

МАСТЕР - КЛАСС

ИСКУССТВО ЧТЕНИЯ СТОПЫ

ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ И САМОКОУЧИНГА

Автор и ведущая, Натуропат
Д-р (Ph.D.) , Юлия Резников



КАК ТЕХНИЧЕСКИ ИЗУЧИТЬ СТОПУ?

Если вы делаете диагностику себе:

1. Положить стопу на бедро противоположной ноги и взявшись за нее руками внимательно изучить
2. Попросите кого – то сфотографировать ваши стопы в расслабленном состоянии, при хорошем освещении и так, чтоб они были в фокусе

КАК ОБЪЯСНИТЬ ИДЕЮ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

Если вы работаете с людьми – предложите это как дополнительный способ получения результата.

1. Если вы хотите лучше понять кого-то из близких. Если это ребенок – просто в игровой форме – порисуйте на пальчиках, сделайте массаж друг – другу.
2. Если речь идет о близком взрослом – скажите что есть такая теория и предложите ее проверить.

Верхняя часть стопы



то, что мы демонстрируем миру

Нижняя часть стопы



то, что происходит на самом деле

ДЛЯ ЧЕГО «ЧИТАТЬ СТОПУ»?

1. Помочь человеку лучше себя понять
2. Найти свои истинные желания
3. Справиться с неверными представлениями о себе
4. Получить больше информации о принятии решения

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ЧТЕНИИ СТОПЫ

1. Все что мы видим и то как мы это интерпретируем всего лишь предположение. Это важно сказать человеку в самом начале беседы
2. Будьте максимально эмпатичным. Вначале мы иногда так радуемся, подтверждению своих предположений и тому как точно стопа отражает реальность, что выдаем неуместные реакции
3. Вы ни в коем случае ни должны выражать никакого потрясения, удивления или осуждения
4. Прежде чем читать стопу обязательно спросите согласия и убедитесь что человеку действительно интересно что-то узнать об этом

безопасность - страх
привязанность к вещам
решительность
желания
мышление, убеждения,
идеи, самооценка

безопасность - доверие
привязанность к людям
креативность
страсть
мышление, убеждения,
идеи, самооценка



**БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ МАЛЕНЬКИЙ
ОТНОСИТЕЛЬНО СТОПЫ В ЦЕЛОМ
И ИМЕЕТ ФОРМУ КОНУСА**

Если большой палец квадратной формы,
а остальные гармоничны – уравновешенный мыслитель.
У такого человека преобладает логика и стройность мыслей.

А вот квадратный большой палец при более длинном втором –
говорит о человеке склонном к конфликтам.



ВОПРОСЫ ПРИ HALLUX VALGUS

"Если бы у вас было больше времени для себя, что бы вы с ним сделали?"

Если ответить трудно, то:

"Я знаю, что вы не знаете, но если бы вы знали, что бы это могло быть?"

ПРОБЛЕМЫ С УПРАВЛЕНИЕМ ВРЕМЕНЕМ

Часть или все пальцы на стопе смотрят в сторону мизинца

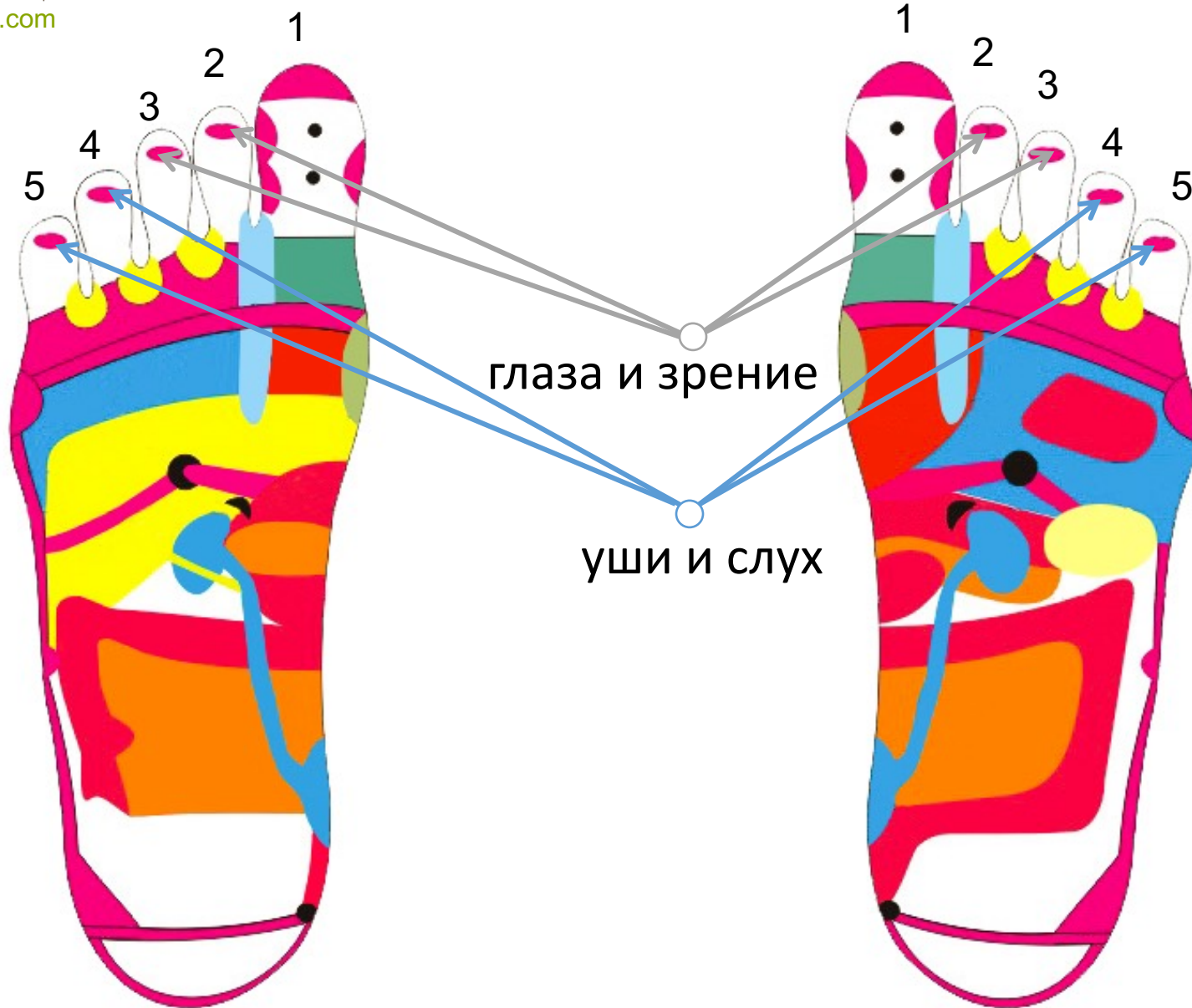


ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ВРЕМЕНЕМ:

- ✓ Избегайте многозадачности
- ✓ Делайте важные дела в первую очередь
- ✓ Знайте свое лучшее время для работы и отдыха
- ✓ Сделайте так, чтобы вам было легко начать

ЧТО ДАЕТ ЗНАНИЕ ВЕДУЩЕЙ СИСТЕМЫ ВОСПРИЯТИЯ ЧЕЛОВЕКА?

1. Выбрать подходящие слова для общения
2. Понимать как лучше вести себя с другим человеком
3. Инструмент эффективного обучения



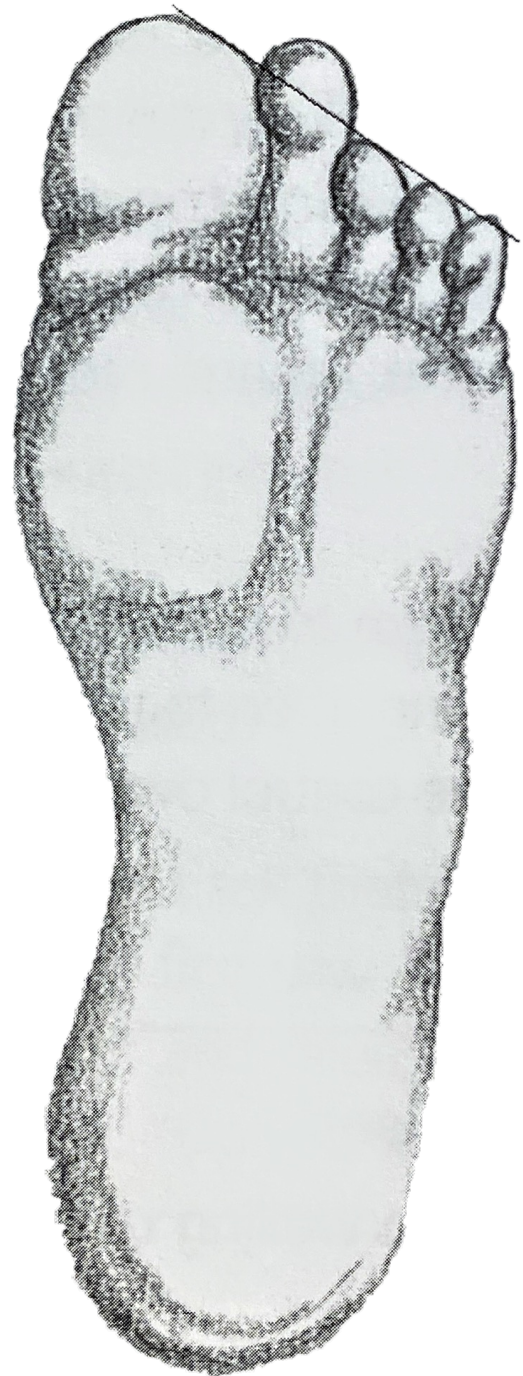
ПРАВЯЯ СТОПА

ЛЕВАЯ СТОПА

ВТОРЫЕ ПАЛЬЦЫ РАССКАЗЫВАЮТ ПРО ЖЕЛАНИЯ

Второй палец правой ноги представляет то, чего вы хотите в жизни

Второй палец левой ноги представляет вашу страсть в жизни



ЛИДЕРСТВО

ВОПРОСЫ ЧТОБЫ НАЙТИ ЭНЕРГИЮ И МОТИВАЦИЮ

- ✓ Что бы вы сделали, если бы вам ничего не нужно было ничего делать для выживания?
- ✓ Какие занятия вам нравятся больше всего?
- ✓ Назовите три случая, когда вы чувствовали себя живым и сильным
- ✓ Что вы любили делать, когда вам было десять лет или меньше?
- ✓ Если бы вы могли утроить свою уверенность в себе, на что бы это повлияло, что бы это изменило?

РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ

- ✓ У людей аккуратных пальцы прижаты друг к другу
- ✓ У рассеянных – растопырены
- ✓ Если большой палец значительно отстоит от остальных, это говорит о том, что принятие решений требует времени



ПЕРЕХОД ОТ ШИРОКОГО К УЗКОМУ НА ВТОРОМ ПАЛЬЦЕ



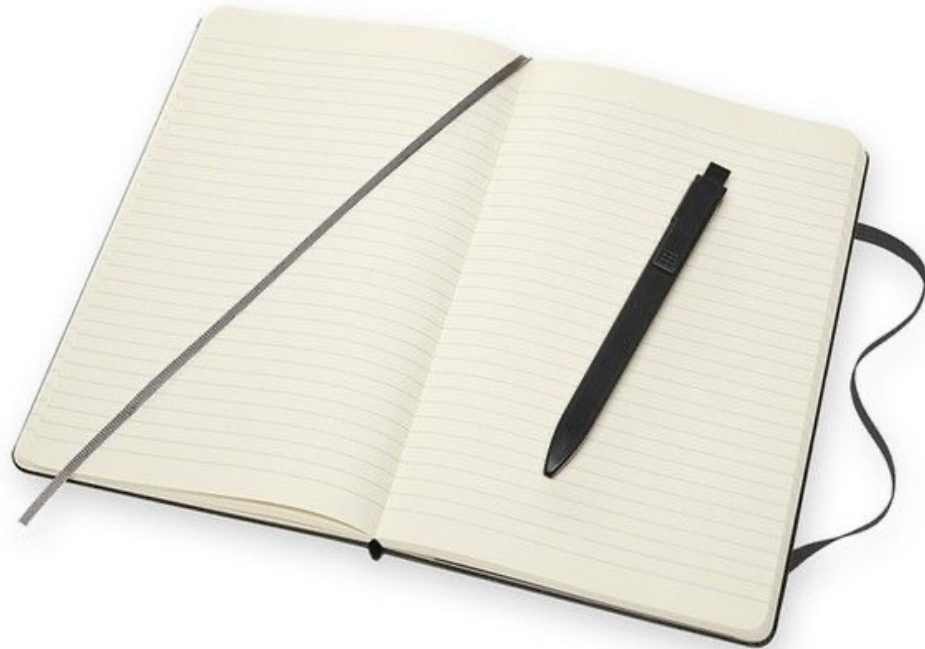
БОЛЬШОЕ ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ ВТОРЫМ И ТРЕТЬИМ ПАЛЬЦАМИ НА СТОПЕ



Стремление оставаться отстраненным от эмоций и внешних событий.

Как правило, это реакция не неудовлетворенность, когда нет душевных сил или понимания как это изменить

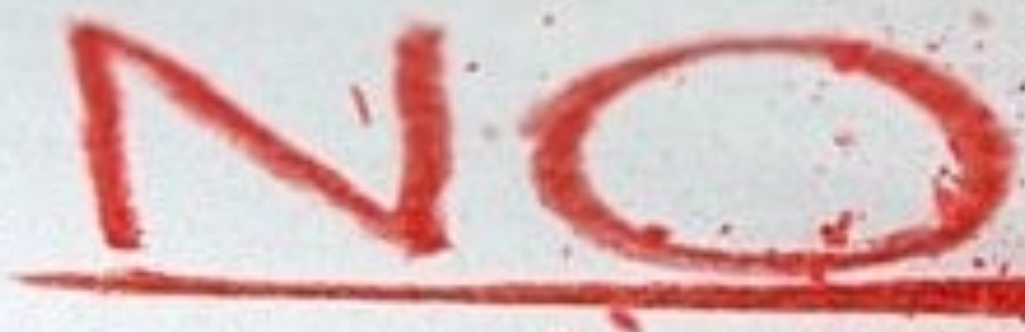
КАК ЭТО ИЗМЕНИТЬ?



Записать 20-30 окончаний предложения:
МНЕ БЫЛО БЫ ИНТЕРЕСНО ...

ТЕМ, КОМУ СЛОЖНО
РАЗОБРАТЬСЯ
С ТЕМ ЧЕГО НЕ ХОЧЕТСЯ

Составить список чему бы
мне хотелось сказать **НЕТ!**

A close-up photograph of a red pencil tip drawing the word "NO" in red ink on a white surface. The pencil is positioned vertically, with its tip touching the surface. The word "NO" is written in a simple, hand-drawn style. There are small red shavings scattered around the pencil tip and the word.

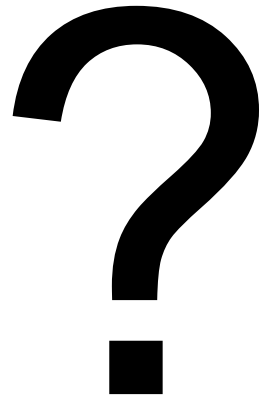
ПЛАНИРОВАНИЕ ИЛИ АНАЛИЗ ПРОШЛЫХ ДЕЙСТВИЙ

Когда третий палец наклоняется к большому пальцу ноги, человек действительно хорошо анализирует то, что уже произошло. Когда третий палец ноги наклоняется к мизинцу, то человек намного лучше чувствует себя планируя наперед

4й палец

ПРАВОЙ НОГИ - о привязанности к предметам

ЛЕВОЙ НОГИ - о привязанности к людям



Вопросы

ВМЕСТО СОВЕТОВ

Если четвертый палец правой ноги изогнут
в сторону большого пальца, значит,
у вас есть склонность к накопительству



Если четвертый палец левой ноги загибается в сторону большого пальца, это говорит о том, что человек любит общаться с людьми, которых он давно знает.

ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

Мизинец на правой ноге связан со страхом,
а на левой - с доверием.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИЛИ РУТИНА

Если вы можете пошевелить маленьким пальцем ноги из стороны в сторону отдельно от четвертого пальца, значит, вы склонны к приключениям

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРАХОМ?

Метод концентрации на ощущениях.

Что вы видите?

Что вы слышите?

Что вы чувствуете?

ЧЕМ МАССИВНЕЕ ВАШ МИЗИНЕЦ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

Особенно сильно это выражено при полидактилии -
рождение с лишним маленьким пальцем на ноге

КАК СТАТЬ УДАЧЛИВЕЙ?

1. Максимально используйте «случайные возможности»
2. Прислушивайтесь к своим «счастливым предчувствиям»
3. Ожидайте удачу
4. Превращайте невезения в благо

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ

- ✓ Деликатность
- ✓ Уважительность
- ✓ Аккуратность