

Схема на провеждане на психологическия одит

Решаването на всеки един житейски проблем трябва да започне със самостоятелен психологически одит на този проблем. Одитът позволява да огледате проблема от всичките му страни и да оцените неговото влияние върху всички сфери от вашия живот. Пригответе си лист хартия и химикалка. Одитът ще ви отнеме около 30 минути време (макар че този процес е силно индивидуален и може да отнеме на някого дори и няколко часа!), а неговите резултати по-нататък вие ще пренесете в експертната психологическа схема "Цветовете на моя живот", за да анализирате своя проблем.

За провеждане на психологическия одит ще ви е необходимо:

1/15-30 минути време (макар че този процес е силно индивидуален и може да ви отнеме дори няколко часа, още повече - ако искате да си спестите парите за психолог!);

2/Спокойна обстановка около Вас;

3/Вътрешно ментално спокойствие на клиента;

4/Чист лист хартия за писане;

5/Химикалка или молив.

Стъпка 1.

По време на първата стъпка от психологическия одит Вие трябва максимално ясно и конкретно да опишете своя проблем.

Например 35-годишна жена неочаквано губи работата си. Тя е добър специалист и работохолик, вярвала е, че началството я цени и въпреки икономическата криза със сигурност ще я остави на работа като най-отговорния и компетентен специалист. Но всичко се оказало по съвсем друг начин...

Да започнем с разбираемо наименоване на проблема. За този случай подхожда например такова наименование: "Парични затруднения поради съкращаване от работа". Да го запишем на листа хартия. След това кратко и изчерпателно описваме същността на проблема. За нашия пример се получава ето такова описание:

И така, съкратиха ме и изгубих работата си. Това стана абсолютно неочаквано и засега нямам други варианти да започна работа. Това означава, че оставам без заплата и нашият семеен бюджет ще намалее почти наполовина. Всичко нямаше да е толкова зле, ако преди три години с мъжа ми не бяхме теглили ипотечен заем. Сега месечните вноски за погасяването му надхвърлят половината от заплата на мъжа ми. Без моята заплата ще е много трудно и да живеем, и да изплащаме ипотеката. Това явно ще навреди на отношенията в семейството, тъй като в подобна житейска ситуация проблемите в отношенията са неизбежни. Мъжът ми остава единственият източник на доходи в дома. Но пък отношенията ми с детето ще станат по-близки. Преди заради работата все не ми оставаше време. А сега докато си намеря работа ще имам време повече от достатъчно. Като цяло животът ми ще избледнее. Защото ще трябва да се откажа от много привични радости и удоволствия - шопингът и пътуванията ще станат недостъпни за мен!"

Стъпка 2.

При тази стъпка от психологическия одит трябва да се отделят онези сфери от живота, върху които вашият проблем ще окаже най-голямо влияние. Експертната психологическа система "Цветовете на моя живот" извършва анализ на влиянието на проблема върху девет основни житейски сфери при човека.

- 1/Здраве;
- 2/Семейство, брак, сватба, секс;
- 3/Деца;
- 4/Общуване: роднини, приятели и колеги;
- 5/Пари/Недвижима собственост;
- 6/Бизнес, кариера, социален статус;
- 7/Духовност, предназначение, цел в живота;
- 8/Яркост на живота;
- 9/Самият/ата аз

Вашата задача при тази стъпка - това е да разберете как проблемът ще повлияе върху всяка от сферите във вашия живот, като съставите кратко, но изчерпателно описание на неговото влияние и степенувате по ранг влиянието на вашия проблем според степента му на намаляване.

За тази цел попълнете следната таблица:

Сфера от моя живот	Как моят проблем ще повлияе върху сферата от живота ми	Рейтинг на влиянието на проблема върху сферата от човешкия живот
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

° Сега изучете примера на рейтинга на влияние на проблема върху деветте основни сфери от човешкия живот и съставете рейтинг на влиянието на вашия проблем.

Според запълването на таблицата на рейтинга започва да се вижда, че на първо и второ място по степен на негативно влияние на проблема в нашия пример стои такава сфера от живота като "Пари/Недвижима собственост", на трето - "Семейство, брак, сватба, секс" и тъй нататък до десето място - "Духовност, предназначение, цел в живота".

По такъв начин Вие ще извършите подготвителната работа - ще направите психологически одит на проблема.

Сега вече сте готови да пренесете данните от него в системата за по-нататъшен анализ.

Докато записвате своите проблеми върху листа, Вие въвеждате мозъка си в необикновено и непривично за него състояние: той оценява проблема не емоционално или логически, както е свикнал, а комплексно. Не е важно кое от двете полукълба е доминиращо: и "логично мислещите", и "мечтателите" не виждат своя проблем в реален мащаб. Първите оценяват само физическите последствия от проблема, а вторите - емоционалните последствия. Изписването на проблема върху хартията позволява да се уравни работата на лявото и дясното полукълба на главния мозък и тогава хората и от двата типа започват да виждат проблема цялостно.

Описването на проблема на хартия - това е аналогично на медитацията. По време на медитацията, също както и по време на фазата на "бързия сън" предчелният и теменният сектори от мозъка се намират в състояние на покой. По време на медитация човешкият мозък генерира тета-вълни с по-висока честота от делта-вълните, характерни за обикновения сън. Това е необичайно състояние, когато човек не спи, но не е и буден! Учените са доказали, че именно в състояние на медитация човек може най-лесно да се самоусъвършенства и да излекува себе си, тъй като в такъв режим се получава плътен контакт между съзнанието и подсъзнанието.
