

Метод пяти пальцев

Метод пяти пальцев — это техника саморефлексии, то есть самоанализа. Она предназначена для подведения итогов дня и разбора выполненных задач и помогает:

- быстро обобщить полученный опыт,
- выявить свои сильные и слабые стороны,
- своевременно найти и исправить допущенные ошибки.

В чем суть метода

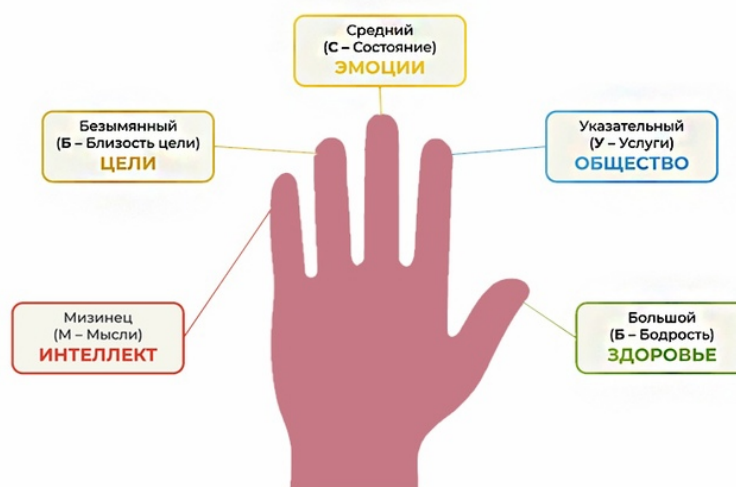
Рефлексия по методу пяти пальцев состоит из пяти этапов, направленных на разные сферы человеческой жизни:

- Интеллект
- Достижение целей
- Эмоции
- Взаимодействие с другими людьми
- Здоровье и самочувствие

Суть метода в том, чтобы оценить, как прошедший день или завершенная задача повлияли на каждую из этих сфер.

Чтобы легче было запомнить этапы, в методе используется простая мнемотехника: каждый этап соответствует своему пальцу на руке.

Вот как это выглядит:



Как использовать метод пяти пальцев на практике

Подведение итогов дня

- Чтобы проанализировать прошедший день, посмотрите на пальцы правой руки и вспомните сегодняшние события начиная с самого утра. Насколько подробным должен быть анализ, вы решаете сами.
- Обратите внимание: все описанные ниже упражнения можно выполнять мысленно (для этого они и задуманы). Но если какие-то результаты показались вам особенно важными, постарайтесь их сразу куда-нибудь записать, чтобы в свободное время как следует обдумать.

Этап 1. Мизинец (М — мысли)

Цель этого этапа — обобщить полученный за день опыт.

Вспомните, какие интересные идеи вас сегодня посетили?

Чему вы сегодня научились, какие приобрели знания и навыки?

Как ошибки допустили и почему?

- Этот этап помогает извлекать уроки из каждого дня и очень способствует саморазвитию. Полученным опытом можно распорядиться по-разному: сформулировать для себя какое-нибудь жизненное правило, добавить в органайзер новую регулярную задачу или новый пункт в своей рабочей таблицу.



Этап 2. Безымянный палец (Б — близость целей)

Безымянный палец поможет оценить, насколько полезным и продуктивным был прошедший день.

Вспомните, что вам удалось сегодня сделать для достижения своих целей?

Как этот день повлиял на ваши сферы жизни?

Соответствовал ли он вашей личной миссии?



- Этот этап анализа помогает понять, действительно ли мы делали сегодня что-то важное или просто пассивно плыли по течению.

Если по безымянному пальцу нечего или почти нечего сказать, следует пересмотреть свою систему планирования.

Этап 3. Средний палец (С — состояние)

Этот этап помогает вспомнить о пережитых за день эмоциях.

Какое настроение у вас сегодня преобладало?

Что вызывало радость и повышало мотивацию?

Из-за чего вы огорчились и теряли энтузиазм?

Какие сегодняшние занятия были интересными, а какие — скучными?



- Эмоции — это еще один важный индикатор нашей жизни. Если у нас преобладают позитивные эмоции, то мы, скорее всего, выбрали правильный курс. Если же у нас слишком часто появляются поводы для огорчений, то в этой жизни определенно нужно что-то менять.
- Также мы можем рассмотреть каждую эмоцию по отдельности. Почему она возникла? Были ли для ее появления объективные причины или же все дело в нашем отношении к событию? Если эмоция положительная, как испытывать ее чаще? А если отрицательная, как избегать ситуаций, в которых она возникает?

Этап 4. Указательный палец (У — услуги)

Этот этап посвящен отношениям с окружающими.

Вспомните, с кем сегодня удалось, а с кем не удалось найти общий язык?

Кому вы сегодня помогли, а кто помог вам?

С кем возникали конфликты и почему?

С какими новыми людьми вы познакомились?



- Отношения с другими людьми — это очень важная сторона нашей жизни. Хотим мы того или нет, но наши результаты часто зависят от умения вести переговоры и находить общий язык с окружающими. Используйте наблюдения, полученные на этом этапе, для улучшения коммуникативных навыков.

Этап 5. Большой палец (Б — Бодрость)

Большой палец позволяет оценить физическое состояние и расход энергии.

Вспомните, как вы сегодня себя чувствовали?

На какие дела у вас ушло много энергии?

Что помогало восстановиться и отдохнуть?

Что удалось сделать для укрепления здоровья и улучшения самочувствия?



- Физическое самочувствие влияет на все остальные сферы нашей жизни. От него зависят настроение, продуктивность, мотивация, способность ясно мыслить и многое другое. Чтобы избежать проблем, важно постоянно отслеживать состояние своего здоровья и вовремя реагировать на любые отклонения от нормы.
- При необходимости корректируйте свою жизнь с учетом новой информации. Например, если вы заметили, что после обеда вас клонит в сон, старайтесь не планировать на это время важных и ответственных задач

Анализ выполненной задачи

- Для анализа завершенных проектов и задач используется фактически тот же алгоритм, что и для подведения итогов дня.

1. Мизинец (мысли)

Обобщите полученный опыт.

Чему вы научились после выполнения задачи?

Какие новые приемы использовали?

Какие у вас появились идеи?

2. Безымянный (близость цели)

Как задача помогла вам в достижении целей?

Как она повлияла на вашу жизнь?

3. Средний (состояние)

Что вы испытываете после выполнения задачи? Удовлетворены ли вы результатом?

4. Указательный (услуги)

Оцените взаимодействие с другими людьми.

Как выполнение задачи повлияло на отношение с ними? Кому еще эта задача принесла пользу?

5. Большой (бодрость)

Насколько трудным было выполнения задачи? Почему?

Как изменилось ваше физическое состояние?

► Иногда бывает так, что по некоторым пунктам ничего в голову не приходит. Например, ваша задача не подразумевала никакого общения с людьми. Или, допустим, вы не можете вспомнить, каким было ваше физическое и эмоциональное состояние во время выполнения задачи. Это означает, что данный этап анализа не содержит значимой информации и его смело можно пропустить.

Заключение

Метод пяти пальцев —

это мощный инструмент
саморазвития и самоанализа.

Помогает извлечь максимум
жизненного опыта из каждого
прожитого дня и каждой
выполненной задачи.

Помогает получить множество идей,
инсайтов и полезных наблюдений.



В то же время этот метод рефлексии является очень простым и доступным. Его легко выполнить во время короткого перерыва в работе, в автомобильной пробке, в очереди и в любую другую свободную минуту.

Естественно, при желании вы можете сделать анализ более подробным: дать развернутые ответы по каждому пункту, записать результаты и составить на их основе программу действий.