

??????????

- [Пирамида Дилтса](#)

????????? ????????

6 уровней пирамиды Дилтса

Анализируя проблему необходимо задать себе всего 6 вопросов. Но учтите, что ответ на первый будет скрываться во втором, на второй в третьем, а на третий в четвертом. И так далее. Только достигнув вершины пирамиды мы сможем увидеть картину целиком. Как уже было сказано выше - все вопросы взаимосвязаны и взаимозаменяемы, поэтому будет лучше, если вы вооружитесь листком бумаги и запишите всё, о чём будете говорить.

Окружение - Что я имею?

В зависимости от вашей цели подход будет немного меняться, но так как мы отвечаем на вопрос "как найти своё предназначение в жизни?", будет логично перечислить всё, что находится в вашем окружении. Жилищные условия, друзья, коллеги, родственники, соседи, вторая половинка, условия труда и отдыха. В абсолютном большинстве случаев корень проблемы находится именно здесь. Если у вас токсичные родители, братья и сёстры, муж абьюзер, а на работе одни сплетники и предатели, на которых нельзя положиться, то очевидно никакого саморазвития быть не может. Эти люди утащат вас на дно по принципу ведра с крабами. Сами на свет не выбираются и вам не позволят.

Так как общий успех основан на всех 6 ступенях, то при наличии проблем с окружением всё остальное уже не будет иметь никакого смысла. Алкоголики, ежедневно выдумывающие очередную схему для добычи спиртного, о высоких материях не дискутируют. В отношениях, где нет уважения, поддержки, понимания и внимания, сложно найти точку опоры для саморазвития. Коллектив, живущий по законам террариума, не даст вам возможностей для роста.

В любом случае выписываем всё, что связано с окружением. Например - любящий муж, который в меня верит. Заботливая жена, поддерживающая любые мои начинания. Обеспеченные родители, готовые финансово поддержать на некоторое время. Интересные коллеги, на которых можно положиться и с которыми приятно общаться. Надёжные друзья. Или у вас получилась другая табличка с мужем абьюзером, обесценивающей супругой, высмеивающими ваши идеи родителями, вредными и подлыми коллегами? Запишите всех и переходите ко второму пункту.

Поведение - что я делаю?

Иногда люди попадают в водоворот противоречий. Они хотят получить результат, но не совершают никаких усилий в нужном направлении. Как в анекдоте про мужика, обиженного на Бога. Так долго прошу у тебя богатства, неужели не можешь помочь? В какой то момент Всевышний спустился на землю и высказал мужику все претензии - я изо всех сил стараюсь, делаю что могу, ты постоянно просишь выигрыша в лотерею, но ни разу не купил лотерейный билет!

Сложно найти своё предназначение в жизни, если вы ничем не заняты и не пробуете себя в разных, интересных вам направлениях. Поэтому здесь обязательно выпишите всё, что вы реально делаете. Дома, на работе, в свободное от работы время, наедине с собой или в компании друзей. Хобби, увлечения, монотонная деятельность, приносящая удовольствие. Может пишете тексты, как я. Или делаете видеоклипы. Выпиливаете из дерева фигурки, чините автомобиль, рисуете, занимаетесь спортом. Не стоит недооценивать свои занятия, даже если получается не очень, многие люди превратили своё хобби в источник дохода и дело всей жизни. Но для начала придётся это заметить, записать, обдумать. Сделайте это прямо сейчас.

Способности и навыки - как я выбираю?

При рождении у каждого из нас есть набор талантов, переданных генетически от родителей, бабушек, дедушек и так далее. Однако они почти никогда не превращаются в навыки без особой надобности. Сам Роберт Дилтс считал, что способности к выполнению определённых задач мы развиваем для достижения более высоких целей. Например, парень который может поднять тяжёлую гирю 30 раз развивал это в себе не просто так. Может хотел девчонкам нравиться, а может пытался стать сильнее, чтобы хулиганы больше не отбирали булочки в столовой. Мы ничему не учимся от нечего делать.

Поэтому здесь мы будем выписывать не таланты, которые могли давно зачахнуть, а реальные навыки на сегодняшний день. В табличке выше находится деятельность, которой вам нравится заниматься, а тут будет то, что вы умеете (даже если не нравится). Например, я раньше постоянно играл в футбол и точно занёс бы это в список "Поведение". Но вот в списке "Способности и навыки" этого пункта бы не было, потому что играю я откровенно плохо. Моя излюбленная тактика - бей вперёд окружай ворота! Но я умею писать тексты. Копирайтером работать не пойду, но в пирамиде Дилтса этот скил будет вписан. Может вы продавать умеете, с людьми общаться, водить МАЗ, перебирать двигатель, быстро бегать.

Ценности - во что я верю?

За каждым действием стоит мотив. Например, врачом можно стать чтобы спасти жизни, помогать другим. Можно ради денег, потому что кто-то сказал, якобы хирурги много получают. Или для поддержания самооценки, ведь к врачам относятся с глубоким уважением и почётом, вот и хочется ощущать себя значимым. В депутаты можно пойти потому что эта должность даёт возможность реализовать идеи по улучшению жизни общества, повлиять на условия, инфраструктуру, соблюдение закона. А можно рваться туда из-за желания приблизиться к кормушке и разбогатеть на взятках. Таким образом чаще всего мы оказываемся не на своих местах. Вы приходите к доктору ожидая помощи, а он не сильно разобрался в теории, ему главное быстрее закончить приём и получить вознаграждение. Или вовсе его цель уже выполнена, он заведующим отделением, человек уважаемый, лечить вас ему некогда.

Это происходит, потому что человек не смог найти своего предназначения в жизни. Не обратился к пирамиде Дилтса, не потратил час времени на самого себя. Неверно трактовал потребности и также неверно их пытается закрыть. Если вы считаете, что можно жить на дивиденды, то нужно создавать капитал, покупать активы, преумножать их количество. Но если вы думаете, что на пассивный доход живут только тунеядцы, то очевидно сознание

заблокирует все процессы по созданию капитала. Если по вашему мнению бизнесмены и предприниматели это жулики, то психика не позволит вам таким стать. Те, кто считает богатство тяжелой ношей, приносящей только риски и опасность, то подсознание будет избавлять вас от любых источников существенного дохода.

Выпишите все ваши убеждения и ценности, чуть позже вам понадобится этот список. Может вы считаете, что работа грузчиком для лохов или напротив, что нормальные мужики работают физически. Политическая карьера это отличное решение или "не хочу даже прикасаться к политике". Хорошенько подумайте, один мой знакомый имел все возможности для приличной карьеры в прокуратуре, но придерживался взглядов, не позволяющих носить погоны. Это очень важно учитывать, ведь речь идёт о вашем предназначении и саморазвитии. Зачем лезть туда, где подсознательно дискомфортно?!

Идентичность - кто я?

Теперь пришло время поговорить о вас самих. О том, каким вы себя видите, с какими положительными и отрицательными характеристиками ассоциируетесь. Например - красивый, сильный, коммуникабельный, весёлый, стрессоустойчивый, толстый, худой, ленивый, свободолюбивый, исполнительный, никому не нужный, востребованный. Не лгите, пишите то, что действительно считаете своими особенностями. Именно тут будут скрываться ваши сильные стороны и ваши слабости. Проигнорируете их и застрянете в состоянии неопределённости.

Миссия - для чего?

На планете одновременно находится чуть больше 8 миллиардов человек. Вот лично вы здесь для чего? Какую пользу вы приносите, с какой целью вдыхаете кислород? Каждый день вставая с дивана вы выходите из квартиры, включаете компьютер, заводите автомобиль, обуваете туфли. И всё это ради чего в конечном итоге? Многие люди рожают детей только потому что так природой задумано, часики тикают, пора. Кто-то умиляется красивым видосикам про маленьких детишек и испытывает желание получить такую-же игрушку. Маткапитал стал ещё одним мотивом. Долгие годы популярным ответом было - чтоб было кому в старости стакан воды подать. Но если мыслить глобально, то всё это зачем?!

Этот вопрос почти всегда ставит в тупик. Сначала человек усмехается, как будто услышал что-то очень глупое. "Ну, как это зачем? В смысле для чего? Не понимаешь?!". А потом вдруг задумывается и понимает, что не может сказать ничего вразумительного. Я уже рассказывал, как со мной случился этот разговор в 2 часа ночи, сидя в машине возле одного из заводов. Я тогда работал личным водителем и мы с шефом ждали владельца этого завода, чтобы подписать договор. А я смотрел на себя в зеркало на лобовом стекле и неожиданно задался вопросом - что я здесь делаю? Просто кручу руль, передвигаюсь с места на место, проезжаю по 300-400 км в сутки, а что в итоге? Другому человеку именно этого быть может и хочется, но я очевидно мечтал об иной деятельности. Несмотря на хорошую зарплату и разные "плюшки" я уволился, так как моя работа не могла ответить на один простой вопрос - для чего?

Вам муж для чего? Детей вы хотите чтобы что? Карьерный рост вам зачем? Учитесь на юриста с какой целью? Открыли инвестиционный счёт чтобы в какую точку прийти? А ведь парадокс в том, что лично меня предупреждали о глупости с решением устроиться личным водителем. Мне тогда хотелось просто много ездить на хороших машинах. Когда я устраивался инкассатором мне было интересно обращаться с огнестрельным оружием, сдавать стрельбы в МВД, носить бронежилет на работе. Кто-то на охоту ездит, кто-то на рыбалку, а я вот так реализовывал свои мальчишеские потребности. Но если бы тогда я умел задаваться вопросом "для чего?", то наверняка искал бы другую работу, пострелять можно в тире, а кататься прикольнее на своём авто.

На эти грабли наступают и мужчины и женщины в поиске отношений. Иногда вам нужен партнёр совсем не для того, чтобы строить романтический союз и через компромиссы объединять усилия ради высоких целей. Чаще это побег от одиночества. Погоня за легкодоступной физической близостью. Либо спасение самооценки за счёт спутника. Поверьте, понимание истинной миссии вашей жизни откроет много тайн и обесценит огромное количество задач. Скорее всего вы делаете что-то бесполезное и даже не замечаете полезное.

Вместо итога

Постепенно двигаясь от одного уровня таблицы к другому вы обнаружите много точек роста и барьеров. Увидите то, что с одной стороны могло бы стать истинной целью жизни и то, что тянет вас вниз. Как уже было сказано выше - в абсолютном большинстве случаев главная проблема кроется в окружении. Вы пытаетесь найти своё предназначение, но не меняете круг общения, не вовлекаетесь в новое окружение. Если на этом шаге анализ не произведён и в случае неудовлетворённости людьми рядом с собой, действия не предприняты, то бесполезно идти дальше.

Если вдруг с окружением порядок, то задайтесь вопросом - а что я делаю? Быть может только вредите. Или избегаете поступков, способных подсказать желаемую сферу деятельности. Блокируете направления, которые ошибочно вызывают страх. Ищете отговорки и отмазки. Далее по списку вас ждёт много интересного. Ничего нового, вы всегда это знали, но никогда не структурировали, не обобщали, не использовали для изучения самого себя и своего положения.

Задвинули способности под плинтус, забили на хобби, тухнете в обществе маргиналов, лентяев, бездельников или токсичных персон, ходите на нелюбимую работу и сами не можете объяснить для чего это всё. Иногда мне говорят - я хожу сюда из-за денег. А я переспрашиваю - 30 000 это те деньги, ради которых стоит сюда ходить? Из-за денег на работу ходит чиновник укравший городской фонтан, а у тебя явно какая-то другая миссия. Найди её с помощью пирамиды Дилтса.