



МИНИ КНИГА:  
**УДЕРЖАНИЕ СОСТОЯНИЯ**

Евгений Спирица  
2022

- [1. Психологические состояния в семье и бизнесе](#)
  - [2. Иерархия психологических состояний \(смеха\)](#)
  - [3. Ориентировочная реакция или куда двигаться дальше...](#)
  - [4. Состояние предательства](#)
  - [Психологическое состояние - наличие оппонентов](#)
  - [6. Психологическое состояние - наличие препятствия](#)
  - [7. Бессознательные психологические состояния или волшебная шизофрения](#)
  - [8. Психологическое состояние - сомнение](#)
  - [9. Психологическое состояние - стартап или начало пути](#)
  - [10. Психологическое состояние - напряжение](#)
  - [11. Психологическое состояние - ненадежность](#)
  - [12. Психологическое состояние - стабильность](#)
  - [13. Психологическое состояние - достаток и изобилие](#)
  - [14. Психологическое состояние - влияние и власть](#)
- [Наши Социальные Сети:](#)

# 1. Психологические состояния в семье и бизнесе

---

Много занимаясь детекцией лжи, профайлингом и психологическими практиками, я обратил внимание на то, что большое количество людей не способны справляться и управлять своими психологическими состояниями. От этого страдают близкие, дети, супруги, сам человек и бизнес. Совсем недавно в новостях мне попала новость о том, как человек, - наверняка простой, обычный человек, - не смог управлять собой, не имея навыка удержания состояний, пошел на крайний поступок - он захватил людей в банке в заложники.

**МОСКВА, 24 авг — РИА Новости.** Вечером в среду неизвестный мужчина захватил отделение "Ситибанка" в центре Москвы. Злоумышленник взял в заложники четырех человек и пригрозил взорвать отделение. После переговоров он отпустил заложников и сдался полиции.

Перед нападением захватчик разместил в интернете видеообращение к президенту России Владимиру Путину, в котором пояснил, что его подтолкнуло к нарушению закона. Я смотрел видеообращение этого человека и видел в нем отчаяние и беспомощность. А ведь знал бы он, как работать с состояниями, понимал бы четкие критерии этих состояний, знал бы точные правила перехода из состояния в состояние, такой трагедии бы не произошло.

Исследуя более 20-ти с лишним лет различные состояния, я обратил внимание, что работа с психологическими состояниями справедлива для всех контекстов. Как для детекции лжи, сложных переговоров, так для личных отношений и бизнеса.

Также обратил внимание на то, что определенные психотипы или характеры могут гораздо дольше застревать в большей степени свойственных только этим психотипам состояниях и крайне плохо перестраиваются.

Когда у тебя есть точное представление о психологическом состоянии и есть его критерии, а, значит, навык отслеживания состояния, то быстрый переход из одного состояния в другое происходит не только быстро, но еще и безболезненно, без моральных и материальных потерь. Я еще раз хочу напомнить о том, что психологические состояния и их критерии справедливы как для отношений, так и для бизнеса.

Давайте рассмотрим, например, такое психологическое состояние как «Беспомощность», - что это такое?

**Беспомощность (беспомощное состояние)** — состояние, при котором человек не может самостоятельно принимать активные меры, обеспечивающие ему существование или предохраняющие его жизнь, здоровье и достоинство.

То есть, - что воля, что неволя...

Человек не способен принимать активные действия, у него нет ресурсов для достижения цели. Согласитесь, что это определение четко попадает под определение «Банкротства» предприятия. То есть, организация больше не может самостоятельно принимать активные действия по производству и предложению какого-либо товара или услуги. Это к вопросу о том, что законы управления психологическими состояниями универсальны.

Занимаясь исследованиями в области социальной психологии и антропологии, мне и моим коллегам удалось описать структуры и критерии психологических состояний, связав их с базовыми человеческими эмоциями, и тогда стало понятно, почему в определенный момент жизни человек впадает в те или иные состояния.

Мы также проверили эффективность «правил перехода» из состояния в состояние и обратили внимание на их, повторюсь, как универсальность, так и на работоспособность. Но, выяснилось, что многие люди, даже отследив свои состояния, так в них и остаются, не меняя в своей жизни ничего, ведь в привычном состоянии находиться если не комфортно, то по крайней мере стабильно. Кто-то продолжает, например, принимать унижение и побои от мужа или уничтожая свое предприятие, живя за счет неуклонно снижающейся «оборотки». Но это их выбор. Мы надеемся, что рядом с нами люди, которые не хотят жить в прошлом и готовы что-то поменять в своей жизни, заручившись надежным, проверенным временем и наукой инструментом.

Первое, что надо знать о состояниях: все они и шаги трансформации расположены в точной последовательности и должны выполняться именно в этой последовательности. Изменение последовательности двух или более действий — может быть фатально. Если последовательность нарушается, то в итоге вы получите сокращение размеров организации или человека с минимальной ресурсностью.

Следующее, что нужно понять: вы узнаете, какую формулу перехода можно применить, тщательно, по критериям отслеживая свое психологическое состояние или обращая внимание на KPI в бизнесе.

Третье, что нужно усвоить: применяя неподходящую формулу, переходя из состояния в состояние, находясь в самообмане, вы можете погубить организацию или самого себя, если вы работаете со своим состоянием.

Жизненно важно осознать то, что существуют абсолютно четкие критерии психологических состояний, которые являются неотъемлемой частью любой деятельности в нашем мире, и когда они станут вам известны, вам наверняка захочется им следовать.

Если соблюдать простые правила перехода - из деятельности предприятия или из супружеских отношений исчезают неприятные случайности. А если сложности возникают — это показатель лишь того, насколько человек неточно оценивает ситуацию или живет в иллюзиях и самообмане.

Следующее, что нужно усвоить: точное отслеживание психологических состояний и правил перехода работает! Это работает независимо от вас и того, насколько глупо в какой-то момент могут показаться вам применения правил перехода. Если все сделать правильно и взять ответственность за свою жизнь в свои руки, расширение или рост неизбежны.

Еще раз хочу напомнить: знание психологических состояний и правил перехода налагает ответственность за их использование. От вас самих зависит, хотите вы что-то поменять в своей жизни или нет. Критерии состояний и правила перехода являются универсальными инструментами и безличностны. Это некие психологические модели. Если этих состояний не знать или если не использовать правил перехода, то расширение предприятия или счастливая семейная жизнь полностью определяется случайностью, — независимо от того, насколько хороши идея или человек!

**[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)**

## 2. Иерархия психологических состояний (смеха)

Рассматривая и изучая различные психологические состояния, мы пришли к выводу, что они существуют в четкой иерархии и последовательности. И если точно знать, в каком состоянии на каком этапе времени находится человек или организация, то, используя правила перехода, можно перейти из состояния в состояние и тем самым утилизировать негативные последствия.

Психологические состояния делятся на несколько типов.

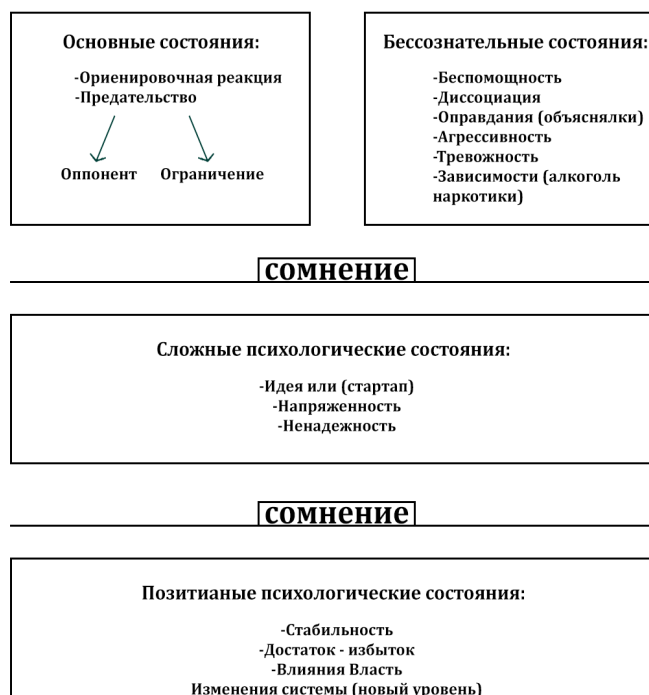
Первый тип классификаций психологических состояний - это осознанные и бессознательные. Особенность этих классификаций в том, что если человек отслеживает бессознательные воздействия на него, понимает критерии, эмоции и правила переходов, то эти состояния на него не действуют. Если человек или организация не отслеживает их, то результат может быть крайне плачевным. Поскольку к состояниям бессознательным и негативным относятся следующие: беспомощность, безнадежность, никчемность, депрессия, алкоголизация, астмы, аллергии, ряд других.

Алкоголизм, экземы, астмы и аллергии - это проявление негативных психологических состояний во вне, если человек не принимает осознанные негативные состояния, живет в самообмане и иллюзиях. Так же и в бизнесе: перекредитование, отсутствие прибыли и ее направление на обслуживание кредитов, большая дебиторская задолженность и, как следствие, риск невозврата капитала, итог - состояние банкротства.

### Иерархия психологических состояний

#### Блок-схема Е. Спирицы

#### Негативные психологические состояния



Все эти состояния связаны между собой четкими правилами и находятся в жесткой иерархии, если нарушать правила перехода, можно резко понизить свой уровень психологического состояния от позитивного к негативному.

Чуть ниже мы опишем все по определенной схеме, которая точно отражает все признаки состояний.

**Описывать будем по следующей схеме:**

- Название (синонимы)
- Определение состояния
- Критерии состояния
- Эмоция состояния
- Правила перехода (утилизации или поддержания)
- Примечания

Сначала мы опишем эту схему для семейных отношений, а потом для бизнеса.

Итак, в путь к стабильной психике и могуществу в бизнесе!

**[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)**

### 3. Ориентировочная реакция или куда двигаться дальше...

---

**Название психологической ситуации:** ориентировочная реакция.

**Синонимы:** паника, растерянность, ошеломление, смятение, замешательство.

**Определение:** комплекс сдвигов в разных системах организма животного или человека, вызываемый любым неожиданным изменением ситуации и обусловленный особой активностью центральной нервной системы.

**Эмоциональное проявление:** Удивление

**Критерии:**

- Вы оказались в ситуации, когда возникло непредвиденное обстоятельство непреодолимой силы,
- Отсутствует адекватное эмоциональное реагирование,
- Возникает иллюзия проигрыша,
- Цели, поставленные ранее, рухнули или кажутся недостижимыми,
- Может сопровождаться активностью ВНС путем выделения адреналина в кровь.

**Правила перехода (утилизации):**

1. Определить, что это за состояние, применив любой из синонимов,
2. Поставить короткую простую и достижимую цель,
3. Совершить простое действие (комплекс действий) для достижения цели,
4. Увеличить физическую активность в любой форме.

**Кейсы:**

**Семья:** представьте себе ситуацию (не дай Бог, конечно) - вы приходите домой и видите, что ваш любимый муж (жена) занимается сексом с вашим другом (подругой)! А вы свято доверяли этому человеку! Каким будет ваше психологическое состояние? Его можно описать любыми словами, но так или иначе оно будет называться «ориентировочным», ведь в любом случае нужно понять, что делать дальше.

Не так важно, как именно вы узнали о измене или чем-то таком, что вызвало у вас такое состояние. Если вы не хотите переходить в бессознательные состояния, то необходимо выполнить последовательно всю цепочку переходов, чтобы выйти из этого состояния.

1. Назовите это состояние, признайте, что вы в нем оказались, вы видите данный факт, он реален.
2. Поставьте себе простую цель, например, перейти через дорогу и в ближайшем кафе выпить чашку кофе, не отвечать на телефонные звонки, насладиться прекрасным солнцем и т.д.
3. Обязательно сделайте это! Этому ничего не должно помешать! Это важно!
4. Добейтесь простой короткой цели.
5. Увеличьте физическую активность: сходите в спортивный зал, займитесь фитнесом, прогуляйтесь, сделайте что-то иное. Физическая активность убивает адреналин и успокаивает психику.

**Бизнес:** Представьте себе, что бизнес, который вы создавали, у вас увел ваш партнер, сотрудник или кто то еще! Такое бывает. Действия, которые необходимо совершить, абсолютно идентичны ситуации в семье.

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)



## 4. Состояние предательства

---

**Название психологической ситуации:** Предательство

**Синонимы:** измена, коварство, отступничество

**Определение:** отказ от ранее принятых в социуме моральных норм и правил, совершение действий против принятых моральных норм и правил, нарушение действием доверия со стороны человека, группы людей.

**Критерии:** Совершено действие или ряд действий, которые нарушают морально-этические и социальные правила, принятые в данной группе, например, муж и жена договорились не изменять друг другу, договорились о доверии. В какой-то момент жена узнает об изменах мужа. Воины дают присягу верой и правдой служить своей родине, вдруг кто-то предаёт родину и начинает служить врагу. В бизнесе сотрудник передает ноу-хау конкурентам.

**Правила перехода (утилизации):**

1. Принять ситуацию и понять, что такое бывает.
2. Совершить все действия по сохранению своих ресурсов (материальных, психологических).
3. Отказаться от прошлого.
4. Поставить новые цели.

**Кейсы:**

**Семья:** итак, вы зафиксировали факт измены супругом, и это сильно повлияло на ваше психологическое состояние. Вы уже пережили состояние ориентировочной реакции или замешательства. Перешли через дорогу от дома и выпили чашку кофе. Теперь нужно признать, что такой факт имеет место быть. Нужно успокоиться и понять, что предательство - это обычное психологическое состояние. Вспомним Библию. Христа предаёт один из апостолов, второй отрекается от него. Ну, если и среди апостолов нашёлся Иуда, что говорить о нас грешных! И тогда приходит понимание того, что такое бывает. Как жить дальше, -автоматически возникает вопрос. Сохранять ресурсы! В первую очередь, психологические. Супруг может начать вас уговаривать, объяснять, что вы не то увидели, неправильно поняли.

Но факт есть факт!

Продумайте, как вы будете жить следующие 1-3-5 дней... неделю. Это то главное, что должно вас интересовать, никак не другое. Другое с вами может быть еще не один день...

Следующий шаг - признать, что мир, в котором вы жили, изменился, и в нем есть новые переменные. А значит, нужно ставить новые цели, - например, создавать отношения или семью.

**Бизнес:** итак, вы поняли, что бизнес вам не принадлежит, его у вас увели! Такое бывает.

Дальше, главное, осознать, какие ресурсы у вас остались и что можно сохранить.

Даже не думайте мстить в состоянии, когда у вас нет ресурсов. Именно в такие моменты люди совершают большое число опрометчивых поступков, например, обращаются к криминалу с просьбой вернуть бизнес. Как правило, такие истории приводят к тому, что бизнесмен оказывается должен и тем, и другим. Потому нужно сохранить все, что осталось, понять, к кому из друзей, коллег можно обратиться за помощью, иногда просто за советом. Далее понять, как вы будете жить дальше некоторое время - неделю-месяц. В этот момент очень важно не лгать окружению, а главное, самому себе. Следующий шаг, - простой, - проанализировав ошибки, ставим цели на создание нового проекта!

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)

## 5. Психологическое состояние - наличие ОПОНЕНТОВ

---

**Название психологической ситуации:** наличие оппонентов

**Синонимы:** оппоненты, конкуренты, «враги», ненавистники, недоброжелатели, злоумышленники

**Определение:** люди, борющиеся и отстаивающие противоположные для вас интересы и цели, нанесшие или пытающиеся нанести вред вашему психологическому или материальному благополучию.

**Критерии:**

Совершено действие или ряд действий, которые приносят выгоду только одной стороне и ущерб в любой форме вам.

Действия совершаются только в интересах одной стороны, общих целей больше нет.

При контакте вы чувствуете себя не ресурсным, находитесь в состоянии стресса.

Постоянно поглощаются ваши ресурсы в любой форме.

Проводятся действия по вашей дискредитации.

**Правила перехода (утилизации):**

1. Жить только по своим целям, зафиксировав их.
2. При коммуникации и взаимодействии опираться на закон и моральные принципы, выдерживать четко ритуал поведения.
3. Не слушать слова, особенно, если вам встраивают чувство вины и стыда.
4. Производить и предоставлять.

**Кейсы:**

**Семья:** когда вы поставили цели и начали по ним жить, будьте готовы к тому, что ваш социум будет вам сопротивляться и пытаться вас дестабилизировать. Я никогда не забуду историю о том, как муж, который изменил жене, врывался в ее парикмахерский салон и пытался отобрать у нее ключи от машины и дачи. Мы предупредили нашу клиентку, как нужно вести себя в таких случаях, описав критерии, и, в случае необходимости и какого-либо проявления насилия, вызывать милицию, обращаться в суд.

Дело закончилось тем, что неверный муж решил все же сесть за стол переговоров и прекратил дестабилизировать ситуацию. При этом, сосредоточившись на работе и предоставляя качественные услуги, девушка успокоилась и начала новые интересные отношения.

**Бизнес:** после того, как вы поняли, что есть оппоненты и конкуренты, которые делают все, чтобы вас дискредитировать и ослабить вашу позицию на рынке, необходимо перестать беспокоиться. Посмотрите на бизнес как на систему. Любой бизнес ведется в стране и государстве. В этом государстве, так или иначе, есть нормы материального права, которые регулируют данный бизнес. Подумайте и проанализируйте, что вы нарушили или нарушаете. Исправьте это. Будьте готовы к тому, что вам будут встраивать чувство вины или стыда. Особенно забавно слышать это из уст коллекторов. Когда-то в прошлой жизни меня предал мой партнер, и я остался ни с чем, - только долговые обязательства на бешеную на тот момент сумму для меня. Я четко поставил цель того, к чему я иду, зафиксировал

результат на клочке бумаги и начал предоставлять услуги в области детекции лжи и профайлинга, ведя тренинги. Я много работал и давал людям реальный результат. Когда мне звонили и приезжали оппоненты, я не скрывался, а общался с ними, называя вещи своими именами и приглашая их в зал суда. Попытки дискредитации приводили к тому, что мои оппоненты становились посмешищем в своих же глазах. А главное, это подталкивало меня к интересным идеям, появились новые товары и услуги!

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)

## 6. Психологическое состояние - наличие препятствия

---

**Название психологической ситуации:** наличие препятствия

**Синонимы:** помеха, затруднение, препятствие на пути.

**Определение:** То, что мешает достижению ваших целей или мешает материальному благополучию, без наличия прямого умысла.

**Критерии:**

- Совершено действие или ряд действий, которые как-то мешают вам.
- Действия совершаются против вас бессознательно, иногда маскируются в заботу о вас.
- При этом вы не достигаете целей, они разрушаются.
- Ресурсы то появляются, то исчезают.
- Иногда не очень понятно, что делать.

**Правила перехода (утилизации):**

5. Продолжать жить только по своим целям, зафиксировав их.
6. Использовать ресурсы, которые предоставляются.
7. Отслеживать и игнорировать нересурсные послания, утилизировать их любой ценой.
8. Делать то, что считаете нужным.

**Кейсы:**

**Семья:** с этими состояниями мы все сталкиваемся постоянно. Эти состояния нам «встраивают» наши близкие. вспомните советы наших мам, пап, бабушек или дедушек. Вот только они знают, как нам лучше, комфортнее и правильнее. И делают все возможное, чтобы мы жили по их правилам. Ведь тогда нами проще управлять. Мы становимся от них зависимыми. Но главное, они заботятся о нас, разрушая наши мечты и цели. Давайте вспомним, кем мы хотели быть сразу после школы, например, пойти поступать в театральный! Что мы могли слышать в этот момент!?

Однажды одна из наших клиенток, после того, как ее избил муж, пошла и написала заявление на него в милицию. Грозил возбуждение уголовного дела. Но родственники со всех сторон бросились ее убеждать, что это не правильно, надо простить! И она пошла на поводу. Забрала заявление из милиции. Итог: аллергия на солнечный свет, обвинения в ее адрес в неправоте и четкая фиксация на том, что именно она разрушила семейную жизнь. Поступи она по своим правилам, - оставив заявление в милиции, возбудив уголовное дело, проигнорировав советы родственников, - не пришлось бы лечить аллергию. А бывший мужчина сделал бы все для ее ресурсного состояния, лишь бы она его дальше не преследовала.

**Бизнес:** препятствия в бизнесе - это критика или зависть. У меня на критику иммунитет. Мне на нее пох.... Если меня не критикуют, значит, я что-то делаю не так. Я

люблю сжигать критиканов. Очень люблю злые комментарии в свой адрес, тогда возникает понимание, что можно на этом получить ресурс. Как-то на наш сайт зашел человек, который начал нас троллить... Итог: 5 тыс. новых подписчиков с социальных сетях за три дня.

Создавайте для нас помехи! Мы их любим!

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)

## 7. Бессознательные психологические состояния или волшебная шизофрения

---

**Название психологической ситуации:** бессознательные психологические состояния.

**Состояния бессознательные:** агрессия, дистанцирование, уклонение, астмы, тревожность и др.

**Определение:** наличие double bind (двойного послания) по Бейтсону и, как следствие, наличие иных состояний.

**Критерии:**

- Не отслеживаются состояния.
- Критерии состояний игнорируются.
- Нересурсные состояния не утилизируются, а присваиваются.
- Есть вера «объяснялкам», жизнь в самообмане = «а вдруг все образуется!».
- Нет разрыва негативной коммуникации, погружение в треугольник Карпмана.
- Нет принятия теневой стороны архетипа.

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)

## 8. Психологическое состояние - сомнение

---

**Название психологической ситуации:** сомнение

**Синонимы:** неуверенность, нерешительность, колебание, скепсис, шатание.

**Определение:** неуверенность в истинности чего-либо или отсутствие твердой веры во что-то, в кого-то. Как следствие, нет возможности принять точное решение в отношении человека, группы лиц, организации.

**Критерии:**

- Озвучиваются изначально недостижимые цели или невыполнимые правила существования.
- Есть декларации, но нет действий.
- Заявляется одно, но действия выполняются противоположные.
- Есть что-то, что создает недоверие к человеку, группе, организации.
- Действия хаотичны и бессистемны.

**Правила перехода (утилизации):**

9. Собрать информацию о человеке, группе, организации.
10. Понять и изучить прошлые стратегии человека, группы, организации.
11. Проверить их на повторяемость.
12. Выяснить и выявить истинные ценности и критерии человека, группы, организации.
13. Проверить в безопасной ситуации.

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)



## 9. Психологическое состояние - стартап или начало пути

---

**Название психологической ситуации:** начало пути

**Синонимы:** идея, стартап, старт, начало

**Определение:** наличие идеи, желания, проекта, позволяющего, по вашему мнению, достичь вам психологического или материального благополучия.

**Критерии:**

- Есть идея, проект, желание, которое доставляет вам удовлетворение.
- Есть мотивация к совершению действий по достижению мечты, цели, проекта.
- Вы чувствуете себя ресурсно при реализации шагов в достижении цели.
- Нет четкого плана для достижения цели.
- Действия спонтанны, бессистемны и хаотичны.

**Правила перехода (утилизации):**

14. Опишите цель через ХСР или СМАРТ.
15. Создайте целостный образ, бренд.
16. Определите вашу ЦА.
17. Направьте ваш образ или бренд вашей ЦА.
18. Представляйте или производите интенсивно.

**Кейсы:**

**Семья:** Поняв, что вы хотите чего-то иного, посмотрите по сторонам, может, есть те, с кем можно начать отношения, проведите ряд первых свиданий.

**Бизнес:** Если у вас появилось новая идея, посмотрите, насколько она вам нравится, насколько она заводит и заставляет действовать. Возможно, вы заработали первые небольшие деньги на этой идее.

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)

## 10. Психологическое состояние - напряжение

---

**Название психологической ситуации:** напряженность, напряжение

**Синонимы:** опасность, напряженность, сложность

**Определение:** вашему благополучию или деятельности вашей организации стало что-то угрожать.

**Критерии:**

- Совершаются действия не очень понятные для вас, поскольку нарушают ваши правила взаимодействия с социумом.
- Неявные правила противоречат явным.
- Ваши действия (поступки, указания) игнорируются.
- Ставится под сомнение ваш профессионализм или целостность Я –концепции.

**Правила перехода (утилизации):**

19. Классифицируйте это состояние, назовите его.
20. Сделайте все сами, самостоятельно продемонстрировав, как нужно делать.
21. Выработайте четкое правило, договоритесь о нем, зафиксируйте его.
22. Введите санкции за его нарушение (максимальные).

**Кейсы:**

Особенности этого состояния в том, что как вы только начали говорить о своей идее или начали ее продвигать, презентовать, то могут появиться оппоненты или конкуренты, которые могут постараться у вас ее отобрать, составить конкуренцию или просто украсть.

**Семья:** В семейных отношениях ситуация напряженности может проявляться в двух случаях.

При начале отношений. У вас появился молодой человек (подруга), на нее начинает претендовать кто – то более ресурсный из вашего окружения, представляя опасность для развития отношений!

Согласитесь, что такое состояние вызывает состояние напряжения в социуме, отношения надо прояснить и проговорить, иначе могут быть сложности. Я был свидетелем того, как на моих глазах молодой человек увел девушку у своего друга, дружеские отношения рухнули. Однако, «пострадавшая» сторона повел себя максимально правильно. Он отследил состояние, назвал это состояние и четко зафиксировал его в социуме. Итог: человек, который «увел» девушку оказался изгоем. А правило «не уводить девушек у друзей» стало главным принципом этого сообщества. При развитии отношений. Например, есть сложившиеся отношения. Супруги живут некоторое количество лет вместе. И могут быть нюансы, которые кого-то из супругов не устраивают. В данном случае это обязательно нужно проговорить и зафиксировать любым способом. Если правило нарушилось, обязательно должна быть санкция и наказание.

Вспомните фильм «Москва слезам не верит», когда Катерина за столом жестко выговаривает Гоше, что ему делать или не делать. В итоге Гоша спокойным тоном предупреждает: «Если ты еще раз позволишь так со мной заговорить, то меня больше здесь не будет». Он вводит жесткое правило взаимодействия.

**Бизнес:** если нет четких регламентов и прописанных бизнес-процессов, бизнес всегда в напряжении.

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)

## 11. Психологическое состояние - ненадежность

---

**Название психологической ситуации:** ненадежность.

**Синонимы:** непостоянный, малонадежный, туманный, зыбкий, рискованный, проблематичный, неблагонадежный, необязательный, неполярный, несерьезный, неопределенный.

**Определение:** что-то идет не так, как хотелось.

**Критерии:**

- Действия совершаются, но результат не изменяется или не очевиден.
- Выполняются только неявные правила, при декларировании явных.
- Дистанцирование, нейтрализация.
- Наличие эмоциональной напряженности. Неудовольствие, недовольство.
- Стагнация, застревание.

**Правила перехода (утилизации):**

23. Внесите изменения в стратегии поведения, внесите изменения в деятельность.
24. Экономьте и собирайте ресурсы.
25. Выясните, что беспокоит и напрягает, проговорите это.
26. Производить и предоставлять.
27. Четко следовать явным правилам и их выдерживать.

**Кейсы:**

**Семья:** когда возникает состояние ненадежности в отношениях? Вы не можете понять, что именно, но вас что-то не устраивает. Однако, партнер от вас дистанцируется. Есть что-то, что вас всех не устраивает, есть что-то, что раздражает. Как быть в этой ситуации? Вроде все то же, все те же, но что-то не так.

Начните что-то менять в своей жизни, а, главное, реагировать на обратную связь.

**Бизнес:** вы восстановили бизнес, у вас появились партнеры. И, вроде, все хорошо, но что-то идет не так.

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)

## 12. Психологическое состояние - стабильность

---

**Название психологической ситуации:** стабильность.

**Синонимы:** постоянство, прочность, надежность.

**Определение:** ситуация, в которой вы находитесь, улучшается. Все критерии говорят о расширении и улучшении.

**Критерии:**

- Понятны и действуют как явные так и неявные правила.
- Действия совершаются в интересах всех сторон.
- Существует микро групповое взаимодействие.
- Любой готов предоставить ресурсы на безвозмездной основе.
- Отсутствие стрессов в коммуникации.

**Правила перехода (удержания):**

28. Не меняйте установленных принципов.
29. Поддерживайте установившийся порядок.
30. Отслеживайте то, что приводит к улучшению ситуации.
31. Моделируйте и внедряйте это.

**Кейсы:**

**Семья:** все хорошо в отношениях

**Бизнес:** дела идут отлично

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)

## 13. Психологическое состояние - достаток и изобилие

---

**Название психологической ситуации:** достаток.

**Синонимы:** достаток, изобилие, излишек.

**Определение:** происходит расширение на всех уровнях взаимодействия и действия.

**Критерии:**

- Ощущение психологической свободы.
- Наличие материальных ресурсов.
- Наличие человеческих ресурсов.
- Отсутствие долговых и моральных обязательств.
- Четкая уверенность в завтрашнем дне.

**Правила перехода (удержания):**

32. Разумно и системно тратить.
33. Помнить, что все есть система, и она может внезапно закончиться.
34. Создавать ресурсы.
35. Разумно инвестировать с максимальным контролем ресурсов.

**Кейсы:**

**Семья:** В этот момент возникает ситуация ресурсности, всего достигли. Важно тратить осторожно. Многие не могут отказать близким и потому отношения рушатся. Ты же все можешь! А маме (подруге) не помог. Важно помнить – человек, который не живет по своим целям, обслуживает интересы других людей.

Тратьте разумно, помогайте детям и близким, не помогайте кому-то только из-за желания понравиться окружающим.

**Бизнес:**

Вкладывать только в те проекты, которые вы контролируете. Создавайте резервные фонды. Вспомните, как резервный фонд РФ позволил пережить государству не только кризис, но и санкции.

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)

## 14. Психологическое состояние - влияние и власть

---

**Название психологической ситуации:** влияние- власть.

**Синонимы:** могущество, влиятельность, власть.

**Определение:** вы неосознанно влияете на ситуацию, в силу вашей ресурсности.

**Критерии:**

- Состояние хозяина ситуации.
- Ничего не удивляет.
- Создаются нормы и правила.
- Декларируются и преподносятся другим.

**Правила перехода (удержания):**

36. Используются правила позитивной власти.

37. Не используются правила негативной власти.

**Кейсы:**

**Семья:** к вам относятся как к Хозяину, не нужно превращаться в Людоеда. Делитесь лучшим опытом и стратегиями созидания, моделями, которые привели вас к успеху.

**Бизнес:** вы должны вести много проектов и получать от этого удовлетворение. Так создается саморазвивающийся бизнес.

Как мы все уже поняли, тема эмоций и состояний достаточно обширна и разнообразна, ведь каждый человек чувствует и переживает все по-своему. Все мы по-разному переживаем, страдаем, грустим и радуемся. Но, зачастую у нас возникают ситуации, когда мы не можем давать волю своим чувствам. Как справляться со своими эмоциями, как удерживать свое спокойное и уверенное состояния?

[Более широко эта тема раскрыта на курсе Жесткие переговоры](#)

## Наши Социальные Сети:

---

[НАШ САЙТ](#)

\*\*\*

[НАШ КАНАЛ НА ЮТУБ](#)

\*\*\*

[НАША ГРУППА В ТЕЛЕГРАМ](#)

\*\*\*

[НАША СТРАНИЧКА В ИНСТАГРАМ](#)

\*\*\*

[НАШ ЧАТ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ICDS](#)