Домашнее задание №2.

Начну свое домашнее задание с цитаты:

“Дискомфорт – неотъемлемый спутник изменений.

К сожалению, мы часто путаем его с несчастьем и в попытке справиться с ним избегаем перемен….”

Если вы так пишете, то, наверное, у нас принципиально различное понимание того, зачем мы здесь. Наша группа состоит полностью из ВПЛ – людей, которые совершенно не по своей воле вынуждены были поменять в своей жизни всё. И если потеря жилья, работы, стабильности, всего того, что строилось многие годы – это не несчастье, то что тогда? А некоторые люди потеряли в войне своих родных, а некоторые родные просто оказались «по ту сторону баррикад», что равносильно потере. И я ни в коем случае не призываю к жалости. Нет. Но и приуменьшать наши проблемы не считаю возможным. Вы справедливо заметили, что «В ходе выполнение домашнего задания у вас может возникать ряд эмоциональных переживаний будь то в ходе воспоминаний, анализа либо сопротивления и это естественная часть вашей работы над самоанализом…» Действительно, возникают! И если вы не понимаете до глубины души, что чувствует мать двоих (или даже троих) детей, которая в круговороте «изменений», выплачивает кредит за дом в Донецке, платит за съемное жилье в Киеве, обеспечивает семью хотя бы на минимальном уровне – то может не стоит говорить ей, что этот дискомфорт ей на пользу? Конструктивно подобные уроки жизни воспринимаются с большим трудом. Есть такая мысль, что «необходимо иногда покидать зону комфорта, чтобы двигаться вперед». Не согласится с этим лишь тот, кто живет уже два года вне зоны комфорта. И создает ее для себя по крупицам. Чтобы выйти, нужно хотя бы зайти.

В качестве вывода к первой части моего домашнего задания хочу отметить следующее:

1. Называть проблемы ВПЛ дискомфортом – чудовищное преуменьшение.
2. Применять к людям, потерявшим в этой проклятой войне многое, те же методики, которые применяются к людям из зоны комфорта – непрофессионально.
3. Надеюсь, что оценки по Soft Skills не повлияют на общую оценку профессиональных умений. Поскольку понимаю, что подобную критику стоило оставить при себе.

Теперь, конкретно по заданиям.

**Задание № 1 - Изменения в моей жизни.**

Изменения в моей жизни в основной своей массе носили приятный, полезный и радостный характер. Выбор будущей профессии – учеба в ВУЗе. Создание семьи – рождение детей. Я приверженец эволюционного пути развития, люблю планировать и следовать своему плану. Иногда планы корректируются, но в целом «сигналов» о том, что пора все менять, я не слышала. Кроме самых последних перемен, «сигналы» которых звучали как залпы танков.

Реакцией на сигналы перемен для меня есть все более глубокое понимание, что «каждый сам кузнец собственного счастья, хочешь счастья – иди накуй». И еще по поводу смирения и принятия – мультфильм про жирафа было больно смотреть… Интересно, одной мне?

**Задание №2 - Практика осознанности.**

Мне ничего не мешает практиковать самонаблюдение. Я считаю, что надо быть честной с самой собой и смотреть правде в глаза. И это моя сильная сторона. Я уже давно проанализировала и поняла свои сильные и слабые стороны. Пользуюсь этими знаниями в повседневной жизни.

Принимаю такими, какие они есть, свои эмоциональные реакции на окружающую нас действительность. Считаю, что мой жизненный опыт и те результаты, которые я имею на сегодняшний день, позволяют мне опираться на свои умозаключения и прислушиваться к своей интуиции.

**Задание №3 - Обучение и самонаблюдение.**

Мои сильные стороны – аналитический склад ума, хорошее образование, вера в свои силы и высокий эмоциональный интеллект.

Зоны развития – довести до совершенства умение не реагировать чрезмерно эмоционально на окружающую действительность. Я работаю над собой в этом вопросе).