Среща №6 една от най-практическите срещи в цялата програма. На №3 човекът разбира защо повтаря дадено поведение, но на №6 вече трябва да получи инструмент за момента, в който моделът се включва **в реално време**.

СРЕЩА №6

„ОТ РЕАКЦИЯ КЪМ ИЗБОР“

Емоции, интерпретации и нов начин на действие

Цел на срещата

Целта е участникът да се научи да **разпознава собствената си емоционална реакция, да открива мисълта и интерпретацията зад нея и да създава пространство между импулса и действието**, в което може да направи различен избор.

Не учим човека:

- **да не изпитва емоции;**
- **да потиска емоциите;**
- **да определя дадена емоция като „лоша“;**
- **да бъде винаги спокоен.**

Учим го да премине от: **„Нещо се случи → реагирах автоматично“**

към: **„Нещо се случи → забелязах какво се случва в мен → разбрах как го интерпретирам → разпознах емоцията → избрах как да действам.“**

Емоционалната интелигентност е способност да разпознаваме емоциите, намеренията, мотивацията и желанията - своите и на другите - и да управляваме собствената си реакция.

1. ЛОГИКА НА СРЕЩАТА

Напомнете целия път:

№1 — Къде съм и къде искам да стигна?

№2 — Как действам автоматично?

№3 — Защо поддържам стария модел?

№4 — Какъв ресурс имам?

№5 — Как моят модел се проявява в отношенията?

№6 — Какво правя в самия момент, когато моделът се активира?

Тук започваме да превръщаме **осъзнаването в ново поведение**.

2. CHECK-IN: КАКВО СЕ СЛУЧИ В РЕАЛНИТЕ МИ ОТНОШЕНИЯ?

Върнете домашната работа от Среща №5. Нека всеки избере една ситуация, в която през седмицата:

- ✓ не е получил очакваното признание;
- ✓ границата му е била засегната;
- ✓ другият не се е съгласил с него;
- ✓ почувствал се е неразбран;
- ✓ имал е конфликт;
- ✓ или просто е реагирал по-силно, отколкото би искал.

Попитайте:

- ➢ **Какво се случи?**
- ➢ **Как реагира?**
- ➢ **Какво почувства?**
- ➢ **Какво направи след това?**

И тогава:

- **„Какво се случи между събитието и твоето действие?“**

Това е темата на днешната среща.

3. ОСНОВНАТА СХЕМА

Напишете я така, че да остане видима през цялата среща:

СЪБИТИЕ → ИНТЕРПРЕТАЦИЯ → ЕМОЦИЯ → ИМПУЛС → ДЕЙСТВИЕ → РЕЗУЛТАТ

Това е централният инструмент на Среща №6.

- **СЪБИТИЕ -** Какво реално се случи?

- **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ -** Какво реших, че означава това?
- **ЕМОЦИЯ -** Какво почувствах?
- **ИМПУЛС -** Какво ми се прииска да направя?
- **ДЕЙСТВИЕ -** Какво реално направих?
- **РЕЗУЛТАТ -** До какво доведе това?

Тази логика следва ключовата идея: различната интерпретация на една и съща ситуация поражда различно емоционално преживяване.

4. СЪБИТИЕТО НЕ Е ИНТЕРПРЕТАЦИЯТА

Това трябва да се упражни много добре. Участник казва: **„Той ме унижи.“**

Попитайте: „Какво конкретно направи или каза?“

Например: **„Пред останалите каза: „Не мисля, че идеята ти ще проработи.“**

Това е събитието. **„Той ме унижи.“** е вече интерпретацията.

Друг пример: **„Клиентите не ме ценят.“**

Какъв е фактът?

„Трима човека попитаха за цената и не купиха.“

Това е факт.

„Не ме ценят“ е значение, което човекът е придал.

5. ПРАКТИКА „КАМЕРА“

Дайте много лесен инструмент: **„Ако ситуацията беше заснета с камера без звук от мислите ти, какво щеше да се вижда и чува?“**

Запишете само това. Без:

- „той искаше…“
- „тя нарочно…“
- „не ме уважава…“
- „опитва се да…“

Само наблюдаемото.

www.womanlifebook.com | +359 897 096 907 | clients@womanlifebook.com

Тази практика ще бъде много полезна и за вас, треньорите, защото ви учи да не приемате автоматично интерпретацията на клиента като факт.

6. КАКВО СИ КАЗАХ?

След като отделим факта, идва най-важният въпрос: **„Какво си каза за случилото се?“**

Например:

Събитие: **„Партньорът ми не отговори на съобщението три часа.“**

Мисъл: **„Не съм важна за него.“**

Емоция: тревога / гняв.

Импулс: да пиша отново / да обвиня / да се затворя.

Действие: изпращам остро съобщение.

Резултат: конфликт.

Тук човекът започва да вижда: **Между случилото се и емоцията има МОЕ ЗНАЧЕНИЕ.**

7. ЕДНО СЪБИТИЕ — ТРИ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

Това предлагам като групово упражнение. Дайте неутрална ситуация: **„Изпратили сте важно предложение и два дни няма отговор.“**

Попитайте групата: **Какво може да си помисли човек?**

- ✓ „Не им харесва.“
- ✓ „Сигурно са заети.“
- ✓ „Трябва да им напомня.“
- ✓ „Направила съм нещо грешно.“
- ✓ „Вероятно разглеждат и други предложения.“

След това: **Каква емоция ще последва всяка от тези мисли?**

И: **Какво действие вероятно ще последва?**

Това много ясно показва: **Ситуацията може да е една и съща. Вътрешният процес може да бъде напълно различен.**

8. ЕМОЦИЯТА Е ИНФОРМАЦИЯ, НЕ КОМАНДА

Това е един от най-важните принципи на срещата. Кажете: **„Фактът, че чувствам нещо, не означава, че трябва веднага да действам според него.“**

Мога да изпитвам:

- гняв;
- страх;
- разочарование;
- ревност;
- срам;
- тъга;
- безсилие;
- и въпреки това да избера какво ще направя.

Емоцията може да ми даде информация: **„Нещо важно за мен се случва.“** Но не е задължително да определя поведението ми.

9. ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Тук вече дайте кратката теория. Емоционалната интелигентност е свързана с разпознаване на **емоции, намерения, мотивация и желания — собствени и чужди**.

За нашата програма ЕИ ще обърнем в четири практически умения:

1. РАЗПОЗНАВАМ - Какво чувствам?

2. РАЗБИРАМ - Какво задейства тази емоция и какво означава тя за мен?

3. РЕГУЛИРАМ - Не позволявам първият импулс автоматично да се превърне в действие.

4. ИЗБИРАМ - Какво действие ще бъде най-полезно спрямо моята цел?

10. НЕ „ЗАЩО СЪМ ЯДОСАНА?“, А „КАКВО СЕ СЛУЧВА В МЕН?“

Треньорът помага на човека да назове преживяването. Питайте: **Какво чувстваш?**

Ако каже: „Чувствам, че той не ме уважава.“, Спрете. Това отново е мисъл. Попитайте: **„А каква е емоцията?“**

Например:

- яд;
- разочарование;
- страх;
- тъга;
- напрежение.

Това разграничение трябва да бъде упражнено.

11. ТЯЛОТО КАТО РАНЕН СИГНАЛ

Преди човек да извика, да напише съобщението или да се затвори, често има телесен сигнал.

Попитайте:

- **Къде усещаш емоцията в тялото?**
- **Как разбираш физически, че започваш да се ядосваш?**
- **Как разбираш, че започваш да се тревожиш?**
- **Как изглежда твоят момент точно преди реакцията?**

Например:

- ✓ стягане;
- ✓ напрежение;
- ✓ ускорено дишане;
- ✓ топлина;
- ✓ желание веднага да говори;
- ✓ желание да избяга.

Целта не е медицинска интерпретация.

Целта е: **„Да разпозная реакцията възможно най-рано.“**

12. ОСНОВЕН ИНСТРУМЕНТ

„СТОП — ВИЖ — ИЗБЕРИ“

Това бих дала на всеки участник като основна техника.

- **СТОП -** Не действай веднага. Не изпращай съобщението. Не вземай решение в първия импулс.
- **ВИЖ -** Какво реално се случи? Какво си помислих? Какво чувствам? Какво искам да направя автоматично?
- **ИЗБЕРИ - „Кое действие ще ме приближи до резултата, който всъщност искам?“**

Това е сърцевината на цялата среща.

13. „КАКВО ИСКАМ ДА НАПРАВЯ?“ СРЕЩУ „КАКВО ЩЕ МИ ПОМОГНЕ?“

Това е много силен въпрос.

Например: **Иска ми се:** да му докажа, че греши.

Но какво искам като резултат: да бъда чута и да запазим отношенията.

Следователно: **„Действието, което импулсът ми предлага, води ли ме към резултата, който искам?“**

Това връща човека към целесъобразното действие - идея, която присъства и в целия процес чрез преминаването от емоционална реакция към анализ и комуникация.

14. ВРЪЗКА СЪС СРЕЩА №2 — МОЯТ АВТОМАТИЗЪМ

Сега върнете цифровата психология. Попитайте:

- **Как твоята „програма на ума“ интерпретира тази ситуация?**
- **Какво е чувствително за твоя личностен модел?**
- **Какво обикновено задейства автоматичната ти реакция?**
- **Как реагираш, когато не получиш това, което очакваш?**

Но отново, не казваме: **„Ти си 3 и затова се ядосваш.“**

А: **„Виждаме определена тенденция в твоя модел. Как тя реално се проявява при теб?“**

15. ВРЪЗКА СЪС СРЕЩА №3 — КАКВО ЗАЩИТАВАМ?

Следващият въпрос: **„Какво се опитва да защити тази реакция?“**

- Статуса ми?
- Правотата ми?
- Сигурността ми?
- Образа ми?
- Отношението?
- Контрола?

Това връща участника към ограниченията и скритите ползи.

16. ВРЪЗКА СЪС СРЕЩА №4 — КОЯ КОМПЕТЕНЦИЯ МОГА ДА ВКЛЮЧА?

Тук вече не питаме само: **„Как да не реагирам?“**

А: **„Кой ресурс мога да използвам вместо стария автоматизъм?“**

Например:

- вместо доказване → комуникация;
- вместо избягване → ясно заявяване;
- вместо контрол → доверие и договаряне;
- вместо хаотично действие → стратегия;
- вместо затваряне → отношения.

Така компетенциите от Среща №4 започват да се използват **в реална ситуация**.

17. ВРЪЗКА СЪС СРЕЩА №5 — КАКВО ОЧАКВАХ?

При силна реакция попитайте:

- ✓ **Какво очакваше от другия?**
- ✓ **Кой аспект на признание беше засегнат?**

- ✓ **Беше ли очакването заявено?**
- ✓ **Какво не получи?**
- ✓ **Как интерпретира това?**

Така една ситуация може да бъде разгледана през всички предишни срещи.

18. ОСНОВНА ПРАКТИКА

„РАЗГЛОБИ РЕАКЦИЯТА“

Всеки избира една силна ситуация от последните 7 дни.

Попълва:

Етап	Моето наблюдение
Събитие	Какво реално се случи?
Интерпретация	Какво реших, че означава?
Емоция	Какво почувствах?
Тяло	Как го усетих?
Импулс	Какво ми се прииска да направя?
Действие	Какво направих?
Резултат	Какво получих?

И след това добавяме:

Нов избор	
Друга възможна интерпретация	Какво друго може да означава ситуацията?
Моята цел	Какъв резултат всъщност искам?
Моят ресурс	Коя компетенция мога да използвам?
Ново действие	Как бих постъпила сега?

---

19. ТРИ ВЪПРОСА ПРЕДИ ДЕЙСТВИЕ

Дайте им кратък инструмент, който могат да запомнят:

1. КАКВО ЗНАМ? Факти.

2. КАКВО ПРЕДПОЛАГАМ? Интерпретации.

3. КАКВО ИСКАМ ДА ПОСТИГНА? Цел.

Тези три въпроса сами по себе си могат значително да променят реакцията.

20. ПРАКТИКА „ПРЕИГРАЙ СИТУАЦИЯТА“

Това е много подходящо за групов формат. Един участник разказва ситуация. Треньорът спира разказа точно **преди автоматичното действие**. Например: „Той каза… Аз си помислих… ядосах се и…“

СТОП. Попитайте групата: **Какви други интерпретации са възможни?**

След това към участника:

- ✓ **Коя от тях ти изглежда реалистична?**
- ✓ **Какъв резултат искаш?**
- ✓ **Каква твоя компетенция може да ти помогне?**
- ✓ **Какво можеш да направиш различно?**

И участникът „преиграва“ ситуацията с ново действие.

21. ВАЖНО: НЕ ЗАМЕНЯМЕ „НЕГАТИВНАТА“ МИСЪЛ С „ПОЗИТИВНА“

Това е важно методическо уточнение. Не учим: **„Той не ми отговори → значи всичко е прекрасно.“** Това също може да е измислена интерпретация.

Учете участника да търси: **ПО-РЕАЛИСТИЧНА ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.**

Например: **„Не знам защо не ми е отговорил. Мога да попитам, вместо да предполагам.“**

Това е много по-зряло от изкуственото позитивно мислене.

22. ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ КЪМ ДРУГИЯ

До момента работим основно със себе си. Сега добавете: **„А какво може да се случва в другия?“**

Не: „Знам защо той го направи.“

А: **„Какви различни обяснения са възможни?“**

Тук участникът тренира да не приема собствената си интерпретация за единствената реалност. Може да попита другия. Това е особено важно след Среща №5.

23. КАКВО ПРАВИ ТРЕНЬОРЪТ

Треньорът:

- ✓ помага да се отдели **събитието от интерпретацията**;
- ✓ помага да се назове емоцията;
- ✓ търси автоматичната мисъл;
- ✓ изследва импулса;
- ✓ връща към желания резултат;
- ✓ помага да се намерят алтернативни, реалистични интерпретации;
- ✓ връща към ресурсите и компетенциите;
- ✓ пита: **„Кое действие ще бъде в полза на твоята Точка Б?“**

24. КАКВО НЕ ПРАВИ ТРЕНЬОРЪТ

- ❖ Не казва: **„Не трябва да се ядосваш.“**
- ❖ Не обезценява: **„Няма за какво да се тревожиш.“**
- ❖ Не учи човека да потиска емоцията.
- ❖ Не обявява емоциите за „ниски“, „лоши“ или доказателство за липса на развитие.
- ❖ Не казва на участника какво „всъщност“ чувства.
- ❖ Не приема мисълта за факт.
- ❖ Не внушава мотиви на другия: **„Той го прави, защото ревнува.“**
- ❖ Не използва цифровата психология, за да оправдае реакцията: **„Ти си такава по дата.“**
- ❖ И не поставя цел: **„Повече никога няма да реагирам емоционално.“**
- ❖ Целта е: **„Ще разпознавам реакцията си по-рано и все по-често ще мога да избирам какво да направя с нея.“**

25. ДЕЙСТВИЕ В РЕАЛНО ВРЕМЕ

ПРАВИЛОТО „НЕ РЕШАВАМ В ПИКА“

Дайте проста договорка за седмицата: Когато участникът разпознае, че е силно емоционално активиран, **не предприема веднага действие, което може да изчака**.

Първо: **СТОП → ФАКТ → МИСЪЛ → ЕМОЦИЯ → ЦЕЛ → ИЗБОР.**

След това действа. Това не се прилага при ситуации, изискващи незабавна реакция за безопасност.

26. ДОМАШНА РАБОТА

„ДНЕВНИК ОТ РЕАКЦИЯ КЪМ ИЗБОР“

Минимум **5 ситуации** през седмицата. За всяка:

1. Какво се случи?

2. Какъв е фактът?

3. Какво си помислих?

4. Какво почувствах?

5. Как го усетих в тялото?

6. Какъв беше първият ми импулс?

7. Какво обикновено бих направила?

8. Какъв резултат всъщност искам?

9. Каква друга интерпретация е възможна?

10. Коя компетенция мога да използвам?

11. Какво избрах да направя?

12. Какъв резултат получих?

27. ФИНАЛ НА СРЕЩАТА

Всеки завършва:

- ✓ **„Най-често се активирам, когато…“**
- ✓ **„В този момент обикновено си казвам…“**
- ✓ **„Тогава чувствам…“**
- ✓ **„Автоматичната ми реакция е…“**
- ✓ **„Тя обикновено води до…“**
- ✓ **„Сигналът в тялото, по който мога да я хвана по-рано, е…“**

- ✓ **„Новият въпрос, който ще си задавам, е…“**
- ✓ **„Следващия път искам да избера…“**

РЕЗУЛТАТ ОТ СРЕЩА №6

До края на срещата участникът трябва да има собствена:

КАРТА НА ЕМОЦИОНАЛНАТА РЕАКЦИЯ

МОЯТ ТРИГЕР
Кои ситуации най-често ме активират?

↓

МОЯТА ИНТЕРПРЕТАЦИЯ
Какво автоматично решавам, че означават?

↓

МОЯТА ЕМОЦИЯ
Какво изпитвам?

↓

МОЯТ РАНЕН СИГНАЛ
Как разбирам, че реакцията започва?

↓

МОЯТ АВТОМАТИЗЪМ
Какво правя обикновено?

↓

МОЯТ РЕЗУЛТАТ
До какво води?

↓

МОЯТ РЕСУРС
Каква компетенция мога да включа?

↓

МОЯТ НОВ ИЗБОР

Как мога да действам различно?

Фраза, която събира смисъла на цялата среща: **НЕ МОГА ДА ИЗБЕРА ВСЯКА СИТУАЦИЯ, КОЯТО ЩЕ МИ СЕ СЛУЧИ. МОГА ДА СЕ УЧА ДА ИЗБИРАМ КАКВО ЩЕ НАПРАВЯ СЛЕД НЕЯ.**

И това вече ни подготвя много добре за **Среща №7**. След като човекът е минал през осъзнаване → ограничения → ресурси → отношения → управление на реакцията, предпоследната среща според мен трябва да започне да **събира всичко в реално движение към Точка Б**: избор, стратегия, конкретни действия, нов модел и план как промяната да продължи и след края на програмата.