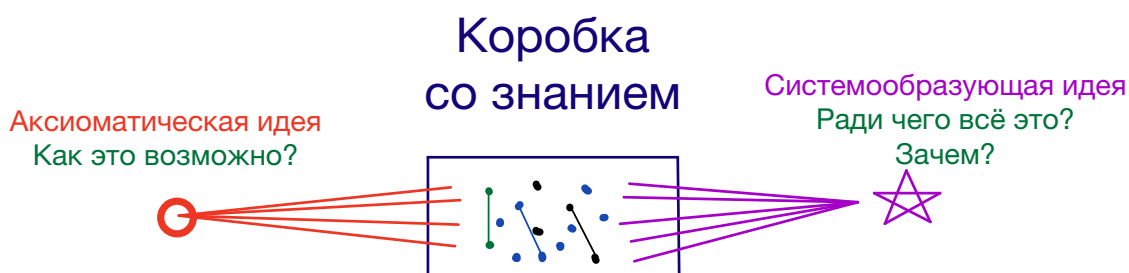
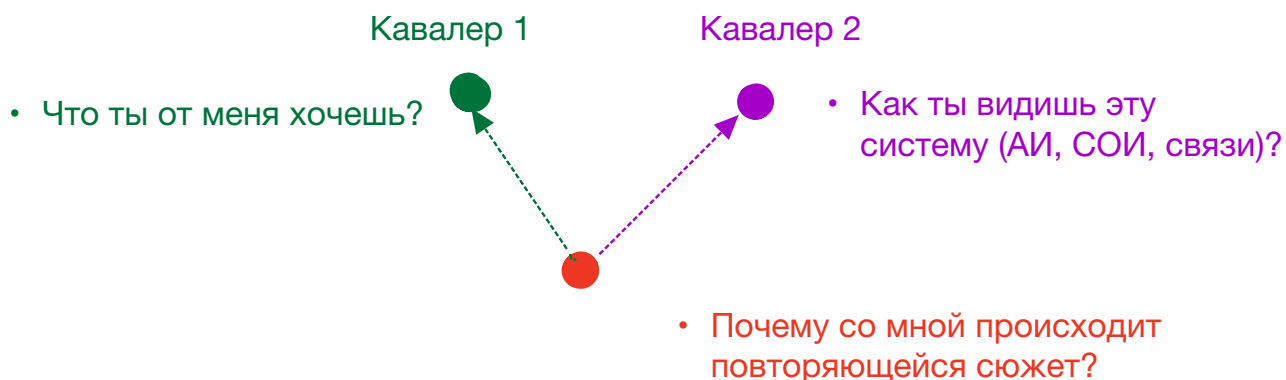


Школа мышления Алексея Арестовича «Апейрон»

Семинар «Искусство задавать вопросы»



Юлия Забродская: мне попадаются сильные мужчины, которые боятся, что они разрушат меня. Хочу, чтобы они определились какую роль они хотят занять в моей жизни.



СОИ: Отношения
АИ: Достойный партнёр.
Достойный партнёр: идеал.

Вопросы:

- Какой мой идеальный партнёр?
- Что ты хочешь от меня?
- Как ты видишь эту систему (АИ, СОИ, связи)?
- Почему со мной происходит повторяющийся сюжет?
- Может со мной что-то не так?

- Каков мой идеальный партнёр?
 - Что К1 хочет от меня?
 - Как К2 видит эту систему (АИ, СОИ, связи)
 - Почему со мной происходит повторяющийся сюжет?
 - Может со мной что-то не так?
-

- Что я делаю, что сюжет постоянно повторяется?
 - Как партнёр видит меня?
 - Каков мой идеальный партнёр?
-

- Как меня видит идеальный партнёр?
- Каков мой идеальный сюжет?
- Почему у меня есть два повторяющийся сюжета: один с идеальными партнёрами, один с неидеальными партнёрами?
- Что во мне такого видят мои партнёры из-за чего сюжет повторяется?

Кавалеры говорят:

Ты слишком мягкая. Я боюсь тебя поломать.

Ищи идеал.

На самом деле:

Ты слишком жёсткая (я слишком мягкий). Я боюсь сломаться.

Повторяющийся сюжет:

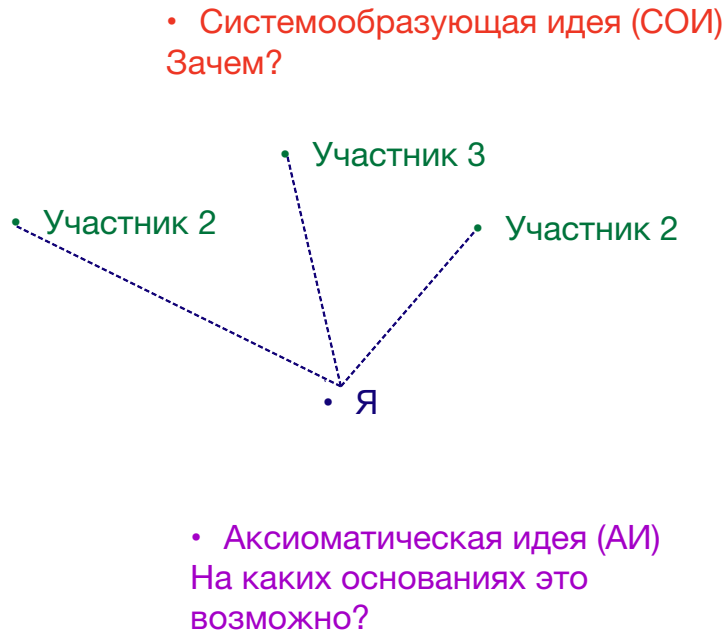
Поиск сильного мужчины, который сильный от слабости. На самом деле слабый.

Выход из сюжет:

Становиться сильной не от слабости. Тогда смениться сюжет. Исчезнет поиск сильного партнёра.

Кольцо вопросов

Рисуем схему:



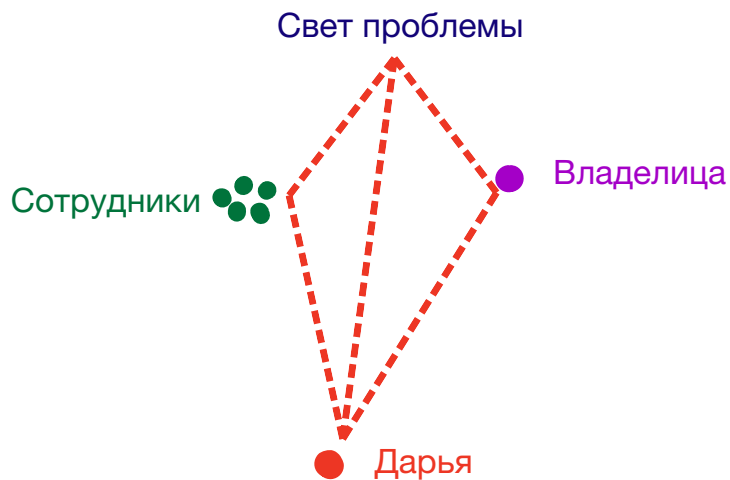
Вопросы к:

- АИ (на каких условиях ситуация возможно?)
- СОИ (зачем?)
- Связам

Выписываем вопросы, аппроксимируйте их, сопоставляем.
Выходим на основной порос. Отвечаем на него честно.

Дарья Пузанкова:

Я сталкиваюсь на работе с определённой ситуацией на работе из-за моей национальности. Негативное отношение ко мне со стороны владелицы компании из-за моей национальности.



СОИ: Зачем мне дана эта ситуация? Чему меня учит жизнь?

АИ: Жизнь - учитель.

Вопросы:

- СОИ: Стоит ли сбегать с этого урока? (Стоит ли оставаться на работе?)
- АИ: Не продолжит ли меня учить жизнь дальше, но более жестко?
- К владелице: Почему не только мои профессиональные качества влияют на отношения на работе?
- К сотрудникам: Какой совет они мне могут дать, чтобы смягчить этот конфликт?
- К себе: Почему я дальше остаюсь на этой работе?
- К связи я-владелица: Как можно смягчить отношения?
- К связи владелица-сотрудники: Почему существуют другие критерии оценки, кроме профессиональных?
- К связи я-сотрудники: Какой совет они могут дать мне?

- Что я должна усвоить в результате урока?
 - Почему есть критерии важнее профессиональных?
 - Что сделать, чтобы мне было более комфортно на работе?
 - Что делают сотрудники, что у них нет такого конфликта? Почему у них мягкие, а у меня жёсткие отношения?
-

- Что делают сотрудники, что им более комфортно на работе?
 - Что мне делать и/или не делать, чтобы мне было комфортно как сотрудникам?
-

- Когда я узнаю, что делают сотрудник и узнаю, что мне делать или не делать, захочу ли я оставаться на этой работе?

Ответ: Я на этой работе оставаться не могу.

Урок: Есть критерии кроме профессиональных.

Прошивка - перекрецивание вопросов между собой. Если вопросы не складываются между собой, оставьте их, вернитесь позже к прошивке. Они соотносятся между собой по факту наличия в одной ситуации.

Священная рана посылает бесконечные ментальные медитации. Это возникает из-за того, что человек не может задать правильный вопрос.

АИ: Почему вообще имеет смысл задавание вопросов?

- Ответ возможен.

Ответы даёт Господь Бог.

Божественная любовь выражается в том, что на любой наш вопрос Он отвечает.

Кому мы можно задать вопросы:

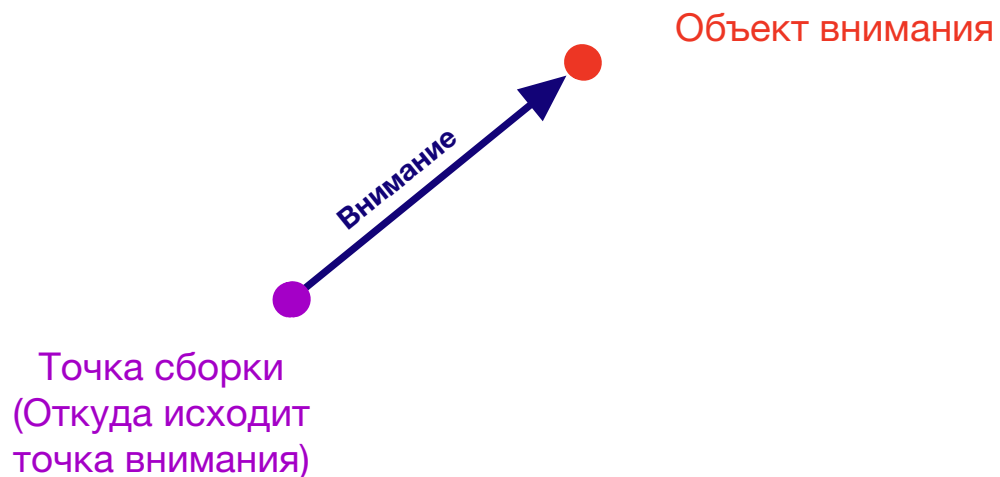
- Богу
- Другому человеку
- Себе

Что их все объединяет: Они все личности.

Вопросы всегда относятся к межличностным отношениям.

Вопрос - это всегда скрытая команда:

- Выявляет объект внимания, который не был виден.
- Направляет внимание.



Вопросы могут быть внутри системы (по примерам занятия выше), а так же к тому, что находится **вне системы**.

Чтобы научить себя мыслить, нужно уже мыслить.

Можно практиковать задавание вопросов в существующей системе по схеме:

Присутствие необычного и отсутствие обычного.

Как задать вопросы вне системы?

Вопросы делятся на «правильные» и «неправильные». Критерием правильности является: ведёт ли меня вопрос к моей цели?

Вопросы могут быть:

- К состоянию
- От состояния
- К структуре знания (АИ, СОИ, связям)

Делятся на:

- Честные
- Нечестные

Честные вопросы всегда страшные.

Честные вопросы - это те, после которых нельзя жить как раньше.

Честный вопрос - это точка невозврата.

Совет девушкам:

Если у вас возникла ситуация честно поговорить с молодым человеком, значит он Вас эксплуатирует.

Как задавать честные вопросы?

Нужно чтобы была ситуация выбора.

Вопросы к Юле:

- Зачем ты постоянно повторяешь сюжет?
Это вопрос ставит Юлю в позицию субъекта.
- Что ты делаешь для повторения сюжета?
- Почему ты делаешь это?
- Как ты можешь перестать это делать?

Главный вопрос Юлии к себе, относительно ситуации:
Какие мои действия изменят повторяющийся сюжет?

Мышление - это всегда мышление об основаниях.

- На каких основаниях эта ситуация возможно?

Условия вопроса:

- Об основаниях
- О действиях

Какие мои действия изменят основания происходящего?

На чём основаны мои действия?

Какие мои действия изменят основания?

Какие у меня основания для таких действий?

Марьяна:

Два раза внематочная беременность.

Зачем мне второй раз дана эта ситуация?

Вопросы к себе и шкала важности:

- Насколько важно мне иметь ребёнка? 10 из 10
- Готова ли я пойти на риск ради ребёнка? 10 из 10
- Важно ли выносить своего ребёнка естественным путём от конкретного мужчины? ДА
- Можете пойти на искусственное оплодотворение? Нет.

- Почему важен природный естественный способ рождения ребёнка? Я должна доказать, что я нормальная.

СОИ:

- Почему важно забеременеть естественным путём? Кто-то сказал, я поверила.

Почему не подходит искусственное оплодотворение?

- Растолстею
- Будет больно
- Ребёнок будет не таким
- Кто-то что-то скажет

Это будет точкой невозврата. Страх изменений.

Страх измениться: потерять себя старую и не найти новую.

Главная жизненная задача - радикально измениться.

Страх инициации.

- Инициация всё равно произойдёт.
- Она произойдёт на другом материале, но на более жёстком.

Чему меня хотят научить?

- Ответственности за свою жизнь. Быть автором своей жизни.

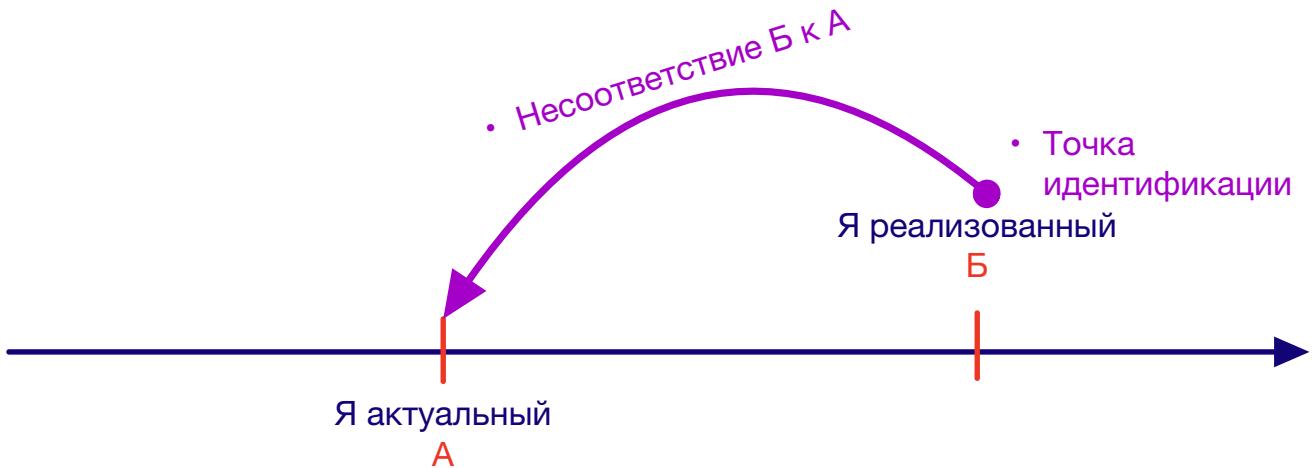
Основание: хочу быть нормальной.

Второе основание: боюсь измениться.

Критерий правильно заданного вопроса: ответ всегда будет неожиданным.

Василий:

Я недоволен своей реализацией.



Я-реализованный подтягивает других, как Я-актуальный.

Вопросы:

В чём разница между Б и А?

Чтобы я-реализованный посоветовал бы я-актуальному?

Как стать на путь?

Нужно найти или создать ситуацию, которая обеспечит рост.

«К чему-то прицепиться».

Это ложная постановка вопроса.

Центральный вопрос:

Как стать **ЗНАЧИМЫМ ДРУГИМ**?

Как стать реализованным:

Честно давать обратную связь другим.

Нужно озвучивать другим, где они себе врут? На данном уровне понимания.

Алгоритм:

- Когда человек рассказывает о себе и хочет обратную связь, выслушать и спросить: хочешь я тебе скажу, что я об этом думаю?
- После двух положительных ответов сказать, где человек себе врёт.
- Когда поймёшь, что получается, подумай сколько хочешь за это получить, умножь на 2 и скажи собеседнику.

Займись другими, забей на себя! (Частный совет Василию).

Присутствие необычного

Вопрос к основаниям необычного

Выход на второй уровень оснований

Вопрос к основаниям

Выход на третий уровень оснований

Вопрос к основаниям

Выход на священную рану

