Пирамида логических уровней Роберта Дилтса: статья и гайд

# 🧱 Пирамида логических уровней Роберта Дилтса: как изменить свою жизнь, начиная с глубины

Иногда мы спрашиваем себя: «Почему я живу именно так?» или «Почему у меня такие привычки, работа, отношения?» Ответ часто лежит глубже, чем кажется. Модель логических уровней Роберта Дилтса — инструмент, помогающий разобраться в себе и изменить жизнь осознанно.

# 🔺 Что такое пирамида логических уровней?

Каждый уровень пирамиды отвечает на свой вопрос. Ответ на «почему?» обычно лежит на уровень выше.

## 🧩 Уровни пирамиды Дилтса (от нижнего к верхнему)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Вопрос | Пример |
| 1. Окружение | Где я? Что я имею? | Я живу в шумном районе, работаю в офисе |
| 2. Поведение | Что я делаю? | Опаздываю, ем на ходу, жалуюсь |
| 3. Способности | Как я выбираю? | Избегаю нового, выбираю простое |
| 4. Убеждения / Ценности | Во что я верю? | Мне нельзя ошибаться, мир опасен |
| 5. Идентичность | Кто я? | Я — лидер / Я — неудачник |
| 6. Миссия / Призвание | Зачем я живу? | Чтобы помогать, оставить след |

# 📘 Гайд: Как использовать пирамиду Дилтса на практике

## Шаг 1: Определи уровень проблемы

Пример: «Я не могу заниматься спортом» — это уровень Поведение.

## Шаг 2: Поднимись на уровень выше

Используй цепочку вопросов: Почему я это делаю? Почему я так выбираю? Почему я в это верю?

## Шаг 3: Найди «точку силы»

Если проблема не решается, ищи изменения на два уровня выше.

# 🎯 Упражнение: Интеграция логических уровней

Выберите цель, например: «Хочу зарабатывать больше» и пройдитесь по уровням:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Вопрос | Пример ответа |
| Окружение | Где и с кем я зарабатываю? | В офисе, с коллегами, в городе N |
| Поведение | Что я делаю для дохода? | Работаю 5/2, подрабатываю по выходным |
| Способности | Какие у меня навыки? | Excel, продажи, коммуникация |
| Убеждения | Во что я верю? | Деньги зарабатываются тяжело |
| Идентичность | Кто я? | Я — человек, у которого всегда «едва хватает» |
| Миссия | Зачем я зарабатываю? | Чтобы чувствовать независимость |

# 💬 В завершение

Пирамида логических уровней — это рабочий инструмент для реальных изменений. Она помогает осознанно разобраться в себе и выстроить стратегию жизни, начиная с глубоких основ, а не только с поведения.