

## КАК РАБОТАТЬ С ГРАФИКОМ

Итак, на графике мы видим две линии: одна красного, другая зеленого цвета. Цвета выбраны по принципу светофора. Красный цвет символизирует напряженные, трудные, кризисные аспекты и обстоятельства с ними связанные, а также моменты выбора, принятия ответственных решений. Зеленая линия отражает стабилизирующие, благоприятные, поддерживающие аспекты.

Где-то они совпадают, где-то пересекаются, где-то расходятся. Что это все значит? А означает следующее. **Превышение зеленой линии над красной соответствует периодам успехов и общей стабилизации. Наоборот время, когда красная кривая превышает зеленую, сопровождается сложностями, проблемами, кризисами. Пики таких кривых приходятся на момент выбора. Примерное совпадение красных и зеленых кривых соответствует трудным, но продуктивным периодам, когда одновременно со сложностями человеку даются возможности для решения поставленных задач.**

Наиболее тревожными следует считать те периоды, когда красный график делает всплеск вверх, а зеленый уходит вниз. Отсутствие в этот момент поддержки со стороны позитивной кривой говорит о серьезности кризиса. Если же вслед за этим периодом позитивная кривая идет резко вверх, то ситуация скорее всего разрешится в лучшую сторону. Однако следует иметь в виду:

- силу баллов того или иного пика. По вертикальной шкале слева можно определить степень "опасности" всплеска. Так как при рисовании графика на любых отрезках времени максимальная точка всплеска будет всегда в высшей верхней точке, то для того чтобы сравнить их абсолютные значения, надо ориентироваться на величину набранных баллов в левой вертикальной шкале. Примерные значения для красного графика таковы: пик до 100 баллов - текущие ситуации, связанные с обычной повседневной деятельностью, пик от 100 до 150 баллов - заметные события, требующие к себе внимания, затрат сил и средств; пик от 150 баллов и выше - серьезный кризис, опасная ситуация. Для позитивного зеленого графика эти же баллы соответствуют гармоничному благоприятному периоду разной степени интенсивности.
- разные люди по разному проживают позитивные и негативные пики. Человек с сильным характером, сильной волей, как правило, на позитивных всплесках "спит", отдыхает, практически не проявляет себя. Его внутреннее ощущение можно передать такими словами: "все идет как надо", "все в порядке", "все путём". Для того чтобы чего-нибудь добиться - ему нужна буря, проблемы, столкновение. Тогда он оживает, начинает проявлять свои волевые качества, бросается в схватку и, чаще всего, побеждает, ломает ситуацию под себя. Классическим примером такого рода является Б.Н.Ельцин - как известно большой любитель "рокировочек" и всякого рода "загоулин".

Человек другого типа наоборот активизируется на поддерживающих аспектах, совершает массу дел, обретает "второе дыхание", чувствует "свой час", ветер удачи в свои паруса. На кризисных же аспектах его словно придавливают обстоятельства, он снижает активность, замирает, старается переждать неблагоприятное время.

Это фактически два полюса реагирования людей на кризисные ситуации в своей жизни. Конечно, есть огромное количество промежуточных типов, с доминированием тех или иных качеств.