

## Когда мы итожим...

Автор: Болтян В.А.

---

### Экспресс-анализ прошедшего дня.

Мы рассмотрим два приема по анализу рабочего дня, быстрый, на ходу, и весьма и весьма основательный.

Итак, экспресс-анализ:

□□□□ **Мыслительный процесс**

(мизинец)

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Близость цели**

(безымянный)

□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□□ **Состояние духа**

(средний)

□□□ □ □□□□□□□□□□ **Услуга, помощь другому**

(указательный)

## Когда мы итожим...

Автор: Болтян В.А.

---

□□□□□□ **Бодрость, здоровье**

(большой)

Предлагаю Вам такую, весьма простую (как письмо писали папе в детстве) форму алгоритма анализа. Мы ведь живем в Сибири и много месяцев ходим в перчатках, вот и анализируйте скоренько, но емко день, спускаясь по лестнице или выходя на улицу из офиса.

**Мизинец** – мысли дня: какие, чего измыслил, о чем надо подумать и т.д.

**Безымянный** – какая была цель и как подвинулись, а была ли? И т.д.

**Средний** – Дух-то мой со мной заодно? Я вообще-то в духе? И т.д.

**Указательный** – Услугу я делал слабому, нуждающемуся? Я еще способен на сострадание? Всегда пытливо ищите в себе, берегите в себе это завещание Ф.М.Достоевского – сострадать людям.

**Ну и большой** – Здоров ли, чего я делаю для его улучшения, сохранения (зарядка, теннис, прогулки и т.п.).

Если начнете так «пробегать» по прошедшему дню, выработается привычка, а это уже организованность, это и есть часть (и весьма важная) самоменеджмента, которую называют – контроль.

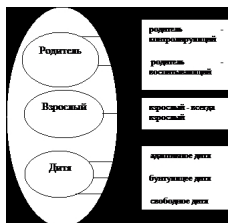
Ну, а теперь рассмотрим посложнее и поэффективнее прием оценки рабочего дня (можно вообще дня).

### Эгограмма Джорджа Дюссея.

Мы, люди, так устроены, что внутри нас одновременно как бы трое (см. начало главы-зарубки). Зигмунд Фрейд назвал эти три начала «Я», «Супер Я», и «Оно». Психолог Эрик Берн трансформировал эти понятия несколько иначе: он видит в человеке «Родителя», «Взрослого» и «Дитя» (см. рисунок).

По Э. Берну в эго-состояниях (ego (лат.) – я) следует различать некие особенности, присущие нашему «Родителю» и «Дитяти».

Это выглядит примерно так:



«Взрослый» в нас всегда демократичен и деловит, «Родитель» может и ворчать-поучать и охранять-заботиться, а «Дитя» вообще многогранно, то бунтует, то ласкается, подстраиваясь под собеседника, то вообще взбрыкнет, забыв о деле и данных обещаниях (см. схему). Все это непременно иллюстрируется нашим деловым поведением.

Эго-состояние

## Когда мы итожим...

Автор: Болтян В.А.

---

Стиль деятельности.

Контролирующий родитель (КР)

Контролирующий, авторитарный, ориентируется на себя (окружающие, подчиненные,

Воспитывающий родитель (ВР)

Заботящийся, авторитарный, ориентируется на себя (окружающие, подчиненные, студ

Взрослый (В)

Демократичный (как в общении, так и в принятии решений), ориентируется на информ

Свободное дитя (СД)

Демократичный в общении, но может быть непоследовательным в принятии решений и

Адаптивное дитя (АД)

## Когда мы итожим...

Автор: Болтян В.А.

---

Либеральный стиль (мягкость,

непоследовательность, неумение настоять на своем, ор

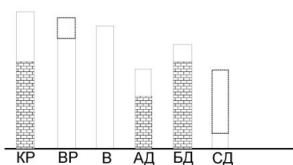
Бунтующее дитя (БД)

Эмоциональный, изменчивый,

непоследовательный (его стиль зависит от его настроен

Итак, наступил конец рабочего дня или вообще вечер. Найдите 15-20 минут, уединитесь (по жизни никогда не следует распаивать себя целиком, до дна, кто бы ни был перед Вами) и начните с заготовки будущей эгограммы, нарисуйте линию посередине чистого листа и обозначьте на нем все эго-состояния (см. схему).

Отложите на этой схеме, надстраивая над соответствующим аббревиатурным знаком, то эго-состояние, в котором Вы пребывали в течение дня больше всего, потом меньше всего, затем достройте над всеми обозначениями эго-состояний соответствующие дневной ситуации (Ваших эго-состояний) столбики-диаграммы.



**Рис. 1.1.1.1.1 Суточная Эгограмма Д. Дюссея.**

Представим себе, что день был таким: пришлось распекать целый день кочегаров – заморозили часть отопления, сотрудники не так подготовили (а он срочный) доклад, шофер запорол мотор и вообще... собака с утра бродячая облаяла... В такой ситуации №1 диаграмма встанет над КР.

## Когда мы итожим...

Автор: Болтян В.А.

---

Ну, а меньше всего Вы могли себе позволить свободы от дел, обязательств и вообще, какая свобода... в туалет некогда отлучиться. Да уж, самым низким будет в эгограмме – СД.

Конечно, Вы работали (В), помогали людям, учили молодых (ВР), учитывали мнение других и ... начальства (АД), крыли на чем свет стоит нерадивых (БД) и... день прошел. Стройте остальные столбики как уже на душу ляжет. Помните, что самый высокий у Вас сегодня «КР», самый маленький – «СД», остальные – между этими величинами.

Теперь начнется собственно анализ, точнее его два этапа: первый – чего было много и зря – на том изображении эго-состояния заштрихуйте часть (что было лишним, «не по уму»). Ну, пусть будет примерно так (см. схему):

- ворчать надо меньше, сердце не выдержит;

- и «прогибаться» не всегда полезно, «мутит» потом;

- а вот выходить из себя (бунтовать) совсем ни к чему.

Теперь смените фломастер и лучше всего красным цветом пунктирно (если нет красного) или цельной линией надстройте те эгосостояния, в которых, по Вашему мнению, и следовало быть. Я вот надстроил:

- Работать больше надо (В);

- Сострадание – главное в человеке (ВР);

- Себя-то и надо беречь в первую очередь – для дела лучше (СД).

Вспомните в эту Вашу графологию, вспомните и можете этот листок уничтожить. Не рекомендую Вам их накапливать, это эгограмма суток, дня, она ситуативна, завтра Вы будете уже другим, сделаете новую.

Эгограмма Д.Дюссея – мощнейшее средство самосовершенствования. Вы наглядно заказали своему подсознанию: «Я хочу быть завтра таким!» и Вы придете к этому, верьте и работайте над собой прежде всего и Вы преуспеете. Если Вы будете делать ежедневно свою суточную эгограмму, уже через месяц все вокруг и Вы сами заметите, как Вы изменились, ну естественно, в лучшую сторону.

*Источник:*

[Фамильный сайт БОЛТЯН](#)