

Будет цель
найдется
и дорога!

Пирамида логических уровней Роберта Дилтса, как инструмент по достижению цели.



«Никакую проблему нельзя
решить на том уровне на
котором она возникла»
Альберт Эйнштейн



Пирамида логических уровней Дилтса актуальна для решения многих вопросов - это самореализация в жизни, профессиональное самоопределение, построение карьеры, определение своего предназначения. Она помогает в детальной проработке личных качеств, построение гармоничных отношений с коллегами по работе, друзьями, родственниками и т.д.

Пирамида позволяет разобрать проблему на мелкие составляющие, пропустить через себя и найти решение.

Пирамида Дилтса представляет из себя 6 уровней вопросов, каждый из которых позволяет лучше понять тот или иной аспект проблемы, что облегчает поиск самой проблемы. Для того, чтобы понять куда двигаться, следует подняться на уровень выше. С этой целью необходимо задавать правильные вопросы, что будет подталкивать к нахождению верных решений. Все уровни пирамиды включают главные и второстепенные вопросы. Отвечая на них, можно разобраться где произошла смена ценностей, также приходит понимание на каком уровне произошло застревание. Изменение на более высоких уровнях приводит к изменениям на более низком.

И так, что же представляет собой уровни пирамиды Дилтса?



Уровень первый, базовый – «окружение»



- **Входит:** реальное окружение каждого человека (способности, внешность, индивидуальные черты), как сам человек, так и всех людей с кем приходится взаимодействовать.
- **Главный вопрос:** - «Что у меня есть на данный момент?»
- **Второстепенные вопросы:**

Комфортно ли мне?

Что творится в окружении?

Где я нахожусь или желаю быть?

Какое место я занимаю в своем окружении, соответствует ли оно желаемому?

Кто находится рядом со мной, кого бы мне хотелось видеть, а кого нежелательно?

Кто-нибудь из окружающих меня лиц помогает мне достигнуть определенной цели?



Уровень второй – «поведение»



- **Входит:** поведение, действия или бездействия каждого индивида дома на работе, с другими людьми, наедине с собой, достижение каких-либо результатов. Первые два уровня – это то, что составляет нашу повседневную жизнь.
- **Главный вопрос:** «Что я делаю?»
- **Второстепенные вопросы:**

Что я получаю от своих действий?

Кто несет ответственность за то что происходит со мной?

Делаю ли я все возможное, чтобы достигнуть результата которому стремлюсь?



Третий уровень – «способности и возможности» (направление)



- **Входит:** навыки, знания, жизненные позиции, таланты человека. Находясь на этом этаже, есть возможность более детально разобраться со своими установками, осознать причины жизненных неудач.
- **Главный вопрос:** «Каков мой выбор?»
- **Второстепенные вопросы:**

Есть ли у меня сильные стороны, при помощи которых я могу достигнуть цели? Какие они?

Какие компетенции, навыки и умения мне необходимо развить, для достижения желаемого результата?



Четвертый уровень – «ценности и мотивации»



- **Входит:** убеждения и ценности.

На этом уровне раскрываются шаблоны и стереотипы восприятия различных жизненных обстоятельств, служащих препятствием на пути к достижению цели. Четвертый уровень позволяет определить собственное восприятие. Т.к. убеждения относятся к бессознательному восприятию человека, соответственно оно и управляет поведением, определяя жизненный путь.

- **Главный вопрос:** «Почему я сделал именно так?»

- **Второстепенные вопросы:**

Как этого достичь?

Насколько важно для меня достижение цели?

Насколько ценен результат?

Совпадут ли мои жизненные убеждения с полученным результатом?

Уровень пятый – «идентификация, жизненная роль»



- **Входит:** самосознание и самопонимание, вера в себя. Этот уровень позволяет осознать свое место и роли в нем. На этом уровне можно определить каким я представляю себя и мир вокруг. Убеждения, ценности, способности и поведение преобладают в каждой из ролей.
- **Главный вопрос:** «Кто Я?»
- **Второстепенные вопросы:**

Что важно для меня?

Какие мои интересы?

В чем моя уникальность?

Какую роль играет идентичность в моей жизни?



Уровень шестой – «миссия» (духовное постижение)



- **Входит:** Осознание, для чего живу.

Это осознание является двигателем всех поступков, действий. Сюда же входят цели и устремления, ведется поиск мотивов, которые определяют смысл тех или иных действий. Шестой уровень – это источник самосовершенствования.

- **Главный вопрос:** «В чем смысл жизни?»

- **Второстепенные вопросы:**

Какую пользу я приношу людям?

Что ценное я создаю?

Живу ли я полной жизнью?

Какова моя жизненная позиция?



Принцип работы пирамиды Дилтса

- **Шаг 1.** Четкая и понятная формулировка задачи, в письменной форме. Написание текста приводит к возникновению новых нервных импульсов, которые поступают в мозг. Это способствует более точной формулировке проблемы, что позволяет быстрее найти нужное решение.



Шаг 2. Определить на каком «этаже» находится настоящая проблема.



Шаг 3. Поднимаясь по ярусам пирамиды, необходимо задавать и отвечать на вопросы, анализируя ситуацию. Если решение не найдено, нужно подняться еще на один уровень выше и двигаться выше, пока решение не станет очевидным.

Шаг 4. После прохождения всех уровней, работа должна вестись в обратном направлении. При этом, проводить корректировку каждого уровня. В результате, план станет более детализированным.



Ряд дополнительных вопросов.

- Как мое ближайшее окружение воспримет
- мои намерения?
- Какова будет реакция моего окружения
- на мои успехи и будут ли за меня рады?
- Как изменится отношение моего окружения ко мне после достижения цели?
- Будут ли мои результаты чем-то полезны моему ближайшему окружению?
- Изменится ли моя миссия после того, как я достигну поставленных целей?
- Как я могу начать движение к своей цели в ближайшие пару дней?



Плюсы пирамиды Дилтса

- Каждый уровень ведет к раскрытию причинно - следственной закономерности.
- Осознание проблем и нахождение места ее корректировки.
- Структурирование проблемы и распределение ее составляющих по уровням.
- Освоение универсального инструмента решения проблемных ситуаций.
- Позволяет упорядочить мысли и структурировать информацию.
- Проанализировать каждую сферу своей жизни.



Спасибо за внимание!

