

## Схема проведения психологического аудита

Решение любой жизненной проблемы, необходимо начинать с самостоятельного психологического аудита этой проблемы. Он позволяет увидеть проблему со всех сторон, оценить ее влияние на все сферы жизни. Подготовьте лист бумаги и ручку. На аудит у вас уйдет примерно 30 минут времени (**хотя этот процесс очень индивидуален и может занять даже несколько часов!**), а его результаты вы дальше перенесете в экспертную психологическую систему «Краски моей жизни» для анализа вашей проблемы.

**Для проведения психологического аудита потребуется:**

- 15-30 минут времени (хотя этот процесс очень индивидуален и может занять даже несколько часов, тем более, если вы хотите экономить деньги на психологе!);
- Спокойная обстановка вокруг;
- Ментальное спокойствие внутри клиента;
- Бумага для письма;
- Ручка или карандаш.

### Шаг 1.

**На первом шаге психологического аудита вам необходимо максимально ясно и конкретно описать вашу проблему.**

Например, женщина 35 лет внезапно потеряла работу. Она хороший специалист и трудолюбива, она была уверена, что начальство ее ценит, и, не смотря на экономический кризис, ее точно оставят как самого ответственного и компетентного специалиста. Однако, все оказалось совсем иначе...

Начнем с понятного названия проблемы. Для этого случая подходит, например, такое название: «Денежные сложности из-за сокращения на работе». Запишем это название проблемы на листе бумаге ручкой. После этого кратко и емко описываем суть проблемы. Для нашего примера получается вот такое описание:

**«Итак, я потеряла работу. Это было неожиданно, и пока у меня нет вариантов – куда я могла бы устроиться. Это значит, что я потеряла зарплату, а наш семейный бюджет – почти половину. Всё было бы не так плохо, если бы мы не взяли ипотеку три года назад. Теперь наши ежемесячные платежи составляют больше половины зарплаты моего мужа. И без моей зарплаты нам будет весьма сложно жить и платить ипотеку. Мои отношения с мужем это явно расстроит, в такой жизненной ситуации проблемы неизбежны. Муж станет единственным источником дохода в семье. А вот отношения с ребёнком у меня, возможно, станут ближе. С моей работой, на него вечно не хватало времени. А теперь времени станет больше, чем достаточно, пока я не найду новую работу. В целом моя жизнь станет менее яркой. Так как от множества привычных радостей и удовольствий придётся отказаться – шопинг и путешествия будут мне недоступны».**

### Шаг 2.

На этом шаге психологического аудита необходимо выделить те сферы жизни, на которые ваша проблема окажет самое серьезное влияние. Экспертная психологическая система «Краски моей жизни» проводит анализ влияния проблемы на девять основных жизненных сфер человека:

- Здоровье
- Семья, брак, свадьба, секс
- Дети
- Общение: родственники, друзья и коллеги
- Деньги/ Недвижимость
- Бизнес, карьера, социальный статус
- Духовность, предназначение, жизненная цель

- Яркость жизни
- Я сам(а)

Ваша задача на этом шаге - понять, как проблема будет влиять на каждую из сфер вашей жизни, составить краткое, но емкое описание ее влияния и ранжировать степень влияния вашей проблемы по степени убывания влияния.

Для этого заполните таблицу:

Сфера моей жизни	Как на сферу жизни повлияет моя проблема	Рейтинг влияния проблемы на сферы жизни человека
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

А теперь изучите пример рейтинга влияния проблемы на девять основных сфер жизни человека и составьте рейтинг влияния вашей проблемы.

По факту заполнения таблицы рейтинга становится видно, что на первом и втором местах по степени негативного влияния проблемы *в нашем примере* находится такая сфера жизни как «Деньги/Недвижимость», на третьем – «Семья, брак, свадьба, секс» и так далее до десятого места – «Духовность, предназначение, жизненная цель».

Таким образом, вы выполните подготовительную работу – сделаете психологический аудит проблемы. Теперь вы готовы перенести его данные в систему для дальнейшего анализа.

Записывая свои проблемы на бумаге, вы вводите мозг в необычное, непривычное ему состояние: он оценивает проблему не эмоционально или логически, как привык, а комплексно. Неважно, какое полушарие доминирует: и «логики», и «мечтатели» не видят свою проблему в реальном масштабе. Первые оценивают лишь физические последствия проблемы, а вторые — эмоциональные. Выписывание проблемы позволяет уравновесить работу правого и левого полушарий головного мозга, и тогда люди обоих типов начинают видеть проблему целиком.

Выписывание проблемы на бумагу — это аналог медитации. Во время медитации, так же как и во время фазы быстрого сна, предлобная и теменная доли головного мозга находятся в состоянии покоя. Во время медитации мозг человека генерирует тета-волны, имеющие более высокую частоту, чем дельта-волны, характерные для обычного сна. Это необычное состояние, когда человек не спит, но и не бодрствует! Учеными доказано, что именно в состоянии медитации человеку проще всего самосовершенствоваться и самоисцеляться, так как в этом режиме происходит плотный контакт сознания и подсознания.