

«НОВЕЛЛА»: технология психологического моделирования по теме «Самоорганизация жизни»

Сергей Михайлович Белозёров,

президент Международного центра «Академия моделирования информации»,
кандидат психологических наук

- сравнение и связывание критериев выбора значимых фрагментов жизни школьника и самих фрагментов
- смысл периода жизни — единый смысл её личной модели, от которого производны все критерии и фрагменты
- связи между фрагментами и между критериями, их смыслы для каждого
- коррекция модели периода жизни
- параметры оценки потоков жизни в модели
- процедуры самокоррекции персональных моделей жизни

Как пережить, переосмыслить, переоценить свою жизнь за два часа

Переживания в жизни всегда связаны с оценками. Они охватывают душу, когда кто-то оценивает вас или вы сами оцениваете что-то или кого-то в вашей жизни. Всё, что вы имеете сегодня для удовлетворения своих потребностей, достижения своих целей или конечного смысла вашей модели жизни, всегда оценивается вами сознательно или интуитивно. Сами эмоции, чувства и переживания — свидетельства актов оценки.

В «Новелле» инструментами оценивания служат те самые критерии, по которым вы выбирали значимые фрагменты своей жизни в её модель.

Оценивание всегда сопряжено со сравнением. В «Новелле» вы делаете две процедуры сравнения:

- сравнение критериев одного ряда (контента) между собой с целью установки их приоритетов для выбора и оценки каждого фрагмента;
- сравнение самих фрагментов модели между собой внутри одного ряда по значимым лично для вас критериям с целью выявления уровня содержания каждого из 7-ми критериев в каждом из 7-ми фрагментов.

Во время процедур сравнения вы переживаете вашу жизнь за один час (поскольку сами сравнения-ранжирования вызывают в вас личные чувства и переживания, связанные с тем или иным фрагментом жизни и его оценкой, и занимают примерно 2 часа). Это эмоциональные, интересные и открывающие вам множество граней вашей жизни процедуры.

Результаты сравнения открывают перед вами целое поле данных для анализа собственной жизни и желаемых изменений в ней.

Примеры такого сравнения и анализа я приведу на материале стандартных наборов критериев «Новеллы», которыми вы можете воспользоваться при выборе фрагментов в свою модель. Эти наборы описаны ниже.

Сравнение критериев (К для Ф)

ИНСТРУКЦИЯ для сравнения-ранжирования К (критериев) для Ф (фрагментов): для каждого ряда фрагментов вами уже подобраны (найжены в предыдущих процедурах) свои критерии. Каждый критерий «приписан» вами к своему фрагменту в модели, потому что вы выбрали этот фрагмент по этому критерию. Они образуют 7 пар фрагмент/критерий в ряду. «Приписанный» к

фрагменту критерий — всегда самый важный для его выбора и оценки. Необходимо отдавать себе отчёт в следующем: каждый критерий ряда в той или иной степени подходит для любого фрагмента этого же ряда, т.е. любой фрагмент может рассматриваться через «призму» любого критерия из своего ряда. Таково правило сборки модели (закон дополнительности).

Теперь вам нужно по каждому фрагменту указать, какой из других 6-ти критериев во вторую очередь подходит для его выбора и оценки; затем — какой из оставшихся 5-ти в третью очередь подходит для этого, в четвертую и т.д. до седьмого места.

Такое сравнение-ранжирование вы проводите во всех контентах модели: внутри каждого ряда для его фрагментов ранжируются его же критерии.

Результат: каждый критерий получает свой неповторяющийся балл приоритета для выбора и оценки каждого фрагмента.

Сравнение фрагментов (Ф по К)

ИНСТРУКЦИЯ: для сравнения Ф (фрагментов) по К (критериям) фрагменты каждого ряда модели поочередно проранжируйте по каждому из 7-ми критериев своего же ряда. Порядок очерёдности рядов для этого вы можете выбрать любой.

Как ранжировать? Например, для Направлений вы выбрали критерий «время, которое оно занимает в моей жизни». Сначала выберите одно из 7-ми Направлений, которое за-

нимает большую часть времени вашей жизни. Затем — одно из 6-ти оставшихся, далее — одно из 5-ти оставшихся и т.д.

Заметьте, что оценки, получаемые фрагментами при ранжировании, являются относительными, а не абсолютными: 1 балл по критерию «времени», который обязательно получит одно из ваших 7-ми Направлений, не означает, что вы совсем не тратите на него время. 1 балл означает только то, что это время меньше всех других. При ранжировании-сравнении нет единицы измерения:

0----1-----2--3-----4--5-6-----7,

как видно на рисунке Направление, получившее 6 баллов, занимает почти столько же времени, сколько и Направление, получившее 5 баллов, но оно занимает много меньше времени, чем то, которое получило у вас 7 баллов, хотя об этом знаете только вы.

Главное — точно определять уровни (ранги) каждого критерия в каждом фрагменте относительно друг друга и помнить, что каждый критерий имеет свой неповторяющийся ранг уровня для каждого фрагмента.

Результат: каждый критерий получает свой ранг уровня его содержания в каждом из фрагментов ряда.

Результаты выполнения сравнения-ранжирования «К для Ф» и «Ф по К» фиксируются так: приоритеты критериев — над их номерами, а ранги — под их номерами, например:

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	Выходы
76	21	54	45	12	67	33	Приоритеты
1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	№ К
17	72	35	44	62	26	53	Ранги

Из примера видно, что Выход В1 вам важнее всего оценивать с точки зрения критерия №5 («Нравственный») — приоритет = 7 баллов. А уровень его нравственности = 1 (ранг уровня). И наоборот, для вас не важно оценивать Выход В2 с позиции критерия №5

(«Нравственный») — приоритет = 2 балла. А уровень его нравственности = 7 (ранг уровня). И примерно такую же картину расхождения приоритетов и уровней вы видите и по другим Выходам, которые выбрали для себя в этот период жизни.

Такое положение должно вас насторожить: ваше желание быть нравственным (приоритет этого критерия в качестве оценки фрагментов) противоречит вашим предпочтениям в подборе Выходов из жизненных ситуаций. Об этом красноречиво говорят низкие уровни рангов этого критерия у фрагментов, для которых он важен, как оценочный. Если всё так сложилось в первой модели (какова жизнь сейчас), то вам, чтобы понять себя в своей жизни, нужно «копать» глубже и ответить на вопрос: а какой же критерий руководит вашими предпочтениями в выборе фрагментов?

Обратите внимание на критерий №6 («Верный»: правильный выход, который точно устранил причину возникновения Трудности-проблемы). У того же самого Выхода В1 он тоже обладает почти самым высоким приоритетом (=6), т.е. вы оцениваете его, главным образом, с точки зрения правильности его подбора для успешного выхода из ситуации, и уровень этой самой правильности у В1 максимален (=7).

И наоборот, например у Выхода В2: там, где для вас не важен критерий правильности (приоритет по критерию «Верный» у В2 = 1), уровень правильности совсем незначителен (уровень критерия «Верный» у В2 = 2). Вот и получается, что на самом деле вашими выборами Выходов в сложных ситуациях руководит не нравственная позиция (она в получившейся модели всего лишь поза), а желание найти такой Выход, который точно («верно») выведет вас из создавшегося положения.

Можно пойти ещё глубже в понимании собственной психологии построения своей жизни и задать себе такой вопрос: а почему же во мне критерий нравственности уступает место критерию правильности? Ответ на него можно найти, сравнивая точно таким же способом приоритеты и уровни по другим критериям того же контента Выходы. Например, может оказаться, что вы к тому же предпочитаете «Лёгкие» (№1), «Безответственные» (№ 2), «Проверенные» (№ 3) и к тому же «Подсказанные» (№ 7) Выходы. Тогда более глубинные источники такой психологии нужно искать в контенте (рядах) Опыты и Корни. Как это делать, станет ясно чуть дальше, при пояснениях к истолкованию результатов второ-

го ранжирования («Ф по К») и к анализу связей между фрагментами (Ф-Ф) и критериями (К-К).

Если же такое положение с Выходами сложится у вас во второй модели жизни («какой бы я хотел её видеть»), то нужно менять сами критерии, как ориентиры в строительстве жизни, и не только в контенте Выходы, но и в других контенте. А вслед за ними и выбираемые на их основе фрагменты.

Привожу стандартные списки критериев для сравнения-ранжирования «К для Ф» и «Ф по К» внутри каждого контента по методике «Новелла». Ещё раз напоминаю, что эти списки — всего лишь предложение для подбора нужных вам критериев для своей модели. Они будут находить какой-то отклик в вашей душе как в связи с вашей сегодняшней жизнью (первая модель), так и с желанием изменить в ней что-то (вторая модель), вот такие критерии и надо отбирать для себя. Эти же или другие критерии будут наводить вас на какие-то ассоциации и подталкивать к формулировке своих собственных критериев, которых в списках нет.

Примеры критериев для выбора и сравнения в композиции «Новелла»

Для Направлений:

1. Самореализация:

максимум баллов — если Направление позволяет вам реализовать себя как личность: воплотить свои идеи, замыслы, мечты, раскрыть свои способности, таланты, компетентность, применить свои знания, умения, навыки; минимум баллов — если возможностей для самореализации относительно меньше.

2. Долг:

максимум баллов — если Направление делается из чувства долга или сопровождается чувством долга, ответственности перед собой, перед другими людьми; минимум баллов — если чувство долга, ответственности относительно меньше.

3. Время:

максимум баллов — если Направление занимает большую часть времени вашей

жизни; минимум баллов — если время, занимаемое Направлением, относительно меньше.

4. Удовольствие:

максимум баллов — если дела в этом Направлении делаются с удовольствием, приносят радость творчества, наслаждение; минимум баллов — если сам процесс совершения дел происходит с меньшим удовольствием, радостью или сами эти дела делаются не ради удовольствия и радости.

5. Состояние:

максимум баллов — если состояние дел в Направлении вас удовлетворяет: хорошее; минимум баллов — если состояние дел вас не удовлетворяет: относительно хуже.

6. Для себя/других:

максимум баллов получает Направление, результаты которого больше удовлетворяют ваши личные потребности и интересы; минимум баллов — если результаты Направления больше удовлетворяют потребности и интересы других людей.

7. Повседневность:

максимум баллов даётся Направлению, которое наполнено «текучкой» — обыденными, повседневными делами и заботами; минимум баллов — тому Направлению, в котором больше радости от интересных, новых или творческих решений и дел.

Для Трудностей:

1. Самостоятельность/зависимость:

максимум баллов — если вы сами в состоянии решить проблему, преодолеть Трудность-проблему, то есть всё зависит от вас; меньше баллов — если при решении проблемы вы больше зависите от других людей, от любого человека, кроме вас самого.

2. Преграда/путь:

максимум баллов — если процесс решения проблемы-Трудности воспринимается или понимается вами как очень сложная, почти непреодолимая преграда на пути реализации Направления; минимум баллов — если вами найдена такая проблема-Трудность, решение которой является ключом или путём к реализации Направления.

3. Одиночество:

максимум баллов — если вы чувствуете себя один на один в противостоянии с Трудностью, даже несмотря на то, что вам помогают или стараются помочь другие люди; минимум баллов — если вы чувствуете, что вы не одиноки перед жизненной Трудностью, даже несмотря на то, что реальная помощь от других людей незначительна.

4. Ситуационная:

максимум баллов — если решение проблемы (Т) не зависит от других людей, а может произойти только в силу особого стечения обстоятельств; минимум баллов — если на решение проблемы (Т) влияют другие люди, а не объективно складывающаяся ситуация.

5. Предвидение:

максимум баллов — если вы предвидите все последствия (положительные и отрицательные), к которым приведёт решение этой проблемы в данном (и других) Направлении, а также предвидите (плохо или хорошо), как будут идти и складываться дела в том Направлении, для реализации которого решается эта проблема; минимум баллов — если предвидите относительно меньше.

6. Помощь:

максимум баллов — если в преодолении Трудности реально оказывают помощь другие люди, всё равно кто; минимум баллов — если в преодолении Трудности помощь необходима, а реально, в любой форме вы её не чувствуете.

7. Сложная/простая:

максимум баллов — если вы воспринимаете проблему (Т) как очень сложную для преодоления, на которую придётся потратить много энергии (физической и/или психологической); минимум баллов — относительно простая, нетрудная в преодолении проблема (Т.).

Для Причин:

1. От меня/от других:

максимум баллов — если источники Причины вы находите в себе, при этом не обязательно отдаёте себе отчёт, в чём конкретно они состоят, достаточно того, что вы только чувствуете, что источник Причины в вас; меньше баллов — если источники Причины в ком-то другом (или других людях), пусть

даже вы не можете чётко доказать, понять это, достаточно того, что вы так чувствуете.

2. Объективная:

максимум баллов — если Причина по своему происхождению объективна, т.е. так сложились обстоятельства; меньше баллов — если Причина менее объективна по своему происхождению, т.е. её источники могут быть в других людях, или в вас.

3. Поверхностная/глубокая:

максимум баллов — если устранение этой Причины мало влияет на решение проблемы-Трудности, которая находится на пути реализации Направления; меньше баллов — если её устранение приведёт к преодолению Трудности-проблемы.

4. Тревожная/нейтральная:

максимум баллов — если вы опасаетесь, что Причина грозит сорвать ваши жизненные планы, и с тревогой думаете о будущем; меньше баллов — если вы не испытываете тревоги по поводу того, что Причина несёт с собой, если она воспринимается вами как незначительная угроза и вы без опаски смотрите в будущее.

5. Устранимая/нет:

максимум баллов — если вы имеете возможности (или доступ к возможностям) для устранения Причины; меньше баллов — если возможностей для устранения Причины нет, недостаточно или у вас нет доступа к этим возможностям.

6. Понимаемая/нет:

максимум баллов — если другие люди понимают эту Причину, считают её истинной причиной Трудности; меньше баллов — если другие люди не понимают Причины, которую вы указали, и не считают её настоящей причиной, вызвавшей Трудность-проблему.

7. Отстраняющая:

максимум баллов — если сама эта Причина или факт её существования отстраняет вас от самого себя, мешает быть самим собой, то есть вынуждает подстраиваться под обстоятельства и отношения с другими людьми; меньше баллов — если эта Причина не мешает вам быть самим собой, не заставляет вас действовать так, как для вас «не по душе».

Для Выходов:

1. Трудный/лёгкий:

максимум баллов — если реализация этого Выхода для вас трудна (физически, материально и/или психологически — не имеет значения), то есть вы воспринимаете будущий процесс выхода (устранение Причины (П)) как трудный лично для вас; меньше баллов — если реализация Выхода лично для вас относительно легка (физически, материально и/или психологически, нравственно — всё равно).

2. Ответственный/неответственный:

максимум баллов — если ответственность за принятие решения выходит таким путём вы берёте на себя; меньше баллов — если ответственность за Выход таким способом вы с себя снимаете и/или перекладываете на других, на обстоятельства (вы вынуждены).

3. Новый/проверенный:

максимум баллов — если Выход необычный, нестандартный, новый; меньше баллов — относительно тривиальный, часто встречающийся, проверенный на опыте.

4. Свободный/вынужденный:

максимум баллов — если Выход выбирается свободно из нескольких возможных вариантов, т.е. ситуация не сковывает вас, даёт возможность свободно выбирать; меньше баллов — если Выход навязывается ситуацией и вы уже не можете выбрать из тех, которые приходят вам в голову.

5. Нравственный/сомнительный:

максимум баллов — если Выход нравственный, т.е. ваша совесть будет спокойна или относительно спокойна, когда вы им воспользуетесь; меньше баллов — относительно меньшая степень нравственности Выхода, т.е. если им воспользоваться, то придётся пойти на нравственные компромиссы, какую-то сделку с собственной совестью, пусть даже самую незначительную.

6. Верный/неверный:

максимум баллов — если вы уверены, что только этот Выход единственно возможен в сложившейся причинной ситуации (П) или он самый верный, подходящий; меньше

баллов — когда вы думаете, что, наверно, можно выйти как-то иначе, лучше, вернее, с меньшими потерями и т.д.

7. Собственный/подсказанный:

максимум баллов — если вы уверены, что этот Выход происходит от вас, то есть вы так чувствуете, думаете, из ваших мыслей и ваших чувств, вашего опыта родился этот Выход; меньше баллов — когда вы ощущаете или понимаете, что своим происхождением этот Выход обязан чьей-то наводке, ранее высказанной мысли и т.п.

Для Опытов:

1. Богатый/бедный:

максимум баллов — если Опыт подсказывает разные Выходы из жизненных ситуаций или один, но очень правильный, эффективный; меньше баллов — если Опыт подсказывает мало идей, вариантов Выходов или мало эффективные Выходы.

2. Дорогой/«бесплатный»:

максимум баллов — если Опыт достался вам дорогой «ценой» (психологической и/или физической); меньше баллов — если цена Опыта относительно невысока и он может восприниматься как «бесплатный», за который практически не пришлось «заплатить».

3. Действительный/психологический:

максимум баллов — если само событие-Опыт воспринимается вами в большей степени как чисто внешнее событие, объективный факт; меньше баллов — если событие-Опыт воспринимается вами больше как событие вашей внутренней жизни, психологическое событие.

4. Положительный(+)/отрицательный(-):

максимум баллов — если Опыт повернул вас к миру, к другим людям; меньше баллов — если Опыт отвернул вас от мира, от других людей, насторожил, заставил «ощетиниться».

5. Утверждающий/ниспровергающий:

максимум баллов — если Опыт утвердил вас в ваших возможностях, вы поверили в себя; меньше баллов — если Опыт поколебал вашу уверенность в себе, в своих силах и способностях.

6. Личный/знаемый:

максимум баллов — если Опыт, на котором вы основываете свой Выход, является вашим личным Опытом, то есть он как событие произошёл с вами, вы пережили его; меньше баллов — когда вы сами лично не участвовали в нём, но слышали, видели, прочитали и восприняли как очень важное событие, он отложился в вас как знаемый важный жизненный Опыт, но реально не произошедший с вами.

7. Окончательный/предварительный:

максимум баллов — если Опыт воспринимается вами как основание, на котором можно было сделать для себя какие-либо окончательные выводы, которые вы теперь считаете для себя неизменными; меньше баллов — если выводы из Опыта носят предварительный характер.

Для Корней:

1. Сущностный/случайный:

максимум баллов — если Корень представляет сущность вашего «я», если вы чувствуете это корневое событие, переживание, чувство, ощущение как проявление вашей природы, того, что в вас заложено Природой; меньше баллов — если Корень в меньшей степени тождествен сущности вашего «я».

2. Сильный/слабый:

максимум баллов — если Корень является для вас источником энергии, ваших способностей, силы вашей личности; меньше баллов — если вы не чувствуете этот Корень как источник ваших сил, способностей и энергии.

3. Роковой/отвратимый:

максимум баллов — если Корень имеет неотвратимое влияние на вашу жизнь: он предопределяет, как вы считаете, течение всей вашей жизни, накладывает отпечаток на все 7 Поток жизни, представленных в вашей модели; меньше баллов — отвратимый, то есть его влиянию удаётся противостоять.

4. Добрый/злой:

максимум баллов — если влияние Корня на вашу судьбу доброе, т.е. он предопределил появление в вашей жизни светлых дней, успехов, удач; меньше баллов — если влияние Корня на судьбу относительно злое: он

предопределил появление в вашей жизни ошибок, неудач, горя.

5. Врождённый/приобретённый:

максимум баллов — если Корень, по вашему мнению, существовал и действовал в вас явно или незаметно уже с самого дня вашего появления на свет или даже в 9-месячный период вашего формирования до появления на свет; меньше баллов — если, на ваш взгляд, Корень возник в какой-то ситуации или в течение какого-то времени уже после вашего рождения, под влиянием родителей, близких людей, родственников, воспитателей, других людей или жизненных обстоятельств.

6. Любимый/нелюбимый:

максимум баллов — если Корень определяет такие ваши отличительные особенности и черты в поведении, либо во внешности или совершённый когда-то поступок, за которые вас другие люди жаловали, любили, обожали; меньше баллов — если за присутствующий вам Корень и порождаемые им особенности вашей природы вас не любили, не жаловали, не обожали.

7. Безвиный/с виной:

максимум баллов — если Корень это такая ситуация в прошлом или такая особенность вашей природы (существовавшая только раньше или продолжающая существовать), за которые вы не чувствуете в себе вины; меньше баллов — если они же вызывают в вас чувство вины.

Для Событий.

1. Идеальность:

максимум баллов — если содержание События максимально соответствует тому, чего вы вообще ждёте от жизни, реально оценивая своё положение, объективно смотря на ваши возможности; меньше баллов — если будут какие-то несоответствия планируемого События с тем, чего вы ожидаете от жизни.

2. Уверенность:

максимум баллов — если вы уверены, что предстоящее Событие будет максимально соответствовать тому, каким вы его себе сейчас представляете; меньше баллов — если вы не уверены в том, что предстоящее Событие будет таким, каким вы его сейчас представляете.

3. Внешнее/внутреннее:

максимум баллов — если наступление События несёт с собой в большей степени изменения только во внешней ситуации, обстоятельствах вашей жизни, а не в вас самом, не в вашем внутреннем мире; меньше баллов — если реальное ожидаемое Событие воспринимается вами в большей степени как психологическое, т.е. изменение вас самого, вашего внутреннего мира, мира вашей души.

4. Возможности:

максимум баллов — если предстоящее Событие основано на реальных и достаточных возможностях, которые доступны для вас, которыми вы можете воспользоваться без особых осложнений; минимум баллов — если возможности, обеспечивающие наступление События, недостаточно взвешены, переоцениваются вами, мало доступны для вас.

5. Равновесие:

максимум баллов — если Событие принесёт вам душевное равновесие, стабильность, т.е. при наступлении События вы будете в согласии, гармонии с самим собой и с миром, с другими людьми; минимум баллов — если наступление События будет сопровождаться душевным дискомфортом для вас и для других людей, т.е. вы будете чувствовать, что что-то не так: нет согласия, душевного равновесия.

6. Возвышает:

максимум баллов — если Событие повысит вашу значимость, ценность ваших способностей, умений, знаний, и компетентности в ваших собственных глазах и в глазах других людей; минимум баллов — если Событие снижает ваше мнение о самом себе, о ваших способностях, умениях, знаниях, компетентности.

7. Перспективное:

максимум баллов — если Событие будет иметь развитие и продолжение в будущем; минимум баллов — если это Событие имеет заключительный характер, после него вы прекращаете свою активность в этом Направлении.

ВНИМАНИЕ: в двойных критериях (например, безвиный/с виной) лучше (для точности анализа) выбирать только один из них или оба, но как два разных).

Рекомендация к подбору критериев для своей персональной модели жизни: чтобы хорошо разобраться в ней, найти и понять причины ваших случающихся не раз неудач, ошибок, невезения, возникающих «ниоткуда», «на ровном месте» проблем и прочих неполадок в жизни, необходимо подбирать критерии, исходя из двух соображений. Первое — они обязательно должны «трогать вас за живое», вызывать пусть даже непонятный, но сильный отклик в душе. Второе — они должны давать вам разные взгляды на фрагменты вашей жизни и этим помогать вам объяснять то, что с вами происходит, а для этого они должны дополнять друг друга, как проясняющие и объясняющие разные ситуации в вашей жизни.

Правильно ли вы понимаете свою жизнь?

Как убедиться в том, что составленная вами модель по содержанию её фрагментов и критериев их выбора правильно отражает то, что происходит с вами на самом деле?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо обратиться ко всему содержанию построенной вами модели и сделать два выбора:

1. Сначала выбрать в каждом Потоке один фрагмент — самый важный с точки зрения единого Смысла Модели. У вас получится всего 7 фрагментов.
2. Затем выбрать в каждом Потоке один критерий — самый важный с точки зрения общего единого Смысла Модели. У вас получится 7 критериев.

Вы получили «конспект» вашей жизни: в нём всего 7 важнейших Ф и 7 важнейших К.

Теперь **убедитесь, что вы правильно составили ваш конспект**. Это просто. Посмотрите — связываются ли ваши 7Ф в схему-логику течения вашей жизни; связываются ли ваши 7К в схему-объяснение вашей жизни? Если вы можете объяснить все связи в схемах из 7Ф и из 7К и закончить объяснение конечной точкой — единым Смыслом Модели, то ваша модель точно отражает происходящее с вами в вашей жизни. Но только при одном условии: схема связей между 7Ф должна наложиться на схему свя-

зей между 7К, то есть связи между всеми 7-ю ячейками (Ф/К) должны быть двойными. А это условие может быть соблюдено, только если выбранные вами 7Ф и 7К окажутся в одних и тех же 7-ми ячейках.

Таким образом, логика понимания и объяснения вами модели вашей жизни открывается в простой процедуре по инструкции:

«Попробуйте связать между собой 7 выбранных вами пар двойными связями (Ф-Ф и К-К). Обе индивидуальные психо-логики ваших связей Ф-Ф и К-К должны заканчиваться на едином Смысле Модели (смысле жизни в выбранный вами период). Обе логики с неизбежностью приводят вас к общему смыслу жизни в этот период.

Если выбранные вами 7Ф и 7К не образуют 7 пар и/или если семь пар не связываются в ваши личные психо-логики течения и объяснения вашей жизни в этот период, то собранная вами модель не даёт вам адекватного понимания вашей жизни и ставит под сомнение достижение желаемых вами Событий.

Исправить положение можно либо изменением ваших выборов Ф и/или К, либо изменением содержания самих фрагментов и/или их критериев так, чтобы ваши индивидуальные психо-логики связей фрагментов и связей критериев дополняли друг друга в объяснении общего смысла (Смысла Модели) и его реализации в вашей жизни.

Особые связи Ф-К.

Очень важными для понимания себя в жизни являются также связи Ф-К (фрагментов с критериями). Обратите внимание на то, что критерии — не просто основания для выбора фрагментов, они в то же время выполняют функцию их оценки, точки зрения, с которой рассматривается фрагмент, или функцию смысла, в котором воспринимается фрагмент: какими глазами мы смотрим на тот или иной фрагмент нашей жизни? От ответа на этот вопрос часто зависит жизненно важное решение, поступок, выбор позиции, варианта поведения, способа разрешения ситуации, степень переживания — от 0 до максимума.

Задаче поиска адекватного взгляда на вещи как раз и служила предложенная вам

процедура сравнения-ранжирования критериев для фрагментов в модели вашей жизни («К для Ф») и наоборот — её фрагментов по критериям («Ф по К»). Само сравнение-ранжирование в первой модели (какой жизнь сложилась сейчас), по сути, является проявлением ваших установок — предрасположений к вашим взглядам на жизнь, вашим определениям и действиям, а во второй модели (какой я хочу её сделать) — установкой для себя, или самоустановкой на то, как необходимо рассматривать и определять фрагменты своей жизни и как действовать в них, чтобы полноценно стать собой в мире.

Ключи к психологии вашей жизни

«Однажды преподобный Антоний Великий спросил: «Господи! Почему одни живут немного, а другие до глубокой старости? Почему одни бедны, а другие богаты?»

Ответ, который получил Антоний, был прост: «Антоний! Себе внимай!»

Христианская традиция

Сравнение и связывание фрагментов и критериев в вашей модели жизни делалось для того, чтобы вы смогли понять собственную психологию в организации своей жизни: от чего вам следует избавиться в себе и

что лучше подобрать для замены, чтобы жизнь стала такой, какой вы её хотите видеть, но будучи реалистом — подбирающим жизнь под себя, свою психологию, способности, возможности и под ситуацию в окружающей вас действительности.

В результате проведённых процедур сравнения каждому критерию был присвоен свой порядковый номер (от 1 до 7), каждый критерий получил свой балл приоритета для выбора и оценки каждого фрагмента в своём контенте (ряду), и каждый критерий получил свой ранг уровня его содержания в каждом из 7-ми фрагментов своего ряда.

В каждой ячейке матрицы (Ф/К) у вас стоит теперь семь цифр — порядковых номеров критериев, над ними баллы приоритета каждого критерия для оценки этого фрагмента, а под ними — ранги уровня содержания каждого критерия в этом фрагменте. Например, для Причин критерию «устранимость» вы присвоили порядковый номер 5. Каждая Причина получила свой ранг (от 7 до 1) по этому критерию. Сами ранги вы записали ниже — под номером 5 критерия «устранимость». Поэтому в каждой ячейке с Причиной под критерием номер 5 появился ранг этой Причины по критерию «устранимость». Выглядит это так:

П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	Причины
1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	№ К
1	7	3	4	6	2	5	Ранги

В верхней строке — содержание Причин и их порядковые номера, в средней — номера семи критериев, в нижней — ранг уровня критерия №5 в каждой из семи Причин. Допустим, что вы выбрали также критерий «понимаемая» и присвоили ему порядковый номер 6. Теперь вы сравниваете Причины по критерию «понимаемости». Результат выглядит уже полнее:

П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	Причины
1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	№ К
12	76	33	44	65	21	57	Ранги

Вы видите, что получилось в данном примере по результатам сравнения-ранжирования: чем более «понимаема» вами Причина, тем более вы уверены в её «устранении». Отсюда я делаю два вывода: первый — сле-

дует отбирать только те причины, которые понимаешь; и второй — необходимо специально заниматься пониманием Причин для их устранения. Вроде бы тривиально, само собой разумеется, а на деле у большинства

людей в их композициях обнаруживается обратное соотношение баллов по критериям «понимаемая» и «устраняемая». Это говорит о том, что мы зачастую берёмся за устранение причин, не понимая до конца их сущности, и эта жизненная практика полностью соответствует нашей российской стратегии «Авось».

В этой связи отмечу один любопытный факт. Западные консультанты наших российских предпринимателей, заводов и компаний удивляются: «У нас на Западе предприниматели и компании обращаются до начала дела — помогите оценить, насколько хорош наш бизнес-план, пилот-проект, маркетинг-план, дайте прогнозы по их реализации и возможным «подводным камням»; а у вас в России обращаются после того, как «попали в яму» — помогите разобраться, что мы тут наделали, и расскажите как из неё выбраться».

Однако, при истолковании для себя соотношений рангов по разным критериям нужно быть внимательным и учитывать все соотношения рангов по всем семи критериям, то есть полную картину. Случай, который мы с вами только что рассмотрели, можно понять и негативно. И вы тогда возразите: «У меня так получилось потому что, чем более понимаема причина, тем больше шансов её устранить. Разве это не так? Почему вы делаете вывод, что я берусь устранять причины, которых не понимаю? Ведь при ранжировании по критерию «понимаемость» я вынужден каждой своей причине присваивать неповторимый ранг, то есть какой-то — 7, а какой-то — 1, другим — 2,

3, 4, 5, 6, хотя я, допустим, все свои причины понимаю одинаково хорошо.»

Отвечаю вам на ваше возражение. Если взять ранги только по одному критерию, то что-либо определённое утверждать трудно, так как вы действительно должны каждому фрагменту присваивать только один из семи существующих рангов — каждому свой, не повторяясь. А вот картина соотношений рангов хотя бы по двум критериям уже даёт основание для предварительного истолкования ваших данных или для понимания вами самого себя в жизненной практике.

Да, действительно, чем понятнее, тем легче устранить. Я с вами соглашусь, если мы рассуждаем вообще, не имея перед собой полученных в предыдущих процедурах данных по вашей модели. Все ваши конкретные причины, которые попали в контент Причины, отбирались вами по семи критериям, среди которых были «понимаемость» и «устранимость». А до этого вы отбирали сами критерии из предложенных списков. Значит, оба эти критерия для вас в сегодняшней вашей жизни очень важны.

Итак, не случайны для вашей психологии в жизни отобранные вами критерии и не случайны отобранные по ним семь причин. Значит, не случайна и получившаяся в результате ранжирования противоположность в рангах «понимаемости» и «устранимости». Вот почему я предположил, что вы берётесь за устранение причин, которых до конца не понимаете. Чтобы проверить своё предположение, я смотрю на ранги по критерию №3 — «Поверхностная/Глубинная»:

П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	Причины
1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	№ К
2 12	6 76	4 33	3 44	5 65	1 21	7 57	Ранги

Чем более «поверхностная» причина, тем лучше она понимается вами, чем более «глубинная» причина, тем она понимается хуже. Значит моё предположение верно, и вы почему-то предпочитаете работать с причинами, от которых мало зависит решение проблем (Т). Ваше предпочтение происходит оттого, что источник этих причин не в вас, а в других людях, взгляните на ваши данные по критерию №1:

П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	Причины
1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	1234567	№ К
1 2 12	5 6 76	3 4 33	4 3 44	6 5 65	2 1 21	7 7 57	Ранги

Вот так и происходит движение логики истолкования результатов сравнения-ранжирования. Так, шаг за шагом вы подбираете ключи к психологии вашей жизни, понимая себя в отношении к важнейшим фрагментам своей жизни — к отобранным вами в модель Направлениям, Трудностям, Причинам, Выходам, Опытам, Корням и Событиям.

Расскажу ещё один способ истолкования результатов сравнения-ранжирования. Его нужно использовать, чтобы проверять свои выводы, к которым вы приходите, применяя первый, только что изложенный способ. Картина соотношений всех рангов внутри одного контента может вам очень многое объяснить в вашей жизненной стратегии и производной от неё тактике и повседневной практике жизни. Правильное понимание этих соотношений позволит вам найти правильные Причины, за которые следует браться, и Выходы из трудных жизненных ситуаций. Более того, вы можете сделать для себя вывод, что вам нужно заменить сами ожидаемые События или Направления.

Например, представьте себе, что вы выбрали семь критериев для Событий, которые предложены в списке. После сравнения у вас получилась такая картина соотношений рангов по критериям для одного ведущего События:

1234567 — номера критериев,

3172276 — ранги уровней критериев.

Вот возможное истолкование ваших результатов в этом Поток жизни, основанное всего лишь на рангах для этого События, оно прямо прочитывается по величине рангов: вы «не уверены» (1 балл), что оно наступит в полном объёме, так как для этого нет реальных «возможностей» (2 балла). Но вы очень желаете его наступления, так как оно «возвысит» (7 баллов) вас в глазах других людей, и дальше, наверно, будет возвышать, ведь оно «перспективно» (6 баллов). Вы так хотите этого возвышения, что согласны на нервотрепку — низкое душевное «равновесие» (2 балла). Но вы ждёте от этого события ещё и «внешних» (7 баллов) изменений в вашей жизни, что всегда сопутствует «возвышению», как вы думаете. И вам ради этого почти безраз-

лично насколько это возвышение будет близко к тому, чего вы вообще ждёте от жизни — «идеальность» всего 3 балла. И вот теперь, после такого анализа по цифрам скажите, хотите ли вы наступления такого события в своей жизни, стоит ли овчинка выделки? Конечно, нет. А ведь вы сами сначала включили его в контент События в модели вашей жизни.

Обратите внимание на крайне важный момент в истолковании соотношений рангов. Одно истолкование, одно правильное понимание своей психологии выбора фрагментов жизни в каком-то одном потоке может быть характерным для всей вашей жизни, во всех потоках. Прежде всего, это верно для ведущих направлений жизни, самых важных для вас.

Очень интересно и чрезвычайно полезно также размышлять над соотношениями рангов по критериям, когда вы берёте их из разных контентов внутри одного Потока жизни (столбца).

Допустим, например, что вы выбрали для сравнения весь список критериев, который был предложен вам в этой статье. Возьмём из матрицы ведущий Поток (столбик ячеек), который для вас очень важен на сегодняшний день. Допустим, что вы заполнили ячейки этого Потока вот такими критериями, которые связаны вашей собственной логикой (по смыслу) и очевидно объясняют друг друга:

для С — 4 («Внешнее»), ранг — 5,
 для Н — 4 («Время»), ранг — 6,
 для Т — 3 («Одиночество»), ранг — 7,
 для П — 7 («Объективная»), ранг — 7,
 для В — 6 («Вынужденный»), ранг — 7,
 для О — 2 («Окончательный»), ранг — 7,
 для К — 4 («Злой»), ранг — 7.

Такой вариант выбора критериев, связывания их между собой в Поток жизни и соотношение величины рангов после ранжирования наблюдается у людей, психологически «ожидających» неотвратимо плохого события в своей жизни — автокатастрофы, заболевания или обострения «неизлечимой» болезни, горя, очень неприятных событий или даже смерти дорогих им людей и т.п.

Взгляните ещё раз на этот пример: какое-то роковое событие с отрицательным зарядом

влияния на судьбу пережито ими: Корень «злой» (7 баллов); к нему они психологически привязывают такой же роковой Опыт, из которого они могут делать, естественно, только «окончательные» (7 баллов) для себя выводы; из этого Опыта они берут на вооружение только «вынужденный» (7 баллов) Выход (а как же иначе, ведь все предопределили и Корень, и Опыт).

Причина, конечно же, у людей с такой «зацикленной» психикой может быть только «объективной» (7 баллов), они заранее только такую и ищут, в себе этой причины они искать не могут, пока действует «злой» Корень. При этом они страшно «одиноки» (7 баллов), т.к. до конца, до глубины своего Корня и Опыта никого не допускают, даже самих себя. Практически всё «время» (6 баллов) они тратят на борьбу с наступлением «внешнего» (5 баллов) События, которое произошло из «злого» Корня. Само Событие воспринимается ими большей частью как внешнее именно оттого, что оно «объективно» предопределено роковым прошлым.

Вот поистине великолепный пример психологического самопрограммирования своего ужасного будущего! Но ведь можно свернуть с отрицательной колеи на положительную. Чем живёт душа таких людей, какими «соками» питается «древо» этой самообреченной жизни? Ядовитыми соками «злых» Корней, из которых они сами выращивают свою душу. Им ничего не стоит (только подумать!) связать по своей особой логике и заменить «злой» Корень «добрым», «окончательный» Опыт «богатым», «вынужденный» Выход «верным», «объективную» Причину «глубокой», «одиночество» при решении Проблемы на «путь», «время» Направления на «самореализацию», «внешнее» Событие на «равновесие» в любом приемлемом для их души варианте.

Нужно лишь начать и помнить, что «душа обязана трудиться». Воистину исток судьбы находится в душе человека, а душа — в его собственных руках, если, конечно, он хозяин в своём внутреннем мире. Именно эту мысль я провожу на протяжении всей темы «Новелла». Она стара как мир. В подтверждение привожу притчу из дзен-буддийской традиции:

Рука судьбы

«Великий японский воитель Нобунага решил однажды атаковать врага, который десятикратно превосходил числом его солдат. ОН ЗНАЛ, ЧТО ПОБЕДИТ (выделено мной, — С.Б.), но солдаты его уверены не были.

В дороге он остановился у синтоистского храма и сказал: «Когда я выйду из храма, то брошу монету. Выпадет герб — мы победим, выпадет цифра — проиграем сражение».

Нобунага вошёл в храм и стал безмолвно молиться. Затем, выйдя из храма, бросил монету. Выпал герб. Солдаты так неистово ринулись в бой, что легко одолели врага. «Ничего не изменить, когда действует рука судьбы, — сказал ему адъютант после сражения.

— Верно, не изменить — подтвердил Нобунага, показывая ему поддельную монету с гербами на обеих сторонах».

Я показал только небольшие примеры истолкования результатов. Сама процедура самопонимания через самостоятельное истолкование собственных данных чрезвычайно увлекательна, поучительна и имеет огромное значение для жизненной практики, для самоорганизации и самопрограммирования вашей жизни. Вы понимаете, что изменить свою психологию в жизни можно лишь меняя критерии-ориентиры, на которые вы настроены (запрограммированы воспитанием, наследственностью, средой и т.д.) и которые концентрируются в конечном едином смысле данной конкретной модели по композиции «Новелла». Все критерии — всего лишь представители этого смысла на «местах», то есть в ячейках модели композиции. Изменив смысл существования на определённый период, вы, руководствуясь им, сможете подобрать для него другие ориентиры-критерии, которые к нему приведут.

По новым ориентирам вы отберёте другое содержание вашей жизни, то есть другие Направления, их Трудности, Причины, Выходы, Опыты, Корни и События. Может быть, это будет крутой поворот в вашей судьбе, может быть — возвращение к себе настоящему, где удастся жить всей душой и дышать полной грудью, а может быть — всего лишь небольшое изменение в жизни:

включение в композицию жизни другой Причины и другого Выхода. Пробуйте. Всё в ваших руках.

Как психологически правильно строить свою жизнь

«Одному человеку казалось, что он живёт очень тяжело. И пошёл он однажды к Богу, рассказал о своих несчастьях и попросил у Него: «Можно я выберу себе иной крест?» Посмотрел Бог на человека с улыбкой, завёл его в хранилище, где были кресты, и говорит: «Выбирай».

Зашёл человек в хранилище, посмотрел и удивился: «Каких только здесь нет крестов — и маленькие и большие, и средние, и тяжёлые, и лёгкие». Долго ходил человек по хранилищу, выискивая самый малый и лёгкий крест, и, наконец нашёл маленький-маленький, легенький-легенький крестик, подошёл к Богу и говорит: «Боже, можно мне взять этот?» — «Можно, — ответил Бог. — Это твой собственный и есть».

Христианская традиция

Эту притчу можно истолковать двояко. Одни люди сделают вывод, что Бог имел в виду тот крест, который уже висел на шее просящего христианина. С таким выводом жить очень сложно. Из него следует безвыходность положения: ведь даже самый маленький и лёгкий крест из всех невыносим для этого бедного человека. Думаю, что в этой притче мысль Бога была, как обычно, не пессимистичной, а поучительной: мы часто ошибаемся в выборе (понимании) самого себя и своего пути в этом мире. Душе всегда становится легче, когда человек выбирает свой «собственный «крест» (путь), диктуемый его натурой, независимо от того, чем он будет занят в этой жизни. Именно этой второй мысли в притче и следует технология «Новелла».

Сравнение и связывание фрагментов (Ф-Ф) и критериев (К-К) делалось вами для того, чтобы понять, от чего вам было бы полезно избавиться в себе и что лучше подобрать для замены, чтобы жизнь стала такой, какой вы её хотите видеть, но будучи реалистом — подбирающим жизнь под себя, свою психологию, способности, возможности и под ситуацию в окружающем вас мире.

У большинства людей, как показывают исследования с применением технологии «Новелла», композиционные модели, управляющие их жизнью, складываются на 50–75% неосознанно, «как Бог на душу положит». Вот, что рассказывает о себе один из пользователей Н.: «Я управляю своей жизнью как автомобилем: правила и саму машину знаю очень мало. Случись что (не дай Бог), я остановлюсь на дороге и буду ждать помощи. Теперь вижу, что так живу и во всем остальном. Привычная жизнь складывается как-то сама собой. Я только подчиняюсь её изменениям. Она хозяйничает мной. И если она, вдруг, выйдет из русла, что-нибудь произойдёт, то я, как с машиной, остановлюсь одна на дороге и не буду знать, что делать. Теперь понимаю, что можно и нужно по-другому, чтобы я сама была хозяйкой в своей жизни и будет гораздо меньше проблем. Жизнь просто станет совсем другой, намного лучше, и по ощущениям и по результатам».

Да, жизненные привычки бывают не только внешними, но и внутренними. **Внутренние привычки** в жизни могут быть также вредными и полезными, как и внешние. Когда ваша душа привыкает жить ранее выбранными (даже неосознанно или очень давно выбранными, часто случайно) Корнями, Трудностями, Причинами, Опытами, Выходами, Направлениями и Событиями, то при столкновении с любыми препятствиями в жизни автоматически начинают работать все «звенья цепи» всех семи контентов от Корня до События: одно цепляет другое и бессознательно включаются в работу души именно эти, уже «запрограммированные» фрагменты и критерии. Вы, как говорят, уже «зациклены» именно на этих фрагментах и критериях, душа привыкла жить именно ими и когда их не будет, то она какое-то время будет даже «тосковать»: ей не будет хватать именно их, если даже они её «мучили». Это похоже на наркотическую зависимость. Единственный способ избавиться от неё — вскрыть её причины на уровне психологических механизмов. И, что самое интересное и главное,

эти механизмы понять до конца и изменить можете только вы сами.

Для этого вы как раз и используете последовательность шагов методики «Новелла».

ла». Ведь что такое психологический механизм, который включает вредную или полезную внутреннюю привычку действовать, думать или чувствовать так и не иначе? В нашем случае это те индивидуальные логики связывания критериев К-К и фрагментов Ф-Ф (по смыслу связей их содержаний), которые вы вскрываете и устанавливаете при заполнении Потокостолбцов модели. Значит, чтобы изменить механизм и «перепрограммировать» себя, нужно только выбрать другие критерии, заменить некоторые или все в цепочке, и, заменить фрагменты в цепи, соответствующие новым критериям.

Так вы сформируете свою новую внутреннюю привычку. Так душа начнёт привыкать жить другим содержанием в себе и уйдёт от себя той, которая несёт душевный дисбаланс, дискомфорт и жизненные проблемы. Для этой цели вам нужно ориентироваться уже на «новый образ» вашей жизни (шаг 2) и на критерии, которые помечены знаком «+» в процедурах «я-мир» и «я-другие» в технологии «Новелла». Почему это возможно?

Любой человек гораздо богаче, чем то содержание модели жизни, которое попало в неё по законам самоорганизации моделей бессознательно.

Как вы теперь понимаете, технология «Новелла» даёт вам в руки не только средство психологического моделирования, но и средство психологической «самоорганизации», «самопрограммирования» и «самоперепрограммирования» своей жизни, средство управления душевными процессами уже во время планирования жизни и решения трудных жизненных вопросов.

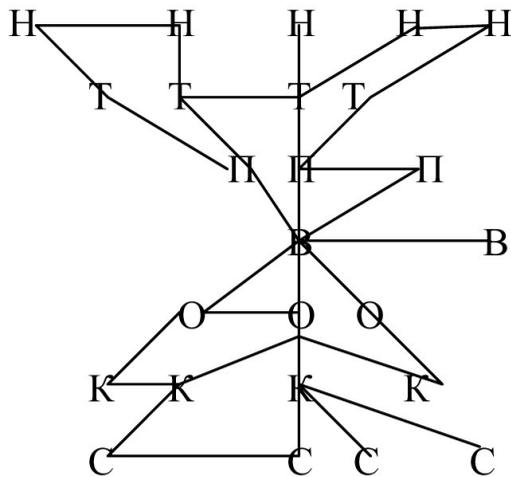
Утверждённый для себя конечный Смысл Модели по композиции «Новелла», а также более конкретных его проявлений — Итогов (Смыслов Программ модели) — даёт фильтр для отбора критериев. Все критерии являются «представителями» Смысла Модели и ожидаемых Итогов в разных «местах» — ячейках модели. Если критерий не подходит для единого Смысла всей модели-композиции или Итога (Смысла одной из Программ модели), то есть не

будет направлять вас на достижение конечного Смысла или Итога, не будет подбирать фрагменты, «работающие» на Смысл и Итог, то такой критерий должен быть заменён. Но если вы не можете до конца принять тот Смысл или Итоги, которые у вас получились, то их нужно изменить.

Подлежит замене также любой критерий, который не имеет минимум трёх связей в матрице: одна связь с критерием в вышележащем контенте, другая — с критерием в нижележащем контенте, третья — хотя бы с одним критерием в своём же контенте. По такому же признаку подлежит замене и любой фрагмент.

Ещё одна увлекательная операция, которую полезно делать для понимания и изменения своей жизни, — установление дополнительных связей критерий-критерии (К-К) и фрагмент-фрагменты (Ф). Как её делать вы уже знаете (подробно она описана выше). Вы берёте, например, Выход, который хотите сохранить, несмотря на то, что картина соотношения рангов у него вас не совсем устраивает. Вы знаете, что он связан по «правилу креста» с соседними Выходами (слева и справа), с Причиной и с Опытом, расположенными выше и ниже. Теперь проверьте, не связан ли этот Выход дополнительно с другими Причинами и с другими Опытами? Зафиксируйте эти связи только в том случае, если и критерий этого Выхода связан с критериями «дополнительных» фрагментов из Причин и Опытов. Это правило называется «правилом двойной связи».

Допустим, выяснилось, что этот Выход связан двойной связью дополнительно ещё с одним Опытом (и эта связь для вас важна; может быть, вы открыли её для себя впервые). Проверьте дальнейшие связи этого Опыта: с какими Корнями он может быть связан, далее — с какими Событиями через эти Корни. Затем поднимитесь выше: проверьте связи Выхода с Причинами, Причин — с Трудностями, Трудностей — с Направлениями. Обязательно всегда следуйте «правилу двойной связи» и вы построите своеобразное «дерево» связей («фигуру») для этого Выхода, как на рисунке ниже.



Если Выход, который вы хотите оставить, одновременно с тем не совсем вас устраивает, то есть вам трудно переносить психологическую атмосферу его применения в этом потоке, основанную на соотношении рангов этого Выхода, то дополнительные связи и цепочки связей этого Выхода могут включить в этот поток новые Выходы, новые Корни, Опыты и т.д. Это включение через дополнительные связи новых фрагментов в Поток, который психологически дискомфортен, может облегчить психологическую жизнь тех фрагментов, которые вы хотите сохранить в своей душе или не можете изменить.

Когда вы не найдёте минимум трёх двойных связей, идущих от какой-либо пары (ячейки) модели, то заменяйте содержание такой пары на новое, так как оно «не того поля ягода», оно «органически» не вписывается в психологическую картину модели вашей жизни. Точно так же и с дополнительными фрагментами: они не подойдут, если не имеют минимума двойных связей.

Установление дополнительных связей интересно и полезно также для повышения гибкости вашего поведения в жизни: когда в один поток могут психологически (по дополнительным связям) включиться фрагменты и критерии других Поточков-столбцов, то вы психологически можете позволить себе гораздо более широкий спектр вариантов жизненных решений и поступков, которые допускаются или предлагаются фрагментами и критериями из других Поточков.

При наличии в модели дополнительных связей вы можете прочертить новые «фигуры» связей фрагментов (и критериев), и эти «фигуры» раскроют вам новые психологические «формулы успеха» в поддержании или развитии какой-то жизненной тактики или стратегии.

В этой работе вы будете открывать для себя и совершенно новые связи и совершенно новые «фигуры» связей («формулы» выхода из ситуаций). В таких случаях рекомендуется записывать для себя объяснения связей в этих «фигурах», т.к. впоследствии они могут быть забыты в силу своей новизны и необычности.

До конца понять и использовать возможности технологии «Новелла» вы сможете только на материале вашей модели собственной жизни. Никакой пример не будет вам понятен, если вы не попытаетесь осуществить хоть раз осознанную организацию хотя бы отрезка вашей жизни. □