейных отношениях.

Больше всего меня интересует взаимодействие двух человек, вне зависимости от пола и возраста, от их принадлежности к какой-либо социальной группе, от происходящей вокруг ситуации. При этом принципы построения взаимоотношений вы используете одинаковые.

На мой взгляд, сотрудничество — лучшая стратегия выстраивания отношений. В его основе лежат простые, но важ-

ные принципы:

- люди поддерживают друг друга, относятся с уважением и искренне заинтересованы в совместной работе;
- сотрудничество выгодно всем сторонам — никто не чувствует себя обманутым или ущемлённым;
- участники объединяются ради общей цели, что естественным образом укрепляет дружбу и партнёрство;
- прочные и длительные отношения держатся на таких ценностях, как верность слову, благодарность, уважение и готовность прийти на помощь.

Научиться сотрудничеству не так-то легко и просто. Для этого необходимо:

- понимать свои чувства,
- управлять своими мыслями,
- уметь наблюдать за происходящим со стороны,
- анализировать результаты сотрудничества и корректировать его развитие.

Оттачивая навыки общения, вы начинаете видеть себя иначе, открываете себя по-другому, замечая то, что раньше оставалось для вас невидимым, видеть в собеседнике равного себе человека, что позволит вам выйти за пределы узкого туннеля собственного представления о себе, собеседнике и ситуации. Собеседник реагирует на ваше настоящее настроение, вы реагируете на его поведение.

Процесс общения с одной стороны по-хорошему встряхивает, побуждает, активизирует, с другой стороны — дает ре-

сурс, энергию и любознательность.

Если вы понимаете, что испытываете затруднения в общении с другими людьми, то стоит целенаправленно овладеть умением мыслить без оценок и суждений и настраивать себя на позитивное общение.

Если общение с людьми даётся вам с трудом, то стоит поработать над умением мыслить без осуждений: это положительно скажется на вашем настроении и взаимодействии с окружающими.

Конфликты возникает из-за:

- отсутствия необходимых для взаимодействия ресурсов,
- запрета проявлять чувства,
- отсутствия навыков дружелюбного поведения,
- неумения выслушивать,
- преобладания собственных интересов.

Партнер-ребенок

Предлагаю посмотреть на отношения ребенка и родителя, как постоянно и динамично развивающиеся на протяжении всей жизни. Вы, как ребенок, прошли определенный этап жизни. Одновременно вы, как взрослый человек, продолжаете учиться у окружающих вас детей новым способам взаимодействия.

Душевное равновесие — в это понятие В. А. Сухомлинский вкладывал такое содержание: чувство полноты жизни, ясность мысли, уверенность в своих силах, вера в возможность преодоления трудностей. Характерной особенностью душевного равновесия является спокойная обстановка целенаправленного труда, ровные, товарищеские взаимоотношения, отсутствие раздражительности. Без душевного равновесия невозможно нормально работать; там, где нарушается это равновесие, жизнь превращается в ад.

Ввести ребенка в сложный мир человеческих отношений — одна из важнейших задач родителей.

Родители могут стать для ребенка ресурсом, который будет способствовать тому, чтобы ребенок гордился сам собой, своими поступками, оберегал свою честь, достоинство, проявлял чуткость и отзывчивость, радовался.

Прежде всего, мама — проводник новорожденного человека в пространство земной жизни. Познавательный про-

цесс окружающего пространства ребенка происходит через обмен чувствами с мамой. Мама своими чувствами разъясняет ребенку как устроен мир, вернее показывает ребенку каким сама видит мир. Ребенок безусловно доверяет ей и берет за основу модель восприятия себя и других, как у мамы.

Со своей стороны, ребенок актуализирует в родителях вопросы, на которые до сих пор они не получили исчерпывающие ответы.

Маленький человечек не может выразить словами своих чувств, чтобы объяснить свои текущие потребности, и не научился действиям, которые помогут справиться с неизвестными ситуациями. Родителям кажется, что ребенок капризничает, плачет, орет, требует, а на самом деле поведением он показывает: не чувствую тепла, ласки, заботы, внимания, доброты, любви, безопасности.

Родитель, для собственного выживания, отключил когда-то у себя опцию «разрешаю себе чувствовать» и включил «надо делать так, как говорят старшие». Чувства и логика, как у родителя, так и у ребенка, не находят общих точек соприкосновения и вступают во внутреннюю борьбу и внешнее противостояние.

Принципы и способы общения родителей, основанные на доминировании рациональной логики над чувствами, бессознательно копируются ребенком. Воспитание сводится к абсолютному доминированию старших над ребенком и неприятие собственных желаний и интересов ребенка по

принципу: я лучше знаю как надо правильно. Как следствие, общение сводится к конфликтам, недоговоренностям, отсутствию взаимопонимания и доверия.

К сожалению, очень мало людей, которые могут подсказать ребенку, а лучше показать на личном примере экологичный способ поведения в конкретной ситуации, который приведет к взаимопониманию.

К. Ушинский писал, что ребенок от природы не имеет душевной лени, он любит самостоятельную деятельность, хочет все делать сам. Надо научить детей трудиться, научить думать, наблюдать, понимать, что такое умственный труд, что значит хорошо трудиться, — и лишь потом можно ставить оценки за успехи. Ребенок, никогда не познавший радости труда в учении, не переживший гордости от того, что трудности преодолены, — это несчастный человек. Несчастный человек — большая беда для нашего общества, несчастный ребенок — во сто крат большая беда.

С 6 до 11 лет рождается активная, мыслящая, действующая личность, которая видит не только окружающий мир, но и самого себя. Процессы мышления детей протекают на основе живых, образных представлений, чтобы ребята, наблюдая окружающий мир, устанавливали причины и следствия явлений, сравнивали качества и признаки вещей.

Источник желания учиться лежит в самом характере детского умственного труда, в эмоциональной окраске мысли, в интеллектуальных переживаниях.

Интерес к учению появляется только тогда, когда есть вдохновение, рождающееся от успеха в овладении знаниями; без вдохновения учение превращается для детей в тягость.

Сравнивая свою более совершенную работу с менее совершенной, ребенок переживает чувство вдохновения. Ребенок рад, счастлив, что дело у него идет лучше, чем шло вначале. В этой радости и рождается чувство гордости, собственного достоинства. Переживание чувства гордости за себя и свой труд утверждает ребенка в окружающем мире как активного творца, созидателя.

Ребенок всегда должен осознавать оценку как результат умственных и физических усилий. Чем больше недоверия к ребенку, тем больше он проявляет изобретательности в обмане, тем благоприятнее почва для лени и нерадивости.

Если ребенок не видит успехов в своем труде, огонек жажды знаний гаснет, ребенок теряет веру в свои силы, становится настороженным, ошетинивается, отвечает дерзостью на советы и замечания учителя, чувство собственного достоинства у него притупляется, он свыкается с мыслью, что ни к чему не имеет способностей.

Атмосферу творческого вдохновения могут создать родители, когда они и себе позволяют творить, т.е. выходить за рамки шаблонов. Творчество детей — это глубоко своеобразная сфера их духовной жизни, самовыражение и самоутверждение, в котором ярко раскрывается индивидуальная самобытность каждого ребенка.

Из-за запретов и ограничений нервная система взрослого и ребенка вначале возбуждается, затем наступает торможение — угнетенность, ослабленность, апатия. Резкие скачки — возбуждение и торможение — приводят к тому, что ребенок заболевает.

Несправедливое отношение родителей к ребенку имеет множество оттенков: равнодушие, безразличие, окрик, угроза, раздраженность, злорадство.

Испытывая безразличное к себе отношение, ребенок теряет чуткость к добру и злу. Он не может разобраться, что в окружающих его людях доброе и что злое. В его сердце поселяется подозрительность, неверие в людей, а это — самый главный источник озлобленности.

Развитие способности справиться с любыми трудностями позволяет не замыкаться в себе и опускать руки, а эффективно взаимодействовать и искать выход из сложившейся ситуации.

Дети не слушают слова. Они смотрят на ваши действия и считают ощущения. Когда вы изо дня в день делаете то, что приближает вас к желаемому — ребёнок впитывает это и начинает повторять то, что работает. Потому что бесполезное он отбрасывает сам — ему неинтересно тратить силы впустую.

Бессознательный механизм, отвечающий за достижение результата, включит «автопилот» ребенка, который будет приводить к конкретному пункту маршрута с помощью эко-

логичного поведения.

Если научить ребенка применению моделей асертивного поведения к 10 годам, то бессознательное ребенка будет выбирать эти способы поведения как наименее затратные по энергии для достижения своих ежедневных задач.

Растить ребёнка уверенным в себе человеком с хорошей, адекватной самооценкой — значит:

- научить его посильно и постепенно справляться с новыми задачами,
- помочь ему верить в свои силы и возможности,
- научить его проигрывать и не «психовать» из-за проигрыша,
- извлекать уроки из ошибок, а не бояться их,
- смело браться за что-то новое,
- ценить физический и умственный труд,
- быть настойчивым, целеустремлённым и максимально использовать свой потенциал.

Спокойная, доброжелательная атмосфера позволит ребенку направить внимание на восприятие нового материала, а не на защиту своего личного пространства.

Ребенок мыслит, т.е. в его голове происходит процесс переключения нервной энергии нейронов от восприятия образов к обработке новой постоянно поступающей информации, ее систематизации, группированию, сопоставлению, сравнению. Природа мозга ребенка требует, чтобы мысль переключалась с наглядного образа на «обработку» инфор-

мации об этом образе. Без эмоционального подъема невозможно нормальное развитие клеток детского мозга. С эмоциональностью связаны и физиологические процессы, которые происходят в детском мозгу: в моменты напряженности, подъема, увлеченности происходит усиленное питание клеток коры полушарий. Клетки в эти периоды расходуют много энергии, но в то же время и много получают ее от организма.

Интеллектуальные чувства, переживание радости познания, удивление перед величием природы и стройностью ее закономерностей — это источник прочной памяти.

Стратегия сотрудничества родителей с ребенком заключается в том, чтобы:

- вызвать интерес к понятиям добра и зла, организуя общение так, чтобы участие, искренность, сопереживание, сочувствие, человечность проявлялись в деятельности,
- сглаживать огорчения и конфликты, с которыми жизнь сталкивает ребенка,
- научить ребенка жить в мире прекрасного, чтобы он не мог жить без красоты,
- вознаграждать трудолюбие, а не карать за лень и нерадивость,
- возвышать каждого человека, утверждать в каждом чувство собственного достоинства, уважения к самому себе,
- создать и поддерживать душевное равновесие ребенка,
- научить пользоваться знаниями,
- формировать, укреплять и развивать их пытливым,

острый и наблюдательный ум,

— утвердить ребенка в окружающем мире как активно-го творца, созидателя, испытывающего чувство гордости за свои успехи.

Теплые доверительные отношения возникают там, где родитель способен увидеть в ребенке полноценного человека, с которым общается на равных.

Партнер — взрослый член семьи

Самые лучшие учителя в вашей жизни — это ваши родные: родители, сестры, братья, дяди, тети, бабушки, дедушки. В процессе постоянного взаимодействия вы 24/7 тренируете всевозможные способы поведения, приводящие к различным результатам. Неизменно одно: вы не способны отделиться от родной крови (это замечательно) по независящим от вас причинам, даже находясь на больших расстояниях друг от друга. Вы всегда чувствуете влияние этой связи на ваше настроение, в трудные минуты просите помощи и поддержки (мысленно, если вы далеко или в ссоре). Даже физическое расстояние не является помехой в общении. Если вы дочитаете эту книгу до конца и начнете применять практики в своей жизни, то удивитесь с какой синхроничностью происходят события в вашей жизни и жизни родных, как откликается в жизни родных ваше позитивное отношение к ним.

Отношения с родителями проходят три стадии:

- обожествление, безоговорочное превосходство родителя, как авторитета, перед ребенком, беспрекословное подчинение во всем,
- низвержение с пьедестала, обнаружение ребенком любого возраста неприглядных черт характера родителя,
- нейтральное отношение к родителю, полное принятие его отрицательных и положительных черт характера.

Самое благоприятное общение происходит тогда, когда вы нейтрально, безоценочно (не равно безразлично) воспринимаете все действия родных с принятием «и так бывает» и с благодарностью за... просто за то, что они есть.

Партнер — супруг

Самых интересный партнер в жизни, потому что вы сами его выбираете. Этот выбор бывает спонтанным, необъяснимым, неожиданным, непредсказуемым. Выбранный вами спутник жизни помогает вам разобраться в ваших внутренних противоречиях и уравновесить внутренние процессы, происходящие в психике. Это больше чем отношения мужчины и женщины, это непрерывное взаимодействие внутреннего и внешнего, движения и покоя, логики и чувств.

В какую сторону повернуть отношения, на что направить внимание и энергию (на созидание или разрушение) решает женщина. Эта книга об этом.

В эпоху безграничных возможностей современная женщина сталкивается с парадоксальной проблемой — изобилием выбора. Карьерные перспективы, творческая самореализация, семейное счастье — каждая из этих дорог манит своими преимуществами, заставляя сомневаться и переосмысливать собственные приоритеты.

В любом случае, так или иначе, женщина проявляется через отношение к мужчине (замужем, в гражданском браке, разведена). Это её выбор, который она может поменять в любом возрасте.

Партнер — коллега

Мир динамично развивается и предъявляет новые требования к способностям человека.

Внутренние взаимоотношения в компании влияют на общее восприятие бренда компании. Эффективная корпоративная культура создает команду, которая стремится к общим целям и ценностям, что способствует долгосрочной работе компании.

Взаимоуважение, дружелюбное общение и солидарность в команде создают положительный настрой. Сотрудники, ценящие и поддерживающие друг друга, более склонны работать внимательно и стремятся удовлетворить потребности клиентов.

Отношение к работе также имеет огромное значение. Когда сотрудник чувствует, что его труд важен и ценен, это сказывается на качестве выполняемой работы.

Компании, в которых ценится сотрудничество и взаимопомощь, часто имеют более низкий уровень текучести кадров. Это способствует сохранению опыта и компетенций, внедрению инноваций, что положительно сказывается на качестве обслуживания клиентов.

Увеличение потенциальной мощи успешной команды основано на обретении сотрудниками навыков управления своим эмоциональным состоянием и уверенное пользование

этим навыками. Стабильное эмоциональное состояние повышает продуктивность взаимодействия между членами команды и способствует генерации креативных решений по воплощению цели.

Залог слаженного взаимодействия — обладание сотрудниками эмоциональным интеллектом в форме самоконтроля, социальной чуткости и навыком выстраивания конструктивных взаимоотношений.

Самостоятельное регулирование эмоционального состояния в любое время, в любом месте, в любом возрасте за 15 минут экономит силы, время и средства на воплощение общей запланированной цели.

Создание среды для достижения удовлетворенности, которая позволяет сотруднику процветать и полностью раскрывать свой потенциал на благо себе и компании — мощный инструмент привлечения кандидатов и удержания сотрудников.

Грамотно построенная программа поддержки благополучия персонала выгодна для самого сотрудника тем, что способствует выработке полезных привычек поддержания физического и психологического здоровья: снижению риска развития хронических заболеваний, улучшению качества отдыха, повышению самоконтроля и умению справляться со стрессом — и, как следствие, снижение вероятности выгорания на работе.

С точки зрения бизнеса, благополучие сотрудника влияет

на следующие рабочие аспекты:

— Продуктивность, производительность и эффективность выполнения поставленной задачи каждым сотрудником. Когда сотрудники чувствуют себя хорошо, здоров, бодр, жизнерадостен, то он ясно мыслит, способен учесть много факторов для принятия оптимального решения, уверенно действует, стрессоустойчив, раскрывает индивидуальные способности.

— Командный дух, как единый организм. Сотрудники чувствуют себя более компетентными и ценными, когда их потребности удовлетворяются на всех уровнях, включая физический, психологический и финансовый. Командный дух позволяет осуществлять взаимоотношения на условиях честности, открытости, учесть внимательно выслушанные точки зрения без осуждения, найти оптимальный выход из сложившейся ситуации, действовать сообща.

— Репутацию, привлечение и удержание талантов. Если у вашей компании хорошая репутация на рынке, как работодателя, который уважает и поддерживает баланс между работой и личной жизнью, вы с большей вероятностью привлечете квалифицированных кандидатов и удержите своих сотрудников на более длительный период.

— Клиентоориентированность. Счастливые сотрудники — лучшие бренд-амбассадоры. Они будут заинтересованы в понимании продуктов и услуг и более качественном удовлетворении потребностей клиентов.

Руководитель компании должен следить за актуальными трендами и технологическими инновациями, постоянно быть в курсе происходящих перемен и готов обучать новому свою команду, чтобы всегда оставаться на шаг впереди.

Забота о корпоративной жизни и межличностных отношениях — это не только признак хорошего тона, но и стратегическая инвестиция в успех вашего бизнеса и привлечение новых клиентов. Если вы хотите, чтобы ваша компания процветала и привлекала больше потенциальных клиентов, начните с укрепления внутренней атмосферы и внимания к отношениям между сотрудниками.

Сделать отношения партнерскими

Стендаль: *Почти все наши неудачи являются следствием наших ошибочных представлений о том, что с нами происходит.*

Итак, поговорим об одном из способов сделать отношения партнерскими.

Чтобы справиться с многозадачностью и сохранить внутреннее, душевное равновесие современной женщине, да и мужчине тоже, необходимо очень внимательно относиться к себе:

- наблюдать за изменением эмоционального состояния,
- отслеживать закономерности, отнимающие или дающие силы и энергию,
- знать способы наполнения себя энергией,
- уметь направлять свои мысли в созидательное русло,
- понимать свои потребности и желания.

Управлять своими состояниями и мыслями — это наблюдать, распознавать, анализировать, выявлять закономерности и принимать решения в уравновешенном, спокойном состоянии на основании анализа с прицелом на наиболее приемлемый для себя результат при наименьших затратах энергии, сил и др.

От умения приводить себя в эмоциональное равновесие

зависит качество и благополучие жизни, как самой женщины, так и членов ее семьи.

Распознавать — собирать информацию, обращать внимание на мелкие детали, отличать одно состояние от другого на основе своего опыта и чувственного восприятия.

Анализировать — это находить взаимосвязь между восприятием себя, душевными чувствами, ощущениями тела, преобладающими мыслями и реализуемыми планами.

Один из ключевых признаков свободной и цельной личности — это высокая степень естественности в управлении собственными эмоциями и чувствами.

Зажатая, неуверенная в себе, скованная предрассудками женщина выражает эмоции только в качестве реакции на различные внешние раздражители. Она как марионетка «дергает ручками и ножками» тогда, когда на неё оказывают управляющее (раздражающее) воздействие. Её жизнь зависит от чужих провокаций. Такая реакция направлена на защиту, отстранение от других посягательств, но не способна перетечь в волну творческой созидательности.

Любая «плохая» новость, любые неодобрительные или осуждающие чужие слова тут же выбивают её из «колеи», и чтобы вновь войти в стабильное эмоциональное состояние ей требуется много времени и больших усилий.

Чтобы действительно получать от жизни удовольствие требуется научиться виртуозно управлять своими эмоциями

и чувствами.

Начать наблюдение за своим состоянием стоит с описания точки отсчета (текущего состояния). Используя модель «Мерседес-СК» вы способны достаточно полно описывать всё пространство вашей психики в конкретной текущей ситуации, которая вас не устраивает (что хочется поменять в своих отношениях сегодня).

Согласно модели «Мерседес-СК».

— ваша жизнедеятельность протекает в некоем **окружении**,

— которое вы используете и осваиваете за счёт системы реакций, включающих **состояния** души и тела (эмоции, чувства, ощущения),

— **выражена в шаблонах поведения (способах действий)**

— и опирается на **систему убеждений** (мысленных стратегий).

— объединяющим началом для всего этого является **совокупность образов Самой Себя**, которые собирают в целостную единую систему знаний о себе и своём Я-образе: представления, организующие способности, убеждения и поступки.

Начните с описания того, что у вас не получается делать. Т.е. одним предложением опишите ваше действие. Например, не получается сказать мужу о своих чувствах, злюсь или раздражаюсь на ребенка, когда он не слушает меня. Опиши-

те по модели «Мерседес-СК» вашу текущую ситуацию.

Например,

- жалоба типа «Меня никто не слышит!» преимущественно касается окружения,
- «Мне грустно и одиноко» — состояния,
- «У меня не выходит спокойно рассказать о своих чувствах» — поведение;
- «Я не понимаю за что меня ругают» — убеждение,
- «Я та, которую никто не любит» — Образов Самой Себя.

Вы обратили внимание, что важно описать свои чувства в данной конкретной ситуации, а также уловить мысль, которая крутиться в голове и вызывает это чувство.

Но если вы не научились общению так, чтобы приятно было обеим сторонам, то вы можете этому научиться в любом возрасте тому, как сохранить хорошее психологическое состояние, довольство и определенную личную независимость, создать пространство уютной и дружеской атмосферы, это мера ответственности каждого человека.

Чтобы изменить текущую ситуацию и как результат этого — сделать отношения партнерскими, вам предстоит собрать в единую систему три основополагающих компонента:

- понимание своих чувств,
- понимание своих мыслей,
- магнетизм — знание на уровне глубоких ощущений —

мне это точно надо (без объяснений, суждений и оправданий).

Понимание чувств

Более ста лет назад Альберт Соеман написал книгу «Двенадцать чувств», в которой рассказал и разъяснил то, что излагал Рудольф Штайнер в своих сложных докладах об органах чувств от 23, 25 и 26 октября 1909 года.

Рудольф Штайнер показывал, что органы чувств связаны друг с другом и образуют Порядок, или, если воспользоваться термином Пифагора, Космос.

Органы чувств являются инструментами, с помощью которых вы взаимодействуете с другими и миром. От этого зависит очень многое, если не все. Речь идет не просто о сумме 12 частей, а о единстве, состоящем из двенадцати чувств: чувство осязания, чувство жизни, чувство собственного движения, чувство равновесия, чувство обоняния, чувство вкуса, чувство зрения, чувство тепла, чувство слуха, чувство речи, чувство мысли, чувство Я.

Да, да. Вы удивлены. Я сама была удивлена тем, что многое о себе не знаю, потому что шаблонное представление о человеческих чувствах ассоциировалось с 5 органами чувств.

Сегодня люди интерпретирует истину строго логическим путем, отказываясь от чувственного познания мира.

Поэтому важно узнать, что это за инструменты, как они функционируют, что они позволяют вам пережить, насколько

ко на них вообще можно положиться.

Есть много причин подробнее познакомиться со своими чувствами. Но неприятные чувства идут в комплекте с приятными. В вашей власти превратить неприятные чувства в приятные.

Иногда так сложно унять душевную боль, но это возможно и необходимо сделать, поняв сигналы своих чувств. Вы не должны это проходить в одиночку. Вы можете постепенно уменьшать душевную боль, познакомившись с 12 чувствами, составляющими единую систему.

Предлагаю глубже познакомиться с чувствами, чтобы полнее познать себя и окружающий мир.

Для того, чтобы понять один орган чувств, необходимо на нем сосредоточиться. Отдельный орган чувств никогда не действует сам по себе, ему необходима помощь остальных органов чувств.

Чувство осязания

Новалис: «Прикосновение есть разделение и соединение одновременно».

Прикоснитесь двумя ладонями к стене. Ощутите это прикосновение, когда вы определенным образом отталкиваетесь от стены, как будто ощутили препятствие.

Вы на «что-то» наткнулись, но одновременно и это «что-то» наткнулось на вас. Почувствуйте, как вы стали препят-

ствием для стены. Неожиданно?

Это является особенностью чувства осязания — часть вас становится пробужденной благодаря другой части, части мира.

Вы видите, что это «пробуждение» связано с одним определенным явлением, а именно с переживанием границ. Вы вдруг замечаете, что граница сталкивается с границей. Вы медленно, но неизбежно осознаете собственную ограниченность.

Чувство осязания дает возможность очень хорошо ее почувствовать, когда вы на что-то опираетесь. При осязании вы не оказываетесь в другом, внешнем мире, вы остаетесь в вашем собственном мире.

Удивительно, но чувство осязания ничего не сообщает вам о том, что находится вовне. Вы действительно переживаете «нечто», в нас возникает ощущение, что другой мир есть, и вы начинаете осознавать его присутствие.

Но сами вы с помощью чувства осязания никогда не попадете в этот мир. Иными словами, внешнее используется для того, чтобы вы осознали самих себя, причем телесным образом. Вы начинаете воспринимать себя в определенных границах.

Вы касаетесь чего-то пальцем, потом щекой, коленом и так далее. Так, постепенно, вы осознаете собственную кожу.

Таким образом, чувство осязания образует границу, которая отделяет вас от вещей. Вы выпали из целого, и одновре-

менно, вы непосредственно граничите с этим целым.

С помощью чувства осязания вы можете ощупать себя целиком и полностью. Это также является тайной чувства осязания: вы можете извне с его помощью прийти к заключению, что вы являетесь законченным целым.

Таким образом, вы снова сталкиваетесь с парадоксом чувства осязания. Оно насильно в течение нескольких лет выталкивает вас из мира, и вы с неизбежностью оказываетесь противопоставленными ему. Одновременно с этим в вас остается внутреннее стремление к объединению с миром.

Но, ощупывая, вы все время испытываете разочарование: вам никогда не удастся проникнуть внутрь. Именно благодаря чувству осязания, мир становится для вас загадкой.

Вы ощущаете величие этого мира благодаря своему маленькому микрокосмосу, который вы можете ощупать собственными руками. И все-таки даже ваша собственная телесность остается для вас вечной загадкой. Эта таинственность присуща всему, что вы познаете на уровне осязания.

Удивительно, что чувство осязания настолько парадоксально: глубоко внутри вы никогда не забываете о том, что когда-то вы были тесно связаны с этим миром, и в глубинах чувства осязания все еще живет тоска по новому воссоединению с этим первозданным миром.

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.