



Savianalizės šablonas: Diltso piramidė

Tikslas: Identifikuoti tikrąją problemos priežastį ir rasti sprendimą aukštesniame lygmenyje.

Problemos suformulavimas:

(Pvz.: „Niekada nepradedu sportuoti“, „Trūksta pinigų“, „Konfliktai su partneriu“)

1 žingsnis: Diagnostika (Iš apačios į viršų)

Užpildykite kiekvieną lygmenį atsakydami į klausimus apie savo esamą situaciją.

Lygmuo	Klausimas savianalizei	Jūsų situacija (Esama būseną)
6. MISIJA	Dėl ko didesnio tai darau? Kam dar tai naudinga be manęs?	
5. IDENTITETAS	Kas aš esu šioje situacijoje? Kokį vaidmenį atlieku?	
4. VERTYBĖS	Kodėl man tai svarbu? Kuo aš šventai tikiu?	
3. ĮGŪDŽIAI	Ar aš moku tai daryti? Kokių žinių man trūksta?	
2. ELGESYS	Ką aš konkrečiai darau (arba ko nedarau)?	
1. APLINKA	Kas mane supa? Kur ir kada tai vyksta? Kas trukdo?	

2 žingsnis: Problemos mazgo paieška

Peržiūrėkite savo atsakymus. Pažymėkite lygmenį, kuriame jaučiate didžiausią pasipriešinimą ar „bloką“.

Auksinė taisyklė: Jei strigote **Elgesio** lygyje (žinote ką daryti, bet nedarote), sprendimas dažniausiai slypi **Vertybėse** arba **Identitete**.

3 žingsnis: Sprendimo projektavimas (Iš viršaus į apačią)

Dabar suformuokite naują modelį, pradėdant nuo viršaus. Tai sukurs emocinį postūmį pokyčiui.

- **MISIJA:** Jei išspręsiu šią problemą, kokį teigiamą poveikį tai turės mano aplinkai/pasauliui?

- *Atsakymas:*

-
- **IDENTITETAS:** Kas aš noriu būti šioje srityje? (Pvz.: „Esu žmogus, kuris vertina savo laiką“, „Esu vertę kuriantis profesionalas“).

- *Atsakymas:*

-
- **VERTYBĖS IR ĮSITIKINIMAI:** Kokį naują įsitikinimą turiu priimti? Kas man čia bus svarbiausia?

- *Atsakymas:*

-
- **GEBĖJIMAI:** Kokį vieną naują įgūdį man reikia išsiugdyti, kad pasiekčiau tikslą?

- *Atsakymas:*

-
- **ELGESYS:** Koks bus mano pirmasis, mažas žingsnis (veiksmas) rytoj ryte?

- *Atsakymas:*

-
- **APLINKA:** Kaip aš galiu pakeisti savo aplinką, kad ji palaikytų mano naują elgesį?

- *Atsakymas:*
-

Patarimas:

Sprendimas visada yra „**vienu aukštu aukščiau**“. Jei nerandate išeities – kilkite į viršų, kol pajusite vidinį palengvėjimą ir aiškumą.

Greitoji instrukcija: Kaip užpildyti šį šabloną per 15 minučių?

Diltso piramidė veikia geriausiai, kai į klausimus atsakote nuoširdžiai ir greitai. Negaiškite laiko giliems apmąstymams – rašykite tai, kas pirmiausia šauna į galvą.

1. Įvardinkite „strigimo“ tašką (2 min.)

Laukelyje „Problemos suformulavimas“ užrašykite vieną sakinį, kuris jus labiausiai erzina. Būkite konkretūs.

- *Blogai:* „Noriu būti laimingas.“
- *Gerai:* „Aš nuolat atidėliuju svarbius darbus iki paskutinės minutės.“

2. Diagnostika: Kur yra „kamštis“? (5 min.)

Užpildykite 1 žingsnio lentelę (iš apačios į viršų). Kai pasieksite lygmenį, kuriame pajusite: „*Opa, šito aš nežinau*“ arba „*Čia yra kažkas nemalonus*“ – sveikiname, jūs radote savo problemos šaknį.

- **Patarimas:** Jei jaučiate, kad turite visas sąlygas (Aplinka) ir žinote, kaip daryti (Įgūdžiai), bet vis tiek nedarote – jūsų atsakymas slypi **4 (Vertybių)** arba **5 (Identiteto)** lygmenyje.

3. Sprendimo „perprogramavimas“ (8 min.)

Užpildykite 3 žingsnį (iš viršaus į apačią). Tai svarbiausia dalis.

- **Pradėkite nuo Misijos:** Įsivaizduokite didesnę paveikslą. Jei nustosite atidėlioti, kaip tai pakeis jūsų šeimos gyvenimą ar klientų sėkmę?
- **Sukurkite naują „Aš“:** Vietoj „Aš esu atidėliotojas“, užrašykite „Aš esu žmogus, kuris vertina savo ramybę ir laiką“.
- **Paskutinis žingsnis – mikro-veiksmas:** Nerašykite „nuo rytojaus dirbsiu po 8 valandas“. Užrašykite: „Rytoj 9:00 ryto išjungsiu telefoną 25 minutėms ir padarysiu vieną mažą užduotį“.

Kodėl tai veikia?

Dauguma žmonių bando spręsti problemas stumdydami baldus (Aplinka) arba prievartaudami save (Elgesys). Šis šablonas priverčia jus „pakeisti operacinę sistemą“ (Identitetą ir Vertybes), o tada visi veiksmai pasikeičia natūraliai, be didelės kovos su savimi.