



Пирамида Дилтса



Подготовил:
Психолог
Е.В. Калашникова



**Пирамида «Дилтса»
состоит из 6 уровней.**

Снизу вверх:

1. Окружение
2. Поведение
3. Способности
4. Ценности и убеждения
5. Идентичность
6. Миссия

Все уровни пирамиды взаимосвязаны. Если изменяются верхние, с ними меняются и остальные.

Главный секрет пирамиды звучит так: решение проблемы всегда находится на один-два уровня выше самой проблемы.

Для каждого из уровней пирамиды ответ на вопрос «Почему это так?» лежит на один уровень выше.

1

Нижний уровень пирамиды, уровень Вашего быта, Вашей повседневности, отвечает на вопрос: «Что я имею?». Это касается и Ваших финансов, и Вашей работы, и Вашего дома, Вашей семьи, Вашего круга общения и т.п.

2

Если же Вы зададитесь вопросом «Почему я имею то, что имею?», за ответом придется обратиться на второй уровень (двигаемся снизу вверх), где находятся Ваши действия. Этот уровень отвечает на вопрос «Что я делаю?» - и очевидно, что от того, что Вы делаете изо дня в день, очень сильно зависит то, что вы имеете в итоге.





3

Если задаться вопросом «Почему я делаю то, что делаю?», ответ будет лежать на третьем уровне, уровне стратегии. Этот уровень отвечает на вопрос «как я выбираю?» - а уж от того, как Вы принимаете решения, как делаете свой выбор, какой стратегией руководствуетесь («стремиться к большему» или «не напрягаться», «жить сегодняшним днем» или «планировать на год» и т.п.), зависит то, как Вы будете действовать в каждой конкретной ситуации.



4

На четвертом этаже находятся Ваши убеждения, он отвечает на вопрос «Во что я верю?». И тут уже понятно, что если Вы верите, будто найти престижную работу можно только через очень хороших знакомых, вы не слишком будете усердствовать с обучением. А если Вы убеждены, что настойчивость побеждает любые препятствия – очевидно, что если что-то не получилось, для вас будет естественно повторить попытку еще раз, и еще и снова...





5

Ну а если вы задались вопросом «Почему я верю в то, во что верю?», разобраться с этим вопросом поможет пятый уровень пирамиды, отвечающий за самосознание и самоидентификацию. Он отвечает на вопрос: «Кто я такой? - а ответ на этот вопрос во многом зависят Ваши убеждения. Очевидно, что у человека, который говорит: «Я плохая мать и никому ненужная неудачница» и у человека, который говорит: «Я хорошая мать, и делаю все возможное по своим силам, чтобы помочь своему ребенку», картины мира будут совсем разные.



6

Наконец, последний уровень пирамиды - это уровень миссии, уровень смысла жизни. Это уровень духовности, отвечающий на вопросы: «Зачем? Ради чего? В чем смысл?». Он строится на нашем видении за пределы себя. Это видение больших систем, которые окружают конкретные роли, ценности, убеждения, мысли, действия или ощущения. Это уровень духа личности.



Спасибо за внимание!