

**ПРОАКТИВНОЕ
МЫШЛЕНИЕ**

**Я МОГУ
Я СДЕЛАЮ
Я ВЫБИРАЮ
МОЕ РЕШЕНИЕ**

**РЕАКТИВНОЕ
МЫШЛЕНИЕ**

**НУ ЧТО Я МОГУ
С ЭТИМ СДЕЛАТЬ?
Я НЕ МОГУ
ПЕРЕДЕЛАТЬ
СВОЙ ХАРАКТЕР.**

**МНЕ НЕ ХВАТАЕТ
ВРЕМЕНИ.
Я ВЫНУЖДЕН
ЭТО ДЕЛАТЬ.
ЕСЛИ БЫ ТОЛЬКО...**



Реактивные люди

- ▣ *Реактивные люди часто зависят от физических факторов. Если погода хорошая, они чувствуют себя хорошо. Если нет, это влияет на их настроение и продуктивность. Проактивные люди сами создают свою погоду.*

Стивен Кови

Мы все когда-то поддавали под воздействие такого типа мышления. Увидев серые тучи за окном с утра, программировали себя на то, что весь день будет ужасным и унылым. Подвергшись критике, начинали сомневаться в себе. Огорчались на несколько часов или даже дней, когда проигрывала любимая команда.

Именно это называется реактивным мышлением. Оно заложено природой. Поэтому требуются усилия, чтобы его изменить. Ведь зависимость от внешних факторов может стать такой сильной, что они целиком и полностью начнут контролировать нашу жизнь.

Проактивность / Ответственность

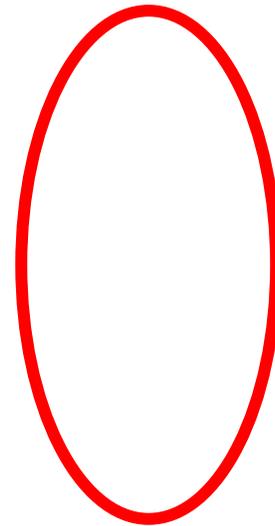
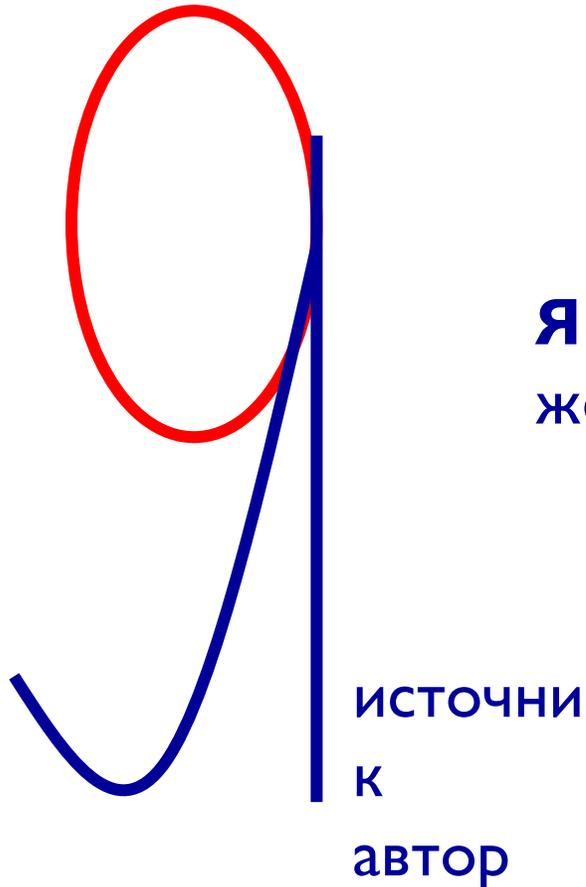
- **Личный выбор человека в любых обстоятельствах сохранять авторскую позицию и делать все необходимое для достижения желаемых результатов.**
- **Это способность создавать благоприятные условия и обстоятельства для наибольшего числа заинтересованных сторон. Благоприятные – условия и обстоятельства, которые обеспечивают выполнение задач и устранение проблем, т.е. удаляют препятствия на пути к успеху.**
 - Эти определения подразумевает образ мыслей и позицию, когда человек постоянно спрашивает себя: «Что еще я могу сделать, чтобы преодолеть обстоятельства и достичь желаемых результатов?»
 - Требуется такой уровень персональной заинтересованности, при котором человек принимает на себя обязательства, соблюдает их и гарантирует их исполнение. Такая точка зрения охватывает текущие и будущие усилия, а не только реакции на уже случившееся или объяснения произошедшего.



**«Быть ответственным,
значит быть «неоспоримым
автором события или вещи»**

Жан Поль Сартр

Проактивность / Ответственность



деньги
время
начальник
дети,
родители
транспорт
пробки
налоги
проблемы
правительство

НИ
(обстоятельства)

Обстоятельства есть всегда.
Вопрос в том, каковы твои
взаимоотношения с обстоятельствами.

Если твой подход *«от меня ничего не зависит, я не автор своей жизни»*, тогда **Я** - маленький, обстоятельства - огромные, сильные, непреодолимые.

Если подход *«я - автор и источник всех результатов своей жизни»*, то **Я** по определению больше и сильнее, я осознаю обстоятельства как часть своей жизненной игры. **Я** могу создать то, что мне важно.

Большие обстоятельства сопутствуют большому масштабу игры.
Маленькие люди обсуждают обстоятельства и больших людей,
большие люди играют в большие игры, порой выигрывают, порой проигрывают.

Заблуждения об ответственности («жертва» в маске «ответственности»)

▣ **Обвинения, ошибка, проступок, возложение наказания**

- ▣ Это язык Жертвы.
- ▣ Если ты ответственный, то твой ум не рассматривает ситуацию в разрезе обвинения.
- ▣ Жертва всегда ищет, на кого возложить вину.
- ▣ Вина-проступок, прав-неправ, ... – модель Жертвы.

▣ **Ноша, обуза, обязанность**

- ▣ Ты не обязан и не должен. Если ты считаешь, что обязан и должен = Жертва.
- ▣ Жертва добавляет долю сопротивления в любую задачу и ищет, кто мог бы их за это пожалеть.

▣ **Контроль и манипуляции**

- ▣ Жертва заботится о контроле. Ей кажется, что все будет хуже и стремится контролировать, чтобы защититься.
- ▣ Ответственный понимает, что контроль – иллюзия. Жизнь течет, и как только ты пытаешься начать контролировать что-то, как тут же теряешь контроль.
- ▣ Чем больше ты это контролируешь, тем больше теряешь. Можно влиять, но не контролировать.
- ▣ Если контролировать детей, то они начнут действовать наперекор.
- ▣ Контроль – навязать свою волю и сделать поведение предсказуемым.

▣ **Ответственность требует действий**

- ▣ Нет, не требует.
- ▣ Ответственные люди испытывают естественную потребность в действии. Но не потому, что они должны. Они хотят. Но не обязаны.