

# 18+

Резеда Шакурова

## МЕТОД ТАБУРЕТКИ

Где прячутся ваши возможности



Резеда Шакурова

**Метод табуретки. Где  
прячутся ваши возможности**

«Издательские решения»

**Шакурова Р.**

Метод табуретки. Где прячутся ваши возможности /  
Р. Шакурова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-930831-3

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ  
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН  
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** С помощью этой мини-книги я хотела донести  
одну простую мысль: «У каждого человека есть возможность менять мир  
и помогать другим людям в достижении заветных целей и реализации  
сокровенных идей». Тем, кто читает эту книгу, хочу пожелать: «Говорите  
только то, во что верите! Делитесь только тем, в чем уверены! Отказывайте  
всему, в чем сомневаетесь!» Организация "Meta Inc." запрещена на  
территории РФ

ISBN 978-5-44-930831-3

© Шакурова Р.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ВСТУПЛЕНИЕ                         | 6  |
| КАК ПОСТРОЕН ЭТОТ КУРС             | 8  |
| ПОДГОТОВКА                         | 9  |
| НАЧИНАЕМ ТВОРИТЬ!                  | 11 |
| УПРАЖНЕНИЕ «12 +8»                 | 12 |
| Шаг нулевой. ГОТОВИМ КАРТОЧКИ      | 13 |
| ШАГ ВТОРОЙ. Я — ЭТО РОЛЬ           | 14 |
| Шаг второй. Я — ЭТО ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ | 15 |
| Шаг третий. Я — ЭТО ДЕЙСТВИЕ       | 16 |
| Шаг четвертый. Я — ЭТО КАЧЕСТВО    | 17 |
| Шаг пятый. Я — ЭТО ХАРАКТЕР        | 18 |
| Шаг шестой. СОСТАВЛЯЕМ ПРЕДЛОЖЕНИЕ | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 22 |

# Метод табуретки Где прячутся ваши возможности

Резеда Шакурова

© Резеда Шакурова, 2018

ISBN 978-5-4493-0831-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Книга сделана по материалам вебинара с таким же названием.*

*Очевидно, что формат вебинара не позволяет сказать всё по теме, поэтому одноимённая книга — удачный вариант преодолеть ограничение времени общения и донести до вдумчивых слушателей и читателей все мысли по этой теме.*

*Обычно на обороте титула пишут, что копирование запрещено, про закон об авторском праве. Так вот — эта книга не для того, чтобы стать очередной птичкой в отчёте о числе публикаций. Она для того, чтобы помочь вам вырваться за флажки вопросов и сомнений как организовать свою жизнь, чтобы она была наполнена счастьем и смыслом. Поэтому делиться этой книгой не возбраняется. Чем больше будет счастливых людей, тем меньше будет несчастных, согласны?*

*И лучшим результатом прочтения будет практическое применение действий из этой книги. Начните что-то делать, и мир постепенно начнёт меняться в нужную сторону.*

*А будут вопросы — пишите! Не томитесь в непонятках! Не стесняйтесь своих вопросов. Поверьте, самый дурацкий вопрос тот, что не задан. Адрес электронной почты и контакты в сети вы найдёте в конце книги.*

## ВСТУПЛЕНИЕ

Как часто вы говорите себе фразу: «Эх, если бы у меня было больше возможностей, я тогда бы...» А, может быть, в ваших мыслях, словно надоедливые комары, зудят сомнения: «Я не уверен, что правильно поступаю. Я не понимаю, куда идти дальше. Я не могу справиться с этим без сильной поддержки». И я даже могу предположить, что иногда вы немного завидуете (ну, самую малость!): «Вот бы мне так же структурно мыслить, как это делают коучи. Тогда я точно нашел бы свое место под солнцем!»

И тут я готова с вами поспорить. Коучи такие же люди, как и вы. Не один из коучей не владеет джедайской техникой «Я научу вас, как создать проект на трех спичках». Да, коучи умеют извлекать максимум решений практически из ничего. И для этого в их арсенале припасено огромное количество коуч-инструментов, которые можно освоить.

Но главный секрет профессиональных коучей заключается в том, что они искренне верят: в каждой ситуации скрыто огромное количество ресурсов. Надо лишь проявить любопытство к миру и услышать свои истинные цели. Такой настрой позволяет увидеть, что каждый квадратный сантиметр жизни пропитан огромными возможностями. Внимательность к деталям и бережное отношение к происходящему позволяет увидеть — что на самом деле скрывается за «правильным» фасадом.

Именно это дает коучу возможность слушать и слышать другого человека, не пропуская мельчайших деталей из услышанного и увиденного. И тогда любая фраза собеседника таит в себе россыпь важных смысловых оттенков, которые можно вместе бережно исследовать. А произвольный жест человека, сидящего напротив, может подсказать — какая мысль не дает ему сейчас покоя?

Как все это помогает в достижении целей? Мы любим создавать нарочитую важность, набивать цену поступкам, говорить красивые, но порой пустые слова и пр. Все самое важное и нужное для человека настолько просто, что совсем не требует каких-либо украшений. А для понимания глубинных вещей про себя и свою жизнь достаточно иметь под рукой самые простые предметы. Например, табуретку, которая есть в любом доме.

Чем проще объект, тем глубже и отчетливее понимание процесса, так как не нужно отвлекаться на лишние детали и тратить драгоценные ресурсы на «мишуру». Вы мне не верите? Тогда дочитайте эту книгу до конца. У этого мини-курса смешное название «Метод табуретки. Где прячутся мои возможности».

Оно очень точно описывает простой алгоритм тонкой настройки внутренних датчиков, после которой вы сможете увидеть безграничные возможности в самых обыденных вещах. И я уверена в том, что после его освоения вы никогда не будете беспечно относиться ко всему, что вас окружает.

Шаг за шагом мы вместе создадим необычный (но очень понятный) коучинговый алгоритм, который отлично работает в повседневной жизни. Вам лишь останется проверить его жизнеспособность и устойчивость, применяя новый навык на практике. Настоятельно рекомендую протестировать полученный алгоритм в разных жизненных ситуациях, а потом напи-

сать мне — что сработало безотказно, а какие элементы потребовали дополнительной доработки.

Ведь когда Вы покупаете набор отверток или керамических ножей, то предполагается, что вы будете ими активно пользоваться. Рекомендую отнестись к информации из этого мини-курса точно так же: пусть все предложенные в нем инструменты пригодятся вам для того, чтобы что-то починить, собрать, нарезать, приготовить. Пусть ваша жизнь станет понятнее и радостнее.

## КАК ПОСТРОЕН ЭТОТ КУРС

Книга состоит из трех последовательных частей. Начнем мы с самого простого, и по мере продвижения сложность алгоритма будет нарастать. Именно поэтому я настоятельно не рекомендую забегать вперед, чтобы не пропустить важные детали и собрать уникальный набор прикладных полезностей. Уникальный в том смысле, что он у каждого сработает по-своему, и после его применения для многих из вас откроется своя дверь в пространство новых возможностей. Это действительно увлекательное занятие — увидеть в привычных словах и действиях то, чего раньше никогда не замечал.

Сначала мы будем работать на уровне «пузырьков», затрагивая поверхностные аспекты той или иной задачи. Но по мере освоения этой глубины будем спускаться все ниже и задерживаться там так долго, как вы сами того захотите. В дайвинге инструктор перед погружением всегда спрашивает: «На какую глубину хотите пойти?», и потом в процессе погружения ориентируется на сигналы, которые подает его подопечный. У меня нет возможности физически быть рядом, но вы всегда можете написать мне письмо и задать уточняющие вопросы.

*Коучинг — это пространство безопасности, где можно быть самим собой и без страха исследовать запросы, которые вы не решаетесь обсуждать с близкими людьми. Я готова предложить вам коучинговую поддержку в вопросах осознания скрытых ресурсов и поиска сильных решений. Я могу задать вам уникальные коучинговые вопросы, которые помогут вам сфокусироваться на главном и усилить готовность к переменам. Вместе мы проведем тонкую настройку вашей восприимчивости к миру и усилим навык внимательного отношения к деталям. Алгоритмы, предложенные в этом курсе, помогут вам генерировать идеи прямо из воздуха и быстро находить неожиданные смыслы в любой ситуации.*

Понимаю, что для кого-то из вас эти строки кажутся набором слов, не имеющим особой ценности. Так... красивые слова ни о чем. Но когда вы дойдете до последней страницы этой книги, я предложу вам вернуться и снова вчитаться в этот абзац. И я очень надеюсь, что после качественно проделанной работы многие заметят, что слова обрели иное наполнение и раскрылись новыми гранями. Для меня это будет критерием того, что книга была вам полезна. А если этого не произойдет, то я с радостью обсужу с вами иные возможности партнерского сотрудничества в коучинговом формате. Есть люди, которым формат самостоятельной работы с текстом не подходит, и для них есть более эффективные способы развития.

## ПОДГОТОВКА

*Официанта спросили — каково его самое заветное желание, на что он смущенно ответил: «Чтобы посетители обедали дома, а чаевые посылали мне по почте»*

*(Найдено в сети)*

Перед каждой сессией коуч задает вопрос своему клиенту (его чаще называют «коучи»): «Какой важный запрос тебе хотелось бы обсудить сегодня?». Поэтому перед тем, как вы приступите к освоению данного мини-курса, я предлагаю поточнее сформулировать вопрос или ситуацию, с которыми вам хотелось бы разобраться. Когда нет запроса, то любое исследование обречено на провал. Помните, диалог из сказки Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес»:

— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

— А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.

— Мне все равно — сказала Алиса.

— Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.

— Только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.

— Куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот. — Нужно только достаточно долго идти.

Чтобы не усложнять свое путешествие, определитесь — какую территорию вы готовы исследовать и что хотите получить в конце пути? Очень хотелось бы, чтобы чтение книги превратилось в честное исследование, в ходе которого вы позволите себе «творить, вытворять и сотворять». И для этого я предлагаю запастись большим запасом бумаги (лучше, если это будет блокнот большого формата, а не отдельные листы, которые легко потерять) и канцелярскими принадлежностями (ручка, карандаши, маркеры, линеры, ножницы и пр.)

А еще нам пригодится чудесный коучинговый инструмент под названием «метафора». Я люблю работать с образами, так как они позволяют находить разные уровни смыслов в привычных историях, обходя при этом острые углы и больные темы. На мой взгляд, метафора является самым простым способом заглянуть туда, где страшно, оставаясь при этом на безопасной территории.

Итак, сегодня мы запустим процесс творческого исследования и поставим с ног на голову некоторые поведенческие шаблоны. Думаю, вы знаете, что мы выполняем многие действия в привязке к той или иной социальной роли. Из роли «Я — мама» мы готовы вставать по несколько раз за ночь, чтобы успокоить плачущего малыша, из роли «Я — босс» можем лихо раздавать задачи подчиненным, а из роли «Я — друг» поддержать близкого человека в сложной ситуации. И мы никогда не путаем эти роли, гармонично (или не очень) сочетая их проявления в разных сферах своей жизни. В этом курсе есть отдельная глава, позволяющая увидеть наши поведенческие модели в неожиданных ракурсах.

Затем мы возьмем под прицел одну этих ролей, чтобы выявить в ней самое ценное — ради чего вы тратите на это столько сил и времени? Десять коучинговых вопросов, выстроенных в определенной последовательности, помогут найти неожиданное наполнение привычной роли. Одно и то же слово будет наполнено для каждого читателя своим особенным смыслом, который забывается в суете бесконечных дел. В ходе выполнения этого задания в вашей голове может

зародиться некий план, который мы будем проверять на прочность. И в этом нам поможет родная и любимая табуретка, которая есть в любом доме.

Не переживайте, бить мы никого не будем. Вместо этого мы разберем на составные элементы этот привычный для нашей российской реальности предмет интерьера. Это поможет проверить — является ли найденное вами решение жизнеспособным. А затем я расскажу о тех деталях, которые могут усилить вашу веру в себя и приступить к реализации плана, заручившись личной командой поддержки.

Я готова предложить вам сильные решения. Возьмете ли вы их в работу — это зависит только от вас. Во время нашего исследования мы будем находить ключевые слова во фразах, которые вы порой произносите почти невзначай. Я задам вам много коучинговых вопросов, которые помогут расставить акценты на деталях, которые обычно ускользают из поля вашего внимания.

Вы готовы? Тогда поехали!

## НАЧИНАЕМ ТВОРИТЬ!

— *Хорошо творить!*

— *А вытворять еще лучше!*

— *Давай тогда натворим чего-нибудь?*

*(Найдено в сети)*

## УПРАЖНЕНИЕ «12 +8»

На этом этапе мы займемся усилением таких полезных навыков как:

- Найти новый смысл в привычном
- Фокусироваться на главном
- Быть внимательным к деталям
- Читать подсказки от бессознательного
- Использовать возможности правого полушария

Проверьте еще раз — есть ли у вас под рукой достаточное количество бумаги, ножницы и маркеры разных цветов. Мы будем действовать по методу фокальных объектов, соединяя разные слова в стройные логические цепочки.

## **Шаг нулевой. ГОТОВИМ КАРТОЧКИ**

Возьмите лист бумаги формата А4 и разрежьте его на 12 равных частей. На получившихся карточках вы будете писать слова, из которых мы потом сложим определенные фразы.

***ВНИМАНИЕ!** Одна карточка — одно слово!*

## **ШАГ ВТОРОЙ. Я — ЭТО РОЛЬ**

На трех карточках напишите свои привычные социальные роли. Например, «Жена», «Сын», «Подруга», «Мать», «Сестра», «Босс» и т. д. Нам нужны только три роли, поэтому выберите из списка своих ролей самые актуальные.

Эти три карточки нужно пометить цифрой «один» на обратной стороне (если по аналогии с игральными картами, цифра ставится на «рубашке» карточки).

## **Шаг второй. Я — ЭТО ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ**

На двух других карточках напишите качества своей личности без привязки к социальным ролям. Например, юморная, активная, смелая, шустрая, умная, заботливая, творческая и т. д. Эти карточки пометьте на «рубашке» цифрой «два».

Итак, на этом этапе у вас должно быть заполнено пять карточек. Три карточки — с названиями привычных социальных ролей и с пометкой «один» на «рубашке», и еще две карточки — с качествами вашей личности и с пометкой «два» на оборотной стороне. Потом мы перевернем все карточки «вверх рубашками», и у вас не будет возможности увидеть, что на них написано. Метки нужны для того, чтобы быстро найти нужную карточку при составлении словесных цепочек.

## **Шаг третий. Я — ЭТО ДЕЙСТВИЕ**

На двух следующих карточках напишите действия, которые выполняются вами ежедневно. Например, сплю, ем, читаю, смеюсь, работаю... Любые глаголы активного действия, описывающие самые простые и привычные дела. Они могут быть важными и второстепенными. Эти карточки необходимо пометить цифрой «три». То есть должно получиться две карточки с глаголами и с меткой «три» на рубашке.

## **Шаг четвертый. Я — ЭТО КАЧЕСТВО**

Возьмите еще две карточки и напишите на них свои профессиональные качества. Представьте, что вам нужно заполнить резюме, показать себя с наилучшей стороны, чтобы заинтересовать своей анкетой потенциального работодателя. Что вы напишете? Это могут быть существительные, глаголы и прилагательные, на ваше усмотрение. Например, ответственная, аккуратная, исполнительная, быстро осваиваю новое, командный игрок, умею работать с холодными контактами и пр. Эти две карточки нужно пометить цифрой «четыре».

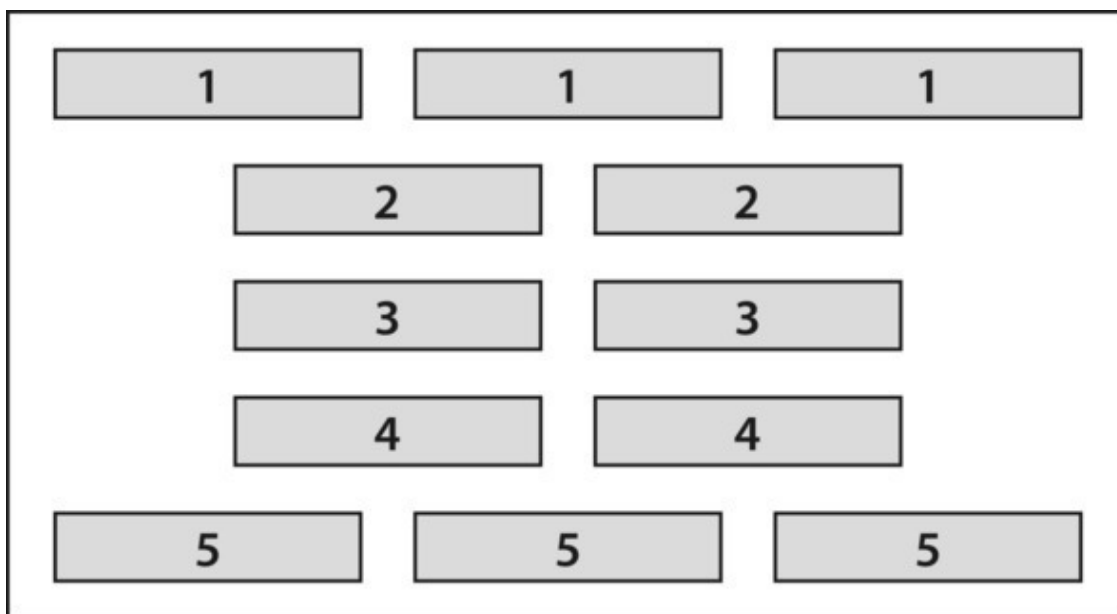
## Шаг пятый. Я — ЭТО ХАРАКТЕР

На оставшихся трех карточках укажите «отрицательные» черты своего характера. Обратите внимание, что в этой фразе я окружила одно слово кавычками. Сделала я это сознательно, так как считаю, что не существует плохих или хороших качеств. Возможно, на данный момент вы считаете, что какое-то качество вашей личности портит вам жизнь, и его можно смело отнести в разряд отрицательных. Но здесь все зависит от контекста проявления этого качества.

Например, медлительная. В одних ситуациях, когда необходимо быстро принимать решения, это качество является вашим ограничением, и, возможно, служит причиной возникновения стресса. Но с другой стороны, медлительность — это ценное умение вдумчиво относиться к решению задач и не принимать скоропалительных решений. И в этом контексте медлительность является сильной стороной. Раз вы обладаете таким качеством, значит, оно вам для чего-то нужно. Эта особенность вашей личности помогает вам, создавая безопасность, либо защищает от любых нежелательных историй.

Или же вам очень хочется написать о себе «ленивый/ленивая», и здесь тоже нужны пояснения. Мне кажется, что лени нет, и это мое видение, с которым вы можете быть не согласны. Есть слабое намерение достигать целей из-за недостатка осознанности — а зачем мне вообще нужна эта цель? Есть неосознаваемая расстановка приоритетов, которая идет вразрез с декларируемыми целями — говорю одно, делаю другое. Есть состояние сильного переутомления, когда просто нет сил на реализацию желаемой цели. Есть сильное желание сделать все идеально, но нет каких-то навыков или понимания алгоритмов достижения нужного качества. И во всех этих историях лени как самостоятельного и неуправляемого качества личности не существует.

**Итак, к шестому шагу у вас должно быть на руках двенадцать заполненных карточек, промаркированных цифрами от 1 до 5. Сверьтесь с иллюстрацией. У вас так же?**



Если все так, тогда переходим к следующему шагу. Все карточки должны лежать перед вами «рубашками вверх», чтобы не было видно — что на них написано. Только цифры. Никаких слов.

## Шаг шестой. СОСТАВляем ПРЕДЛОЖЕНИЕ

|                                    |   |        |   |
|------------------------------------|---|--------|---|
| Я в роли                           | 1 | хорошо | 3 |
| И когда я это делаю, то становлюсь | 2 |        |   |

Для начала составим простую словесную цепочку. Возьмите чистый лист бумаги, чтобы записать первую фразу и подставить в нее карточки. Возьмите наугад любые три карточки с цифрой «один», «два» и «три». Получившаяся фраза может звучать нелепо, парадоксально и странно. Пусть вас это не смущает, это важный момент разрыва привычных мыслительных шаблонов. Посмотрите на получившуюся фразу очень внимательно и попробуйте переложить ее на привычные действия.

Например, у вас получилась фраза: «Я в роли МАМЫ хорошо ЕМ. И когда я это делаю, то становлюсь УМНОЙ». Когда у моей коллеги сложилось эта фраза, она громко фыркнула: «Что за ерунда! Я вообще не понимаю, что это значит». Но я предложила ей посмотреть на привычное действие под другим углом и увидеть в нем иной подтекст: «Представь, что глагол «есть» в этой фразе не означает буквального «Я кладу кусочки пищи в рот, пережевываю, чтобы размельчить и смочить их слюной, а потом глотаю»? Может ли глагол «есть» в этой фразе описывать твою способность впитывать и переваривать любую информацию, которая поступает из внешнего мира? Когда ты мама, то любая информация, которая «прилетает» к тебе от детей, усваивается тобой очень быстро, и организм качественно реагирует на нее в любой ситуации. Эдакое «мамское пищеварение», которое безошибочно срабатывает в любое время суток, независимо от степени усталости. Эта «пищеварительная система замечательно работает, поэтому ты готова к любым неожиданностям».

В этот момент коллега активно закивала в ответ: «Ну, точно же. Все так и есть. У меня трое гиперактивных детей. Я в любую минуту готова к любым неожиданностям. С ними я ежедневно становлюсь умнее, предприимчивее и изворотливее».

Другой пример. «Я в роли жены хорошо ЧИТАЮ. Когда я это делаю, то становлюсь ВОЛЕВОЙ». Я могу в роли жены хорошо читать рецепты, инструкции по уходу за вещами или руководства к бытовым приборам. Или можно в шутку — я хорошо читаю нотации. Как в старом анекдоте: «Мы женаты десять лет, и супруга за это время превратилась в настоящую бензопилу! У тебя тоже так?» «Нет, мы только год женаты, моя пока еще только лобзик».

Что еще можно «хорошо читать»? Можно безошибочно считывать настроение другого человека — распознавать его состояние по мимике и другим невербальным сигналам. Например, по выражению лица мужа понять, что он сейчас не в духе, и в первые несколько минут лучше ни о чем его не спрашивать. И это понимание дает мне силу самостоятельно разобраться с каким-либо вопросом и не тревожить его по пустякам. Либо в эту минуту я обретаю волю к тому, чтобы оказать супругу нужную поддержку. И тогда я становлюсь для него тем самым волевым ресурсом, которого ему так не хватает.

Разверните понятную или нелогичную фразу так, чтобы она обрела для вас уникальное наполнение, понятное только вам. Как если бы вам нужно было объяснить значение этой фразы маленькому ребенку или инопланетянину. Или как если бы вы могли отключиться от привычного понимания слов на карточках и увидеть за ними нечто большее? Запустите процесс трансформации, наполнив эти фразы истинным содержанием.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.