



ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ

УРОК 4

**ТВОЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ
ЭКОСИСТЕМА:
КАК ВЫСТРОИТЬ СРЕДУ, В КОТОРОЙ
ТЕБЕ КОМФОРТНО**

ЭТОТ УРОК ДЛЯ ТЕБЯ



Если ты хочешь научиться просить о поддержке и вообще извлекать для себя больше ресурса из внешнего мира.

ОН ПОМОЖЕТ ТЕБЕ



Научиться делать свою окружающую среду комфортной и ресурсной.

ПОВТОРИМ РЕСУРСЫ ЕЩЕ РАЗ

ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ	ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ
здоровье	деньги
эмоциональное состояние	материальные ресурсы (недвижимость, накопления, авто и т.п.)
умение дать себе поддержку	окружение
знания, навыки	коммуникабельность
ценности	социальный статус
вера, убеждения	власть
сила воли, дисциплина	карьера

РЕВИЗИЯ **ВНЕШНИХ РЕСУРСОВ**



ДЕНЬГИ

Что поможет улучшить эту сферу?

Финансовая грамотность, финансовый консультант, планирование подушки, инвестиции и т.п.

Чему можно научиться у моих ролевых моделей про деньги?

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

ЛЕНА И КВАРТИРА ЗА 20 МИЛЛИОНОВ

Первичная установка: «я недостойна дорогого и классного. Достойны какие-то другие женщины, которые смелее и ярче меня».

Новая установка: «я классная, во мне есть 1,2,3, мне Можно» и осознание, что нелюбовь к себе была лишь потому, что было неудачным детство, в котором подгнабливали родители

Итог: эта дорогая квартира с хорошим ремонтом - это МОЁ, вот мой уровень жизни. А дальше уже я решаю: удобно мне её купить или нет. Важен не факт покупки, важно знание.

РЕВИЗИЯ **ВНЕШНИХ РЕСУРСОВ**



ОКРУЖЕНИЕ

* обсудим далее подробнее

РЕВИЗИЯ **ВНЕШНИХ РЕСУРСОВ**



КОММУНИКАбельность



Умею ли я заводить нужные мне связи?



Как это делает моя ролевая модель?



Действительно ли мне это нужно?

РЕВИЗИЯ **ВНЕШНИХ РЕСУРСОВ**



СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС



Устраивает ли меня?



Органично ли мое место в социуме для моего комфорта и моих целей?

РЕВИЗИЯ **ВНЕШНИХ РЕСУРСОВ**



ВЛАСТЬ



Какого типа власть мне нужна? И нужна ли?

РЕВИЗИЯ **ВНЕШНИХ РЕСУРСОВ**



КАРЬЕРА



Удовлетворена ли я своей карьерой?



Если внешние ресурсы сваливаются на неокрепшие внутренние, происходит катастрофа (дети богатых родителей частенько в рехабах уже в 20 лет)



Если внутренние ресурсы сильны, то внешние наращиваются и восстанавливаются при потере (помним Стива Джобса, потерю Apple и создание коммерчески успешной Pixar)

Но, внешние ресурсы хорошо поддерживают внутренние!

*** ПРО ВНУТРЕННИЕ ПОГОВОРИМ ЕЩЕ В СЛЕДУЮЩЕМ МОДУЛЕ**

ПОСМОТРИМ НА ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ НА ПРИМЕРЕ ФРАГМЕНТА РЕЧИ ДЖОБСА ПЕРЕД ВЫПУСКНИКАМИ СТЭНФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА:

“

Итак, в свои 30 лет я оказался за дверями основанной мною компании.

Хотя в тот момент я не понимал этого, но увольнение из Apple было лучшим событием, которое могло произойти со мной тогда. Тяжесть успеха сменилась легкостью нового начала — легкостью человека, который ни в чем не уверен. Это открыло для меня один из самых творческих периодов в моей жизни.

На протяжении следующих 5 лет я основал новую компанию — Next, затем еще одну — Pixar, и полюбил удивительную женщину, которая стала моей женой. Парадоксальным образом Apple купила Next, а я вернулся в Apple, и технологии, которые мы создали в Next, легли в основу сегодняшнего возрождения нашей компании. Кроме того, у нас с Лорен все эти годы была прекрасная семья.

Я просто уверен, что ничего этого не произошло, если бы я тогда не был уволен из Apple. Лекарство было горьким, но, я думаю, пациенту оно было необходимо. Иногда жизнь бьет вас кирпичом по голове. В такие моменты не теряйте веры!

Я убежден, что единственной вещью, которая позволила мне двигаться дальше, была любовь к тому, что я делаю. Вам тоже нужно найти то, что вы сможете полюбить. Продолжайте искать, пока не найдете. Не останавливайтесь. Увольнение из Apple было лучшим событием, которое могло произойти со мной тогда.

ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

ОЦЕНИ ПО ШКАЛЕ ОТ 1 ДО 10:



На сколько баллов ты **веришь в себя?**



На сколько баллов ты **веришь в то, что ты способна достигать** нужных тебе целей?



На сколько баллов ты **уверена в своих способностях преодолевать** стресс?



На сколько баллов тебе **достаточно поддержки от твоего окружения?**



Оцени **четкость твоих приоритетов** в жизни.

ВСЁ, ЧТО НИЖЕ 7 БАЛЛОВ, НУЖДАЕТСЯ В УКРЕПЛЕНИИ !

ПОЧЕМУ ОКРУЖЕНИЕ - ЭТО ВАЖНЫЙ РЕСУРС?

В 1955 году Эмми Вернер и Рут Смит запустили исследование, в котором подробно изучили всех детей, рожденных на одном острове на протяжении 40 лет. Они выделили группу риска, родители которых были бедны, алкоголиками, имели психические болезни, били детей. Ученые были уверены, что из этих детей не выйдет ничего путного.

Однако 30% из группы риска сохранили здоровье и добились успеха в жизни, несмотря на тяжелое детство. Ученые назвали их психику «эластичной» и смогли выделить условия такой адаптации. Эти дети имели больше источников эмоциональной поддержки от родителей, братьев и сестер, других людей на протяжении детства и подросткового периода. Такие дети эмоционально отключались от проблем родителей и не воспринимали их проблемы. Такие дети умели активно решать свои проблемы, они были экстравертами и больше общались с другими людьми, могли позитивно взглянуть на травмирующие события.

У них была опора и образец для подражания из ближайшего окружения (учитель, соседи, родня), они имели более широкий круг общения, они были мягкими, дружелюбными и любознательными с окружающими, но всегда самостоятельны и принципиальны в достижении своих целей. Еще в подростковом возрасте они на первое место в приоритетах ставили карьеру и работу, в то время как их ровесники даже не думали об этом. Как мы видим, саморегуляция и здесь выступает заметным фактором.

Таким образом, при наличии поддержки и активной позиции даже мощный стресс не вызывает выученную беспомощность и не является приговором. Но лишь треть детей способны его преодолеть и то лишь при случайных удачных обстоятельствах.

ОСТАНОВКА НА РАЗМЫШЛЕНИЯ



Какие выводы ты делаешь лично для себя из этого исследования?

УПРАЖНЕНИЕ НА ИССЛЕДОВАНИЕ ТВОЕГО ОКРУЖЕНИЯ

1

Выбери 10 человек, с которыми ты взаимодействуешь чаще всего, включая блогеров, которых регулярно читаешь (дети не в счет!).

2

Напротив каждого из 10 имен напиши, сколько они зарабатывают. Не знаешь - предполагай по своим впечатлениям. Подсчитай среднее арифметическое (сложить все 10 сумм дохода и разделить на 10)

3

Теперь напротив каждого имени напиши «+» или «-», где плюс - это положительный обмен энергией, а минус - отрицательный.

4

В третьей колонке отметь, легко ли ты можешь попросить | взять поддержку у каждого из них?

Сделай выводы: твоё окружение ресурсирует тебя или нет?

ПРОСИТЬ ПОДДЕРЖКУ ВАЖНО

ПОЧЕМУ НАМ СЛОЖНО ПРОСИТЬ О ПОДДЕРЖКЕ:

- СТЫДНО
- чувство недостойности
- страх отвержения
- «сильные люди справляются сами»
- «у меня нет права на ошибку; никто не должен знать, что я уязвим»
- это я должна всех поддержать, а не наоборот



ГДЕ УЗНАЕШЬ СЕБЯ?

ОСТАНОВКА НА РАЗМЫШЛЕНИЯ



Если я начну чаще просить о поддержке и помощи, как изменится моя жизнь?

ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1

Начинай просить о поддержке своё окружение.

2

Напиши план по смене окружения: кого отдалить, кого приблизить.

3

Сделай ревизию, какие действия поддержат твои внешние ресурсы, запланируй эти действия.

4

Почисти соцсети, оставь только ресурсоддающие.



ТЫ - ЖЕНЩИНА

КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ КУРАТОРАМ

1

Убедитесь, что участники имеют план по укреплению внешних ресурсов.

2

Поддержите их в их навыке просить о поддержке и получать её.

3

Спросите, держат ли они фокус на своем ресурсном состоянии.