

ურყოფითი გამოცდილების დაჩქარებული მოდიფიკაციის ტექნიკა

ამ ტექნიკის შექმნას საფუძვლად უდევს სლავინსკის ტექნიკა TMO (გამოცდილების მოდიფიკაციის ტექნიკა) მაგრამ ეს არის ერთგვარი განახლებული, უფრო გამარტივებული ვერსია სლავინსკის ტექნიკისა.

ეს ტექნიკა იმდენად მარტივია, რომ მისი ათვისება და გამოყენება შეუძლია ნებისმიერს, ყოველგვარი წინასწარი მომზადებისა და სპეციალური ცოდნის გარეშე. თუმცა მიუხედავად ამ სიმარტივისა, თქვენ მაინც მოგიწევთ გარკვეული სამუშაოს შესრულება. იმიტომ რომ მარტო მისი ცოდნა არაფრის მომტანია.

ფუნდამენტური საფუძვლები:

- მეთოდის იძლევა საშუალებას გავუმჯაღოთ სიტუაციები წარსულში;
- გავნთავისუფლოთ წარსულის ნეგატიური გამოცდილების ნაღმებისგან;
- გამოვიმუშაოთ ქცევის ახალი მოდელები;
- მივიღოთ ენერგია და მოტივაცია მიზნის მისაღწევად.

სისტემა, რომელსაც ჩვენ ახალ შევისწავლით, გამოდინარეობს იქიდან რომ ადამიანის ცხოვრება განიხილება როგორც სხვადასხვა გამოცდილებების სერია.

ყოველდღე ჩვენ გავდივართ სხვადასხვა გამოცდილებებს, მაგალითად გავდივებით გამოცდილება, ვარჯიში, კბილის წმენდის, საუზმობის გამოცდილება. სამსახურში წასვლა, კოლეგებთან ურთიერთობა და უამრავი პოზიტიური თუ ნეგატიური სიტუაცია რომელიც ყოველდღიურად ხდება და რომელიც ჩვენს გამოცდილებათა სერიას წარმოადგენს.

ამ მოვლენათა ნაწილი ჩვენ არ გვამახსოვრდება, მაგრამ ნაწილი, განსაკუთრებით მაღალემოციურ ფონზე მომხდარი, სამუდამოდ იდება ერთგვარი პროგრამის სახით ჩვენს ქვეცნობიერში.

ავიღოთ ცხოვრების ხაზი ერთგვარი გრაფიკის სახით. (ნახ.1) მასში არის რაღაც მატრამვირებული სიტუაცია. მოვლენა როცა ჩვენ გადავიტანეთ ჩვენთვის ძალიან არასასიამოვნო რამ. ეს არის გამოცდილების ერთეული.

მაგრამ, ვინაიდან ეს სიტუაცია იყო ძალიან ძლიერი ემოციით დატვირთული, მისი ჩვენებური აღქმა, შორს არის ჭეშმარიტებისგან.

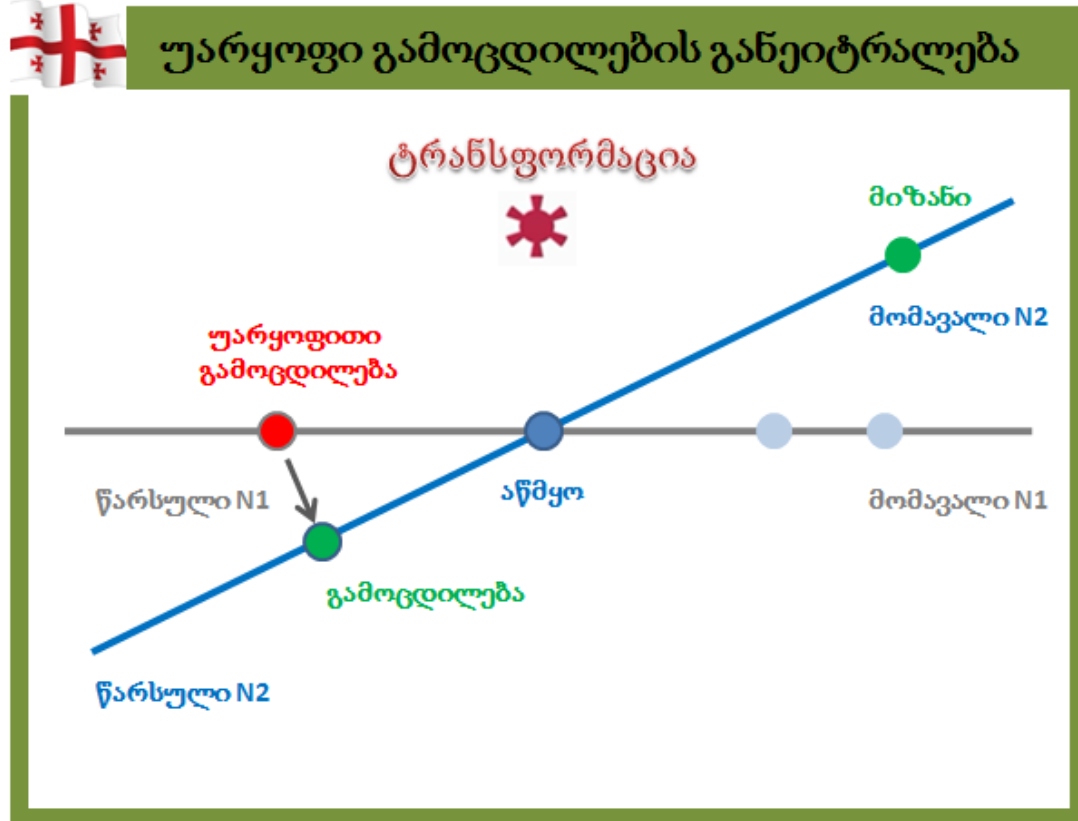
მაგალითად, თუ თქვენ გქონდათ აგრესიული საუბარი სხვა ადამიანთან, ორივე ფიქრობდით რომ მართალი იყავით.



ჩვენი ამოცანა, როცა ამ ტექნიკით ვმუშაობთ, არ არის იმის გარკვევა, თუ ვინ იყო მართალი. ჩვენ უნდა მოვხსნათ ის ემოციური ნაღმი, რომელიც გაჩნდა ჩვენში ამ სიტუაციის შედეგად.

და ვიანიდან მას საერთოდ ვერ გავაქრობთ ჩვენი ცხოვრებიდან, უნდა მოვახდინოთ მისი მოდიფიკაცია, უნდა მოვიხსნათ ემოციური მიჯაჭვულობა ამ სიტუაციაზე.

სურ.1



აქ თავს იჩენს ერთი საინტერესო რამ, ქვეცნობიერი დროთა განმავლობაში შენახულ ინფორმაციას ან ამარტივებს ან პირიქით უფრო ამდიდრებს და აძლიერებს. და თუ ჩვენ დავამატებთ ამ პროცესში რამოდენი წესს, რომლებიც ამ პროცესის სისტემატიზაციას მოახდენენ, მაშინ, შეგვიძლია შევიცვალოთ, როგორც პიროვნება.

ანუ, თუ ადამიანი გარკვეული სისტემით დაიწყებს მოყოლას იმისა თუ რა შეიძლებოდა მომხდარიყო, რომ ეს სიტუაცია თავიდან აეცილებინა, მაშინ ის შექმნის გარკვეულ სისტემას ქცევისა, რომლითაც შეუძლია გავლენის მოხდენა მატრამვირებელ სიტუაციაზე.

ანუ ადამიანს შეუძლია მიიღოს ახალი გამოცდილება.



მაშ ასე, როგორია მოქმედების ალგორითმი:

1. ვიღებთ ერთ კონკრეტულ სიტუაციას

თავიდან, როცა პირველად აკეთებთ, სიტუაცია დასამუშავებლად აიღეთ ნებისმიერი, მაგრამ არა ძალიან მძიმე არ არის საჭირო თავიდანვე -10 ქულიანებს მოეჭიდოთ. განვითარდით თნდათანობით. დასაწყისისთვის საკმარისია -5-7 ქულიანებიც.

2. განვსაზღვროთ მოვლენის ადგილი (სად), დრო (როდის-საათი, დღე, წელი), მთავარი მოქმედი პირები

3. მოვყვით დიქტოფონში (ან დავწეროთ) პირველი პირიდან, აწმყო დროში, თითქოს და ეს ყველაფერი ხდება ახლა, აქ და ამჟამად.

მნიშვნელოვანია: პირველ პირში და აწმყო დროში.

და ასევე აუცილებლად დიქტოფონში და არა უბრალოდ ხმამაღალი საუბარი. როცა დიქტოფონში ვსაუბრობთ ამ დროს თითქოს ვიღაცას ვესაუბრებით და აქ ირთვება ე.წ. კოლექტიური აზროვნების ეფექტი. შემდეგ შეგიძლიათ ეს ჩანაწერი წაშალოთ. არ არის საჭირო და საინტერესო მისი არც შენახვა და არც ხელახლა მოსმენა.

4. შევაფასოთ სიტუაცია შკალით: -10-დან +10-მდე.

სადაც 0-ნეიტრალური, -10 თითქმის მოგვკდი, ყველაფერი ძალიან ცუდადა, საშინელებაა, +10 - სრული კაიფი, უკეთესი წარმოდგენელია

5. უპასუხეთ შეკითხვას: რა არის ამ სიტუაციაში ყველაზე არასასიამოვნო, ყველაზე ცუდი?

6. შეცვალეთ სიტუაცია ისე რომ ის გახდეს უკეთესი.

შეიძლება შევცვალოთ, მოვაშოროთ, დავამატოთ ნებისმიერი ერთი ატრიბუტი, გარდა დროისა და დღისა - მოვყვით სიტუაცია პირველი პირიდან აწმყოში, თითქოსდა სიტუაცია ხდება პირდაპირ ახლა, ოღონდ უკვე შეტანილი ცვლილებებით.

7. იმ შემთხვევაში თუ შეტანილი ცვლილება ძალზე ფანტაქსტიურად ჟღერს, ჰკითხეთ საკუთარ თავს: რა უნდა მოხდეს რომ ეს ცვლილება იყოს შესაძლებელი?

ქვეცნობიერისთვის უნდა იყოს ახსნა.

8. შევაფასოთ ახლა უკვე ახალი, შეცვლილი სიტუაცია (-10 დან +10)

9. გაიმეორეთ 5-8 ნაბიჯები მანამ, სანამ არ მიიღებთ +10 (აუცილებლად +10. შეგრძნება უნდა იყოს აუცილებლად +10 და არა ვთქვათ +9 ან თუნდაც +9,5



როცა მორჩებით, გაიხსენეთ თავდაპირველი სიტუაცია და დააკვირდით, რას გრძნობთ ახლა მის მიმართ. როგორ აღიქვამთ მას ახლა, ასეთი დამუშავების შემდეგ?

მნიშვნელოვანი ტექნიკური მომენტები:

- ნებისმიერი ცვლილება დასაშვებია
- აუცილებლად აწმყოში და პირველი პირიდან
- როცა დაიწყებთ აუცილებლად მიიყვანეთ ბოლომდე. მაგალითად დაიწყეთ, მიხვედით +8 მდე და გადაწყვიტეთ რომ ხვალ გააგრძელოთ. ეს არ გამოვა, თუ მიატოვებთ ისე რომ არ მიხვალთ +10-მდე მაშინ ხვალ მოგიწევთ ისევ ნულიდან დაწყება.

შევხვდებით მწვერვალზე!

სიყვარულით და მადლიერებით, ხვიჩა მებონია

