



СОСТАВЛЯЮЩИЕ СЧАСТЬЯ. БАЛАНСНАЯ МОДЕЛЬ - 4 КАЧЕСТВА ЖИЗНИ.

Балансную модель счастья, учитывающую 4 качества жизни, разработал **Носсрат Пезешкиан**, немецкий ученый, выходец из Ирана, основатель Позитивной психотерапии.

В 2009 году профессор Н. Пезешкиан был номинирован на Нобелевскую премию в медицине и физиологии. Носсрат Пезешкиан объездил и исследовал более 20 различных культур на 5 континентах мира.

Всем людям, не зависимо от материального положения, социального статуса и вероисповедания, он задавал вопросы: *"Что делает Вас счастливыми? Какая роль денег в Вашей жизни? Сколько времени Вы уделяете работе?"* и другие...

На основе анализа полученных ответов была разработана "Балансная модель", которая и вошла в основу метода Позитивной психотерапии.

Носсрат Пезешкиан на основе своих глобальных исследований пришел к выводу, что счастьем в равной степени ведут четыре пути:

Путь ощущений (Тело);

Путь интуиции (Смысл);

Путь традиций (Контакты);

Путь разума (Деятельность).

Благодаря тому, что его метод объединил в себе философскую и интуитивную мудрость Востока и рациональную системность и научность Запада, логическое и творческое, он получил широкое распространение и практическую применимость.

Основные положения Балансной модели - 4 качества жизни (Кристалл Пезешкиана).

1. У человека есть четыре канала познания мира. Жизненная активность гармонична и существует энергетический (эмоциональный) баланс, когда всем четырем сферам уделяется примерно равное внимание:

1.1. Смысл. Сюда входит: планы на будущее, мечты, цели, вера, ценности, принципы, смысл жизни.

1.2. Тело. Сюда относится: физическое здоровье и физическая активность, ощущения и самочувствие, внешность.

1.3. Контакты. Сюда входит: близкие эмоциональные отношения, семья, друзья, родственники, общение.

1.4. Деятельность. Сюда относится: профессиональные и бизнес достижения, учеба, наука, достижения, карьера.

2. Для гармоничной, эффективной и счастливой жизни необходимо равномерно распределять свою жизненную активность (энергию) между 4 сферами.

3. Иначе сфера, которой уделяется недостаточно внимания, неожиданно для самого человека сделает это сама, в виде возникшей проблемы, конфликта.

Примеры вышесказанного из жизни: Если не уделять время своему здоровью, сфере тела, то заболевание отнимет энергию из других сфер. Таким образом тело вернет не достающее к себе внимание. Если не уделять время своим друзьям, знакомым, сфере контактов, связь с ними может быть утеряна.

Что отличает человека от животных роботов - это его эмоциональные контакты с другими, опирающиеся на высшие человеческие чувства, такие как любовь, благодарность, сопереживание, нежность, верность и т.д.

Если не уделять внимания сфере смысла, веры, и времени чтению книг для саморазвития, просмотру развивающих фильмов, то в конце концов может возникнуть апатия или депрессия, вызванная отсутствием смысла. И эта внутренняя пустота способна поглотить энергию из других сфер. Ни телом, ни друзьями, ни деятельностью заниматься не захочется - смысла не будет.

Если не уделять должного внимания работе, самосовершенствованию в профессиональной области, то рано или поздно наступит застой в сфере деятельности (работе, бизнесе, любимом деле, что является наилучшим вариантом), который может отразиться и на других сферах жизни.

Как начать обращать внимание на сферы, которые остаются в тени.

Уделите себе три минуты в конце каждого дня и задайте себе три вопроса:

- *Что приятного или просто яркого, запоминающегося было сегодня?*

Этот вопрос побудит вас каждый день уделять время на главное: те сферы, в которых на данный момент возник дефицит. Что позволит не терять из виду ключевые ценности жизни в суете текущих дел. Примечание: если вдруг вы затрудняетесь с ответом на этот вопрос, значит для вас пришло время посмотреть очень мудрый и жизнеутверждающий фильм "Мирный воин".

- *Что полезного, важного было сделано сегодня?*

Ответ расскажет о достижениях и результатах, действиях, выполнении которых вы гордитесь. Они будут давать силы и вдохновение для ваших будущих успехов. К ним вы сможете обращаться в дальнейшем при недостатке мотивации. Примечание: если вдруг вы затрудняетесь с ответом на этот вопрос,

обратитесь к народной мудрости: "Нет худа без добра, не было бы счастья - да несчастье помогло".

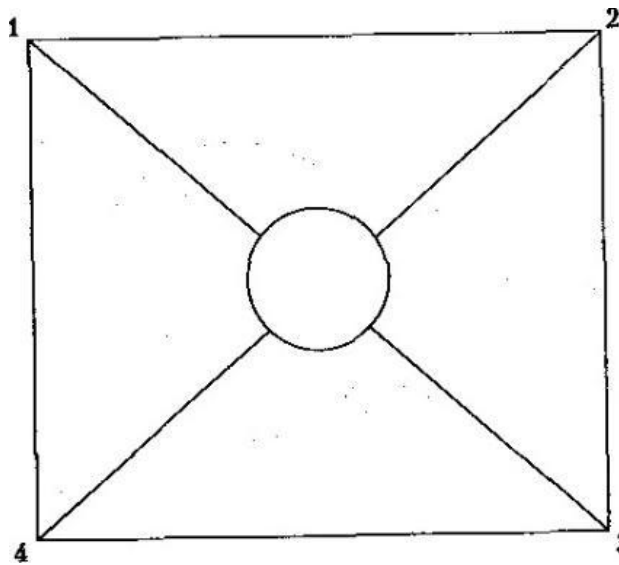
- Если бы можно было заново прожить этот день, что бы изменилось в моих действиях?

Этот вопрос поможет вам не отклоняться от намеченных целей завтра. Примечание: Самоанализ и самоотчет не должны превращаться в самокритику.

Поэтому обязательно найдите, вспомните события и действия, за которые вы можете себя похвалить, выразить признательность, благодарность, улыбнуться, обогатиться жизненным опытом.

!!!Приведенные рисуночные тесты предназначены для диагностики гармонии и сбалансированности четырех жизненных сфер, и определяет, на что обратить внимание для повышения качества жизни

Тесты в рисунках



1. "ГАРМОНИЯ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ЖИЗНИ"

Инструкция. Перед вами прямоугольник с кругом в середине и прерывающимися диагоналями. Задание такое: вам надо нарисовать любую птицу (можно рисовать схематично или четко мысленно представить, где бы вы ее нарисовали). Куда вы ее поместите - это на ваше усмотрение.

Ключ-интерпретация к тесту "Гармония и сбалансированность жизни".

Для удобства все углы прямоугольника пронумерованы, так будет легче интерпретировать полученное значение.

Как вы наверно догадались, самое важное в этом тесте — это месторасположение вашей птицы. Именно это обстоятельство покажет вам, куда устремлены ваши помыслы.

Если вы нарисовали птицу в самом центре рисунка, в круге, то это говорит о том, что вы умело распределяете свою активность в сфере деятельность, тело, и смысл, но несколько обходите своим вниманием сферу контакты.

Если вы нарисовали птицу в левом секторе (1—4), то это говорит о вашей ответственности и порядочности, для вас важны сфера контакты.

Обратите свое внимание сфере смысл, а именно будущему, извлеките полезный опыт из своего прошлого и отпустите его. Так вы сможете уделить достаточно внимания и сфере деятельность.

Птица в верхнем секторе (1-2) говорит о том, что для вас на первом месте находится сфера смысл, что очень важно для любого человека. Ваша жизнь будет более гармонична, если вы также направите свою энергию и активность в другие сферы.

Если вы нарисовали птицу в правом секторе (2—3), то это значит, что вы успешны и активны в сфере смысл и деятельность. Вы не привязаны к прошлому, это дает вам необходимую мобильность. Обратите свое внимание и на сферу тело, контакты.

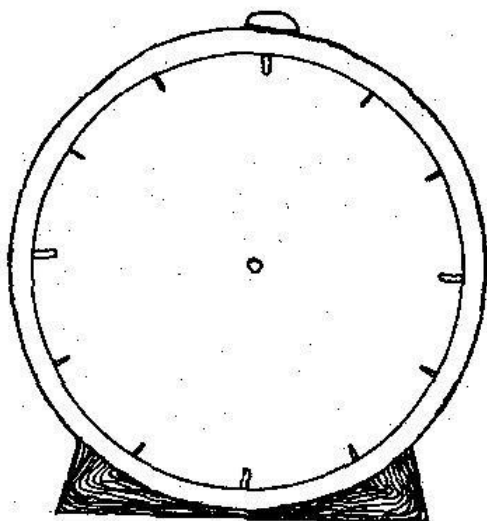
Птица в нижнем секторе (3-4) говорит о том, что вся ваша энергия сосредоточена в сфере деятельность. Вы твердо стоите на земле, вы практик, не мечтатель. Именно поэтому логично уделить свое внимание и другим сферам для более сбалансированной жизни.

Если вы нарисовали птицу, сделав круг ее телом, а все остальные детали ее тела равномерно распределив по всем секторам, то это говорит о вашем гармоничном, сбалансированном состоянии. Вы думаете о дне завтрашнем, но не забываете и про свое прошлое, а также стараетесь сочетать помыслы сугубо земные со смыслом жизни.

Чем пропорциональнее получилась ваша птица, тем больше вам удастся совмещать активность во всех сферах вашей жизни

Тесты в рисунках

2. "ВАША ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ"



Инструкция. На листке схематично изображены часы-будильник. Вам нужно дорисовать их, придав картинке законченный вид.

Если вам покажется это необходимым, то можете нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.

Ключ-интерпретация к тесту "Ваша жизненная энергия".

Обратите внимание на ту деталь, с которой вы начали свой рисунок.

Если в первую очередь вы нарисовали стрелки часов, то это означает, что вопрос об энергии для вас сейчас чрезвычайно важен.

Если первым делом вы поставили цифры на циферблате, то это значит, что вы в настоящее время ведете напряженную, насыщенную жизнь и вам хочется покоя, упорядоченности и размеренности, вам остро не хватает этого.

Если в первую очередь вы обвели часы или подставку, то это говорит о вашем желании сменить обстановку, что-то изменить в своей жизни.

Остановимся подробнее на стрелках будильника.

Не важно, сколько времени на ваших часах, важно, куда смотрят стрелки, вверх или вниз.

Если стрелки часов направлены вверх, то это значит, что с вашей жизненной энергией все в порядке, вы полны сил и бодрости.

Если же стрелки смотрят вниз, то это говорит о том, что ваши жизненные силы нуждаются в восполнении.

Чем ярче выделены стрелки, тем больше энергии вам требуется для удовлетворения ваших потребностей, достижения поставленных целей.

Для того чтобы понять, каким образом вы можете "подзарядиться", обратите внимание на остальные детали вашего рисунка.

Если вы четко обозначили цифры, ярко выделив их на циферблате, то это говорит о том, что для "подзарядки" вам просто нужно как следует отдохнуть, куда-нибудь съездить, переменить обстановку, получить новые впечатления.

Если вы ярко обозначили кнопку звонка на будильнике, то это значит, что вы нуждаетесь в смене деятельности, вам неинтересно заниматься тем делом, которым вы занимаетесь в настоящее время. Для "подзарядки" вам нужна работа по душе.

Если вы резко выделили корпус будильника, то это говорит о том, что вы экстраверт и обычно "подзаряжаетесь" в сфере контактов, во время общения с другими людьми.

Если вы уделили особое внимание подставке, то это значит, что вы можете "подзарядиться" на природе, вам стоит поехать в лес, на реку, на дачу и пару дней отдохнуть от городской суеты, это пойдет вам на пользу.