



Коллеги, друзья! С золотой осенью нас, с началом нового учебного года! И давайте, в этом новом, загадаем желание... сбыться! Сбыться мечтам и надеждам, пожеланиям и ожиданиям. Пусть сбудется то, к чему мы все так стремимся и работаем над этим. И тогда, каждый встанет на ступеньку выше, на своей лестнице саморазвития и успеха. Лёгкости, оптимизма и здоровья всем нам!

ЖИЗНЬ - ЛЕСТНИЦА?!

Главное в жизни - лестницы, по ним мы поднимаемся и спускаемся, по лестницам мы карабкаемся и скатываемся, а иногда счастливо взбегаем, перепрыгивая через две ступеньки к площадкам успеха...

Л. Енгибаров. Лестница



Что для вас ЛЕСТНИЦА?

(говорят педагоги Центра):

Путь, движение, движение вверх, подъём, высота, «в небо», успех, рост, достижение цели, стремление, карьера, стройка, вверх или вниз - личный выбор, вход или выход.

Учащённое дыхание, сердцебиение, усталость, неопределённость, трудно.



Друзья, на самом деле, никогда не узнать заранее, где можешь оказаться, идя по лестнице; куда она может тебя привести, с кем можешь повстречаться, какие эмоции и ощущения в теле испытываешь.

Казалось бы, если, поднимаясь по обычной стремянке, можешь подняться в таинственные глубины антресолей, чердаков, то тогда куда может привести настоящая, полная собственного достоинства, парадная лестница, скажем, Зимнего Дворца? Или ступени чёрного хода Кремля? Мы можем лишь строить предположения, делать умозаключения. Давайте подслушаем (сегодня можно), что говорят мудрецы о лестницах? Тсс... слушаем и находим свой смысл.



«Если человек долго поднимался по чужой лестнице, то, прежде чем найти свою, ему нужно спуститься» (Лао-цзы, древнекитайский философ)

Ищи свой путь к успеху!



«Прежде чем взбираться по лестнице к успеху, убедитесь, что она прислонена к тому зданию, которое вам нужно» (Стивен Кови, консультант)

Осознанно ставь цель и пути достижения!



«Просто запомните: по лестнице успеха нельзя забраться с руками в карманах» (А. Шварценеггер, актёр)

Усердно работай над достижением своей цели!



«Вера делает первый шаг, даже когда ты не видишь всю лестницу» (М. Л. Кинг, общественный деятель)

Будь уверен в себе!



«На высокую башню можно подняться лишь по винтовой лестнице» (Ф. Бэкон, философ)

Путь к успеху долг и тернист!



«Если вы хотите идти вверх по карьерной лестнице, одевайтесь так, как будто вы уже там»

(Э. Хромченко, журналистка)

В успешном человеке важно всё, в том числе и то, как он выглядит и ощущает себя!

ЭФФЕКТ ЛЕСТНИЦЫ

Бывают моменты, когда у нас не получается сразу найти правильные слова в ответ на едкую шутку, несправедливое замечание. Но спустя несколько минут или часов мы начинаем осознавать, что именно нужно было сказать в той или иной ситуации.

Термин «*эффект лестницы*» был придуман французским философом Дени Дидро. Однажды он пришёл в гости и попал в конфликтную ситуацию. Дени не смог остроумно ответить на критику в свой адрес. Мысль о том, как надо было ответить, пришла ему в голову, когда он спускался по лестнице. Ответ, придуманный с опозданием, так и не был использован. Дени Дидро придумал название данному эффекту, с которым периодически сталкиваются все люди вне зависимости от уровня интеллекта и социального статуса.

Когда человек попадает в стрессовую ситуацию, мозг начинает работать хаотично. Не удаётся мыслить спокойно и рационально. Из-за этого люди часто бросаются словами, о которых впоследствии жалеют. После совершения импульсивного поступка человек осознаёт, что надо было сдержаться и/или ответить иначе.

Страх, гнев, ярость, любовь – эмоции, которые сильнее всего влияют на работу мозга. Из-за этих чувств люди нередко теряют разум. А потом происходят события, заставляющие чувствовать себя неловко. И только успокоившись, человек осознаёт, как необходимо было поступить в той или иной ситуации.

В небольших количествах эффект лестницы может быть даже полезным. Мы анализируем, получаем опыт и, снова попадая в аналогичную ситуацию, легко находим правильное решение.

Когда эффект лестницы становится неотъемлемой частью нашей жизни, мы начинаем ежедневно «выносить» себе мозг. Продолжаться это может часами. Пока мы живём в режиме самобичевания, жизнь проходит мимо. В итоге, всё это приводит нас к невротическим и другим психическим расстройствам.

С эффектом лестницы сталкиваются абсолютно все люди, даже самые умные и сообразительные. Мудрым невозможно стать в одночасье наши негативные мысли не исчезнут вдруг сами собой. Если мы мыслим негативным образом, то будем получать негативную информацию, и наоборот, мысля позитивно, мы получим позитивную информацию



Коллеги, мыслим позитивно и накапливаем опыт!

ПРАКТИКА "ЛЕСТНИЦА УВЕРЕННОСТИ"

Мы знаем точно, вы уделяете много внимания другим, ну так уделите его и себе. Выслушайте себя о трудном, о детском, о взрослом, о новом, о старом, о том, как вам себя не хватает. О том, что злитесь, о том, что надеетесь, о том, что ищете, отпускаете, грустите. Вслушайтесь в себя, даже если неудобно и хочется сбежать, спрятаться... Только тогда вам станет легче и яснее.



1. На листе бумаги нарисуйте лестницу с 10 ступенями. Далее подпишите каждую ступень и отметьте уровень уверенности в себе (по шкале от 1 – очень низкая до 10 – максимально высокая)

2. Пропишите на каждую ступень разные сферы вашей жизни. Например: работа, отношения, спорт, саморазвитие, семья, доходы, самореализация, хобби/увлечения, друзья, путешествия, и т.д.

Желательно не пользоваться шаблонами, а писать то, что реально есть или хотелось бы иметь.

3. Оцените по шкале от 1 до 10 насколько уверенно вы чувствуете себя в каждом из них, отметив на лестнице, где вы находитесь.

Например, на 5, значит заштрихуйте половину ступени и напишите цифру 5.

4. Для каждой сферы, где ваша уверенность в себе ниже 6, запишите возможные причины, по которым вы чувствуете себя неуверенно. Это могут быть ваши внутренние убеждения, страхи, внешние обстоятельства, другие люди. Ответьте на вопросы:

- Почему чувствуете себя неуверенно? Какие причины?

- В каких конкретно ситуациях в этой сфере чувствуете себя неуверенно?

- Что/кто провоцирует/активирует чувство неуверенности в себе?

5. Далее для каждой сферы с низкой самооценкой придумайте 1-2 действия, которое вы реально сможете предпринять в течении 1-2 месяца для повышения уверенности в себе.

Запишите эти действия на обратной стороне листа, подробно описав и обозначив дату. Ответьте на вопросы:

- При каких обстоятельствах вы бы чувствовали себя уверенно?

- Что для этого нужно изменить/убрать/добавить/сделать?

6. После того, как закончите, выделите время, чтобы поразмышлять о том, что нового узнали о себе. Ответьте на вопросы:

- Какие чувства вы сейчас испытываете?

- О чем вы сейчас, по окончании упражнения, думаете?

- Было ли что-то, в процессе упражнения, что вас удивило?

- Узнали ли о себе что-то новое?

- Насколько реальным вы считаете возможность следовать немеченому плану?

- Каковы ваши сильные стороны?

- Есть что-то, что вам не нравится в этом плане действий?

- Есть что-то, что очень нравится, и хочется сделать прямо сейчас?

Так сделайте! Этим вы запустите начало процесса, даже если это выпить любимый «Латте» из сферы "забота о себе". Рекомендуем оставить себе возможность еще в течение нескольких дней вносить корректировки, что-то дописывать.

Достаточно часто важные мысли и осознания приходят в течение 3-5 дней после терапии.

ПОДНИМАЕМСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ ЛЕГКО!

Друзья, а как вы поднимаетесь по лестнице? Есть ли сердцебиение или одышка, боль в коленях или голове? Оказывается всего этого можно избежать, если следовать простым рекомендациям.



Подъем по лестнице начинаем с левой ноги. На самом деле это требование не является принципиальным, и исполнять его в точности не обязательно. Если

удобнее начать покорение лестничных вершин с правой ноги - пожалуйста! Главное, придерживаться техники, описанной ниже.

1. Итак, шагаем на ступень выше левой ногой. Вслед за этим делаем второй шаг - правой ногой. И сразу за ним - третий шаг - левой, приставив её к правой ноге.

2. Один цикл прошли - начинаем следующий, но поменяв ведущую ногу. Теперь правая нога

поднимается на ступень вверх, вслед за ней топает к вершине левая нога, ну и сразу за этим - правую ногу приставляем к левой.

3. Следующий цикл начинаем с левой ноги: Левая - вверх, правая - вверх, левую приставляем к правой.

Так, попеременно меняя ведущую ногу, нужно пройти весь лестничный марш. Потом ещё один, и ещё - до самого конца лестницы. Каждый пролёт нужно проходить в произвольном ритме, но главное - не останавливаться до конца лестничного марша. И, конечно, следить за правильным чередованием циклов.

Друзья, если вы воспользовались нашим советом и попробовали данный метод, расскажите нам об его эффективности. Самим интересно 😊

НЕМНОГО ЭТИКЕТА

Во время подъема или спуска по лестнице, принят следующий порядок:

❖ Сторону с перилами уступают женщинам, детям и пожилым людям.

❖ Вверх по лестнице впереди идёт женщина, а немного позади за ней - мужчина.

❖ Вниз по лестнице женщина идёт за мужчиной. Смысл данного правила поведения состоит в том, чтобы мужчина всегда смог поддержать женщину, если она оступится.

❖ Если лестница крутая или неосвещённая, то при подъёме вверх мужчина идёт впереди, помогая женщине преодолеть путь.

❖ При пользовании эскалатором заботливый человек интуитивно шагает первым на

неустойчивые ускользающие ступени и поддерживает за руку опекаемое лицо (взрослый - ребенка, мужчина - женщину). Как при спуске, так и при подъеме!



Никогда не поздно, а уж тем более не стыдно, вспомнить и соблюдать правила этикета!

КУДА ВЕДУТ ЛЕСТНИЦЫ?

Лестницам в былые времена придавали большое значение, они служили настоящими культурными символами и соприкасались во многих мифологиях разных народов. Считается, что лестница - это мост между адом, землей и раем. Интересно, что великие пирамиды - тоже своего рода лестницы, которые при правильном расположении сходятся в одной точке.



Иногда во время прогулок по лесу можно совершенно случайно наткнуться на странную лестницу, ведущую вверх и обрывающуюся так же



внезапно, как она и началась. Ходят легенды, что поднимаясь на вершину таких лестниц в пустоту, попадаешь в другой мир, навсегда исчезая из того, в котором жил до этого. Есть теория, что это пути к домам или городам, которые были здесь раньше, но со временем были уничтожены. Это было бы логичным объяснением, если бы некоторых из таких построек не выглядели как новенькие. Что это: мистика или загадки древности?



Примерно в VII веке до нашей эры из монолитного камня была возведена пирамида Бомарцо в Италии. Лестница пирамиды

ведет вверх и заканчивается небольшой платформой. По словам исследователей, эта лестница могла вести к алтарю для разных ритуалов, в том числе жертвоприношений. Но это лишь теории, которые не имеют под собой научных обоснований.

Часть лестниц вполне можно объяснить логически. Так, в США существует лестница мадам Шерри - это одна из немногих лестниц,

которой можно рассказать. В 1920-х звезда мюзик-холла Антуанетта Шерри решила построить замок для своего летнего отдыха. К постройке вела красивая каменная лестница. Но время шло, и однажды Шерри осталась без своего состояния. Денег обслуживать замок не было. Позже необычный загородный дом сгорел, оставив лишь красивую лестницу в римском стиле.

А вот винтовые лестницы в башнях средневековых замков строились таким образом, чтобы подъём по ним осуществлялся по часовой стрелке. Это делалось для того, чтобы в случае осады замка защитники башни имели преимущество во время рукопашной схватки, так как наиболее сильный удар правой рукой можно нанести только справа налево, что было недоступно атакующим. Существует только один замок с обратной закруткой - крепость графов Валленштейнов, так как большинство мужчин в этом роде были левшами.



В ЛЮБВИ ПРИЗНАТЬСЯ СЕНТЯБРЮ...

Сентябрь, родной! Ну как же ты хорош!
Мечтательный, уютный и красивый!
Ты на других нисколько не похож,
Умеешь сделать каждого счастливым!
Ты сам, как сказка, солнечный сентябрь!
Ты просто чудо, продолженье лета!
Ещё и листья наземь не летят,
И мир вокруг наполнен тёплым светом!
Хоть солнце в сентябре уже не то,
Но всё равно душевно согревает,
Хоть, кажется, не греет уж ничто,
У нас так только в сентябре бывает..."

Ирина Расшивалова

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ! ВСЕГДА С ВАМИ ПСИХОЛОГИ ЦЕНТРА «СОЗВЕЗДИЕ»!

