Наведение и поддержание порядка и чистоты дома.

Table of Contents

[Предисловие 2](#_Toc246843263)

[Модель 2](#_Toc246843264)

[Структура модели. 2](#_Toc246843265)

[Набор навыков имеющихся в арсенале. 2](#_Toc246843266)

[Модель: Наведение и поддержание порядка и чистоты дома. 3](#_Toc246843267)

[Не захламлённость (нет лишних вещей) 4](#_Toc246843268)

[Порядок 5](#_Toc246843269)

[Чистота 6](#_Toc246843270)

[Упражнения для встраивания. 7](#_Toc246843271)

[Сказка о незахламленности 7](#_Toc246843272)

[Использование пространственных якорей 8](#_Toc246843273)

[Возможный перенос на другие контексты 8](#_Toc246843274)

[Убеждения не являющиеся критичными для модели. 8](#_Toc246843275)

[Приложение 9](#_Toc246843276)

## Предисловие

Одна из вещей которая мешала/мешает нам жить это постоянно захламленная и грязная квартира. Несмотря на постоянные попытки на наведение чистоты, порядка и вложенные большие ресурсы (время) война нами проигрывалась. Среди наших знакомых оказалась девушка идеально подходящая на роль модели: постоянная чистота и порядок, минимальные затраты времени и сил. Так же во время работы с моделью мы увидели другие контексты использования.

## Модель

Для моделирования использовалась конфаимент модель.

### Структура модели.

Главная модель «Наведение и поддержание порядка и чистоты дома» имеет 3 под-ВАКа

1. Незахламлённость
2. Порядок
3. Чистота.

Чистота делится на 3 вида правил/операций

* 1. Каждодневная уборка.
	2. Еженедельная.
	3. Раз в пол-года.

## Набор навыков имеющихся в арсенале.

Базисные навыки уборки.

Стратегия построения планов.

## Модель: Наведение и поддержание порядка и чистоты дома.

Уточнение: Части триггер, операции, тесты, и правила находятся внутри под-ВАКов.

#### ВАК

Дома чисто и приятно находиться.

Все вещи на своих местах.

Нет лишних вещей

#### Операции

1. Делить работу на части

#### Пром ВАКи

1. Незахламлённость (нет лишних вещей)
2. Порядок.
3. Чистота.

#### Я

#### Правила

1. Точная последовательность операций.

#### Триггер

#### Тест

#### Глюки

1. Метапрограмма: Стиль работы индивидуалист (Я убираю).
2. Метапрограмма: Внешняя референтность. "Как ты знаешь, что ты хорошо ведёшь домашние хозяйство ... говорят".
3. Надо всё время следить за порядком. «Самое главное поддерживать»
4. Нельзя сделать все в один день.

#### Бонус

1. Расслабится и поубирать – очистить голову - отвлечься

### Незахламлённость (нет лишних вещей)

#### ВАК

1. Много пространства.
2. Вижу много свободного места.

#### Операции

Пробую найти применение, если нет, выбрасываю или отдаю.

#### Пром ВАКи

Нет.

#### Я

Я человек минимализма.

#### Правила

1. Выбрасывать если не пользуюсь больше года.
2. Выбрасываю, если вещь не носится.

#### Триггер

1. Вижу много вещей ->давит.
2. Вижу лишнюю/ненужную вещь.

#### Тест

Вижу свободное пространство ->Чувствую облегчение.

#### Глюки

1. Лишняя вещь давит.
2. Захламлённость это когда много вещей.
3. Чем меньше, тем лучше. Надо что бы вещей было мало.
4. Вещь неодетая "3 года" никогда не оденется.
5. Вещь нужно выкидывать, потому что человек должен постоянно обновляется.
6. Не покупать лишнего, что бы потом не выбрасывать.
7. Метапрограмма: Ориентация ОТ.
8. Метапрограмма: от частного к общему.
9. Метапрограмма: Фокус внимания на "Вещи".

#### Бонусы

1. Если нет лишних вещей - уборка идёт быстрей.
2. Хлам накапливает пыль - нет хлама нету пыли.
3. Человек часто обновляется.

### Порядок

#### ВАК

Все вещи на своих (заранее определенных) местах

#### Операции

Раскладывания вещей по категориям в заранее определенных местах.

#### Пром ВАКи

Нет.

#### Я

Я человек порядка – порядочный человек.

#### Правила

1. Раскладывать вещи в шкафу по цветам.
2. Посезонам.
3. Не оставлять вещи на столе – Убирать вещи сразу.
4. Убирать вещи на свои места сразу-же.

#### Триггер

Вижу вещи не на своих местах и есть время.

#### Тест

1. Вещи на заранее определенных местах.
2. Чувствую злость и раздражение, значит, есть вещь не на своём месте

#### Глюки

1. Порядок это всё на своих местах.
2. У каждой веши своё место. Заранее определённы правильные/подходящие места хранения.
3. На столе вообще ничего не должно лежать.
4. Там, где я работаю должно быть пустое место.
5. Если вещи не на своих местах, это мешает работать и не могу сосредоточиться.
6. Нет уюта без порядка.
7. Порядок это душевное удовлетворение.
8. Если вещи убирать сразу-же будет порядок
9. Человек у которого порядок – он порядочный и аккуратный в отношениях.

#### Бонусы

1. Люди говорят – если у человека порядок на работе.
2. Когда порядок легче убирать.
3. Когда порядок можно делать вещи легко.

### Чистота

#### ВАК

Чистота это чистый пол, окна...

#### Операции

Убираю в соответствии с точным планом.

#### Пром ВАКи

#### Я

#### Правила

1. Если запланированную операцию делать не нужно – время освобождается (т.е. не начинает делать вместо отпавшей вещи что-то ещё)
2. Каждый вид работы делится на 3 части: дневная (рутина), недельная, по настроению.
3. Есть точная последовательность для каждой операции (как я мою пол – сначала эта комната потом..)

#### Триггер

Ощущение песка, липкости.

Вижу грязный пол.

Грязная посуда.

#### Тест

1. Приятно пахнет, запах чистоты.
2. Говорят, что хорошо убираю.
3. Вижу, что чисто.

#### Глюки

1. Метапрограмма: От (грязи).
2. После уборки приятно пахнет.
3. Повышается качество отдыха, когда чистота и порядок.
4. Эпицентр это салон, ванная, туалет, кухня.
5. Должен быть чёткий план уборки.
6. Если нет лишних вещей, уборка идёт быстрей. (Бонус от «незахламленности).
7. Нельзя пойти спать, если грязная посуда.
8. Я никогда не убираю поверхностно (под ковры не заметаю).

#### Бонусы

1. Приходят гости- восхищаются.
2. Люди говорят о моей чистоте.

## Упражнения для встраивания.

### Сказка о незахламленности

#### Пояснения к сказке

Сказка состоит из 2х частей. Первая описание проблематичного состояния по схеме конфаймент модели. Второе описание Модели Незахламленности. Числа показывают номер в схеме конфаймент модели( 1 – ВАК, 9 - Бонусы и т.д.).

#### сказка

**1.** У одного человека был маленький тесный, пыльный и темный офис. В офисе было много разных вещей, каждая из которых могла пригодится или просто была дорога сердцу.

**9.** Ему было важно знать, что у него все есть, на все случаи жизни.

**8.** Он говорил: "Лишних вещей не бывает. В хозяйстве все пригодится".
Он считал, что вещи придают уют. А еще у него в офисе было много разных бумаг, по делам, которые он уже закончил, которые он боялся выбросить- вдруг пригодятся.

**7.** Он любил вещи, которые ему нравились, или нужны, или могли пригодится в будущем, или просто было бы нелишне иметь.

**5.** Если он понимал, что ему не хватает места, он придумывал как это место освободить,

**2.** купить новую коробочку для хранения, прибить еще одну полочку, шкафчик, или просто потеснить то, что уже стоит.

**3.** Чихнув, смахивал с очередной вещи новую пыль.

**4.** Я хозяйственный, с гордостью думал он, оглядывая забитый разными вещами офис, и вытирая нос.

**1.** Но место неожиданно закончилось. Кончились стенки под полочки, кончились шкафчики и не было места даже для коробочек, ни в туалете, ни на проходе, мни под стулом. И, стоя с очередной вещью в руках, чихая от постоянной пыли, он, озираясь по сторонам, по своему забитому под ноль офису, где можно было лишь с трудом найти место сесть, и тут

он вспомнил, КТО он.

**1.** А ведь раньше этот офис был большим? Удивился он. Да, вспомнил он,- офис был большим, просторным, светлым. Там было много места и свободного пространства, свежего воздуха.

**9.** В нем, было, так приятно находится, работать, и просто отдыхать. Уборка занимала всего-то 5 минут, все было чисто. Уют достигался всего лишь несколькими штрихами и офис постоянно выглядел по-новому- ему легко было менять интерьер, иногда лишь меняя что-то одно.

**8.** Лишние вещи мешали, его радовал простор. Он постоянно обновлял вещи, приобретая только то, что было нужно и легко избавлялся от старых вещей, или вещей которыми он не пользовался.

**7.** Его радовало свободное пространство

**6.** Он замечал лишние вещи

**5.** если он долго не пользовался вещью, он понимал, что она ему не нужна.

**2.** Не находя применения вещи, он легко от нее избавлялся

Да, теперь он вспомнил, кто он:

**4.** Я - ЧЕЛОВЕК МИНИМАЛИЗМА!

### Использование пространственных якорей

1. Нарисуйте на полу схему конфаймент модели (можно использовать листки бумаги с названием).
2. Клиент находится вне модели (Мета-позиция).
3. Ведущий описывает ВАК, предлагает войти и ассоциироваться с описанием.
4. Ведущий описывает следующий элемент схемы и переводит клиента в него.
5. Задача ведущего провести клиента по всех модели разными путями (в соответствии с конфаймент моделью).
6. Конец упражнения: Клиент освоился в схеме модели.

## Возможный перенос на другие контексты

Во время снятия моделей Не захламлённости и порядка, модель часто давала пояснения в следующих контекстах:

1. Ведение/Делание дел. Проекция этой модели на работу (task management, time management).
2. Личные отношения.

## Убеждения не являющиеся критичными для модели.

1. Метамодель: дедукция.
2. Если кто-то находиться дома он мешает уборки. Когда я одна, я убираю быстрей.
3. Я убираю - Они пачкают (пачкают, брызгают, помоются, поедят).

## Приложение