

МОГУ КАК

МАЙЯ ПЛИСЦКАЯ



АКТИВИТИ-БЛОКНОТ



ЦЕНИТЬ СВОИ ДОСТОИНСТВА И НЕ БОЯТЬСЯ НЕДОСТАТКОВ



Плисецкая не по всем параметрам отвечала требованиям к классическим балеринам. Но она сумела приковать внимание зрителей к тому, что в ней самой было прекрасно: длинной шее, гибкой спине и красивым рукам. Она сумела признать все свои качества, как позитивные, так и негативные. А ещё умела прощать себя за ошибки и жить в гармонии с собой.

У ТЕБЯ НАВЕРНЯКА ЕСТЬ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ ТЫ СЧИТАЕШЬ НЕГАТИВНЫМИ И СТАРАЕШЬСЯ НЕ ДЕМОНИСТРИРОВАТЬ ОКРУЖАЮЩИМ, СЧИТАЯ ИХ ЧЕМ-ТО ПОСТЫДНЫМ. ЭТО НЕБОЛЬШОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ СО СВОИМ ТЕНЕВЫМ «Я» И ПРИЗНАТЬ ЕГО НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЛИЧНОСТИ.

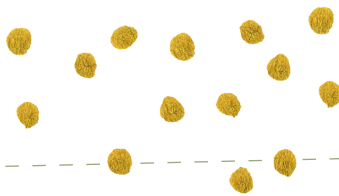
ЗАДАНИЕ

- ♥ Запиши черты характера и привычки, которые тебе трудно в себе принять.
- ♥ Представь существо, которое обладает всеми этими качествами. Как оно выглядит? Это человек или нечто иное? Попробуй изобразить его на бумаге.
- ♥ Придумай ему имя и историю, которую оно могло бы рассказать о себе. Чего оно хочет? Чего ему не хватает? Дорисуй это.
- ♥ Снова посмотри на список твоих «плохих» качеств. В каждом пункте запиши, когда оно впервые появилось. Как оно тебе мешает? Почему тебе сложно его принять?

Не нужно делать никаких выводов, просто познакомься с той частью себя, которую тебе не хочется демонстрировать окружающим.

СПИСОК МОИХ НЕГАТИВНЫХ КАЧЕСТВ:

- 1
Когда оно появилось?
- 2
Когда оно появилось?
- 3
Когда оно появилось?
- 4
Когда оно появилось?
- 5
Когда оно появилось?



моя тень

ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЕМ ПРИЗНАТЬ СВОИ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА, ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ. ЧТО БЫ ТЫ НИ ДЕЛАЛ И КАК БЫ СЕБЯ НИ ЧУВСТВОВАЛ, У ЭТОГО ВСЕГДА ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЁННАЯ ПРИЧИНА. ТВОЯ ЗАДАЧА – НАЙТИ ИСТОКИ СВОИХ «ПЛОХИХ» КАЧЕСТВ И ПОНЯТЬ, ЧТО В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ОНИ БЫЛИ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫ.

ЗАДАНИЕ

♥ Возьми список «плохих» качеств, который составил в прошлом задании, и ещё раз поразмышляй над тем, как появилось каждое из них.

♥ Напиши, почему в тот момент это качество было полезным и нужным для тебя. Признай, что обладать им — нормально.

НАПРИМЕР:

«Я транжира. Я часто трачу деньги попусту и не всегда могу остановиться. Но я думаю, что тратить деньги на себя и свои удовольствия – это нормально. В детстве моя семья жила бедно, мы мало что могли себе позволить и на всём экономили. Поэтому теперь я стараюсь при малейшей возможности радовать себя покупками. Это приносит мне удовлетворение и комфорт. Так я пытаюсь восполнить недостаток того, чего у меня не было в детстве. Я понимаю причину своего транжирства. Я принимаю его, и мне уже не так стыдно за себя».



НАШИ МЫСЛИ СИЛЬНО ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК СЧИТАЕТ СЕБЯ НЕУДАЧНИКОМ, ТО И ВЕДЁТ СЕБЯ СООТВЕТСТВУЮЩЕ — ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ КАРЬЕРЫ ИЛИ ОТНОШЕНИЙ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО В ЕГО ГОЛОВЕ ОСЕДАЕТ МЫСЛЬ: «Я НЕДОСТОИН».

ЗАДАНИЕ

Давай попробуем переформулировать негативные мысли и сделать их нейтральными. Каждый раз, когда думаешь о себе что-то плохое, нужно признать это и записать. А затем переформулировать следующим образом.

- ♥ Фраза должна содержать только описание поведения, а не характеристику тебя как человека.
- ✗ Я очень злой.
- ✓ Сегодня я вёл себя агрессивно.
- ♥ Избегай обобщений типа «всегда», «никогда», «ужасно», «очень», «вечно я...».
- ✗ Вечно я не знаю, что сказать в нужный момент.
- ✓ В этот раз я не смог придумать, что ответить.
- ♥ Не нужно додумывать за других людей. Ты не можешь угадать чужие мысли.
- ✗ Люди думают, что я скрытный.
- ✓ У людей часто не бывает возможности лучше узнать меня из-за...
- ♥ Откажись от частицы «не» и от таких глаголов, как «прекратить», «перестать» и т. д., опиши по-другому.
- ✗ Я вечно смущаюсь и нервничаю, пора перестать тормозить.
- ✓ В следующий раз я постараюсь быть спокойнее.



УМЕТЬ ЛЕНИТЬСЯ

Лень Плисецкая всегда называла своим важным качеством: мол, где надо было для тренировки сделать десять движений, она делала одно. Фуэте у неё самой выходили не всегда, ну и что? Нужно уметь себя беречь и прощать себе ошибки.



СОВРЕМЕННЫЙ ТЕМП ЖИЗНИ, КОЛИЧЕСТВО ЗАДАЧ, КОТОРЫЕ НАМ ПРИХОДИТСЯ РЕШАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, РАНО ИЛИ ПОЗДНО ВЕДУТ К ПЕРЕУТОМЛЕНИЮ И ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ. КАК НИ СТРАННО, СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ ПОМОГАЕТ ЛЕНЬ.

ЗАДАНИЕ

Устрой себе ленивый день. Ленись так, как давно себе не позволял! Отложи в сторону гаджеты, завари любимый чай и побудь наедине с собой, не отвлекаясь ни на что другое. Прими комфортное положение, расслабься, закрой глаза. Затем ответь на следующие вопросы:



Какие чувства ты испытал?
Было ли тебе комфортно?
А может, наоборот, ты чувствовал вину и стыд?



Опиши, что ты делал.
Получилось полениться?



Запиши все свои
ощущения и мысли.



УМЕТЬ РАБОТАТЬ

Главным качеством для любого таланта Плисецкая считала «усидчивость». В балете, конечно, особо не посидишь! Она имела в виду, что, раз уж поставил цель, идти к ней надо кропотливо и настойчиво.



ПОДУМАЙ О КАКОЙ-НИБУДЬ ЦЕЛИ, КОТОРУЮ ТЫ ХОЧЕШЬ ДОСТИЧЬ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА, И КРАТКО ЗАПИШИ ЕЁ. НАПРИМЕР: ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ.

ЗАДАНИЕ

Теперь на листке бумаги нарисуй лесенку из шести ступенек. Нижняя обозначает состояние, когда эта цель ещё не достигнута, а верхняя – когда достигнута. Запиши 2-3 признака у первой и последней ступеньки этого состояния.

НАПРИМЕР: нижняя ступень – я не знаю танцевальных движений, чувствую себя скованно перед зеркалом в репетиционном зале.

Верхняя ступень – я красиво и уверенно двигаюсь, могу выступать на публике.

Затем по аналогии заполни оставшиеся ступеньки.

Теперь подумай над тем, что конкретно тебе нужно сделать, чтобы подняться на ступеньку выше. Не размышляй слишком долго, потрать на это две минуты и запиши ответ. После задай себе вопрос: когда ты сделаешь то, что позволит шагнуть на ступеньку выше? Заполни так всю лесенку.

Видишь, теперь твоя цель выглядит не такой уж недостижимой, она разбита на этапы и вполне понятные действия, которые тебе надо совершить.

Я красиво и уверенно двигаюсь, могу выступать на публике. → 6



5

4

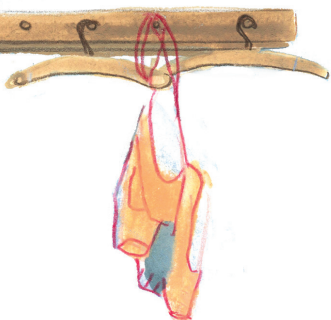
3

2

1



Я не знаю танцевальных движений, чувствую себя скованно перед зеркалом в репетиционном зале.



6 СТУПЕНЬ

.....

Цель:

Признаки:

Что нужно сделать:

Когда:

5 СТУПЕНЬ

.....

Цель:

Признаки:

Что нужно сделать:

Когда:

4 СТУПЕНЬ

.....

Цель:

Признаки:

Что нужно сделать:

Когда:

3 СТУПЕНЬ

.....

Цель:

Признаки:

Что нужно сделать:

Когда:

2 СТУПЕНЬ

.....

Цель:

Признаки:

Что нужно сделать:

Когда:

1 СТУПЕНЬ

.....

Цель:

Признаки:

Что нужно сделать:

Когда:





Майя Плисецкая — балерина, хореограф, актриса, известная во всём мире. Она знаменита своей техникой и пластикой, удивительной эмоциональностью в танце. А ещё невероятным характером, упорством, работоспособностью и адекватным отношением к себе и своим силам.



ЭТА КНИГА НАУЧИТ:

- Упорно идти к своей цели
- Быть требовательным, но внимательным к себе
- Ценить каждый миг жизни