

18+ ЭКСКУРСИЯ В ГОЛОВУ КОУЧА

МЫСЛИ
О ЖИЗНИ
И КОУЧИНГЕ

ЛЮБОВЬ КУЗНЕЦОВА
@LIUBOV.KUZNETSOVA_COACH

Любовь Кузнецова

Экскурсия в голову коуча

«Издательские решения»

Кузнецова Л.

Экскурсия в голову коуча / Л. Кузнецова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-533337-7

«Экскурсия в голову коуча» — это сборник текстов-постов лайф-коуча Любви Кузнецовой. Каждый текст — это идея, мысль, настроение, метод. Так, Любовь, делась своими думами, рассказывает о том, на что вы, может быть, никогда не обратили бы внимание. Читая эту книгу, вы неизбежно задумаетесь о собственном развитии и воплощении своей мечты в реальность. И, кто знает, какие ответы вы найдете в своей голове, подглядев в голову коуча... Осторожно! «Экскурсия в голову коуча» может изменить вашу жизнь! Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-00-533337-7

© Кузнецова Л.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	7
ГЛАВА 1. Весна. Начало	9
13 апреля 2020	9
20 апреля 2020	10
22 апреля 2020	11
ГЛАВА 2. Радость в поиске	12
11 мая 2020	12
12 мая 2020	13
13 мая 2020	14
15 мая 2020	15
16 мая 2020	16
17 мая 2020	17
19 мая 2020	18
22 мая 2020	19
24 мая 2020	20
25 мая 2020	21
26 мая 2020	22
27 мая 2020	23
27 мая 2020	24
27 мая 2020	25
23 апреля 2020	26
29 апреля 2020	27
30 апреля 2020	28
1 мая 2020	29
2 мая 2020	30
3 мая 2020	31
6 мая 2020	32
9 мая 2020	33
11 мая 2020	34
ГЛАВА 3. Труд	35
28 мая 2020	35
28 мая 2020	36
28 мая 2020	37
28 мая 2020	38
29 мая 2020	39
29 мая 2020	40
29 мая 2020	41
29 мая 2020	42
29 мая 2020	43
30 мая 2020	44
30 мая 2020	45
30 мая 2020	46
30 мая 2020	47
30 мая 2020	48
31 мая 2020	49
1 июня 2020	50

1 июня 2020	51
1 июня 2020	52
2 июня 2020	53
2 июня 2020	54
2 июня 2020	55
2 июня 2020	56
3 июня 2020	57
3 июня 2020	58
3 июня 2020	59
3 июня 2020	60
4 июня 2020	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Экскурсия в голову коуча

Любовь Кузнецова

© Любовь Кузнецова, 2021

ISBN 978-5-0053-3337-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие



Лайф-коуч Любовь Кузнецова. Официальный веб-сайт: <https://luybov-lifecoach.com/>

Меня зовут Любовь Кузнецова, я практикующий лайф-коуч. Моя история очень простая и одновременно сложная. Сейчас у меня есть клиентская база, сайт, сообщество единомышленников в соцсетях и свои продукты по лайф-коучингу – руководство, курс.

Но когда-то всё началось с того, что я сама столкнулась с проблемами. И решить их мне было не по силам.

Пару лет назад я переехала из маленькой Тулы в большой и, как позже выяснилось, холодный и неприветливый Санкт-Петербург.

И здесь рухнуло всё:

- люди, которых я наивно считала друзьями, отвернулись от меня
- мне разбили сердце
- компания, в которой я работала, обанкротилась
- и я в один день осталась без денег, без финансовой подушки
- и это всё при ипотеке в Туле и съеме жилья в Петербурге.

Мне было очень плохо. В голову приходили мысли одна чернее другой. Но неожиданно судьба свела меня с моим будущим коучем. На тот момент она была ученицей в школе танцев, где я преподавала по вечерам кубинскую сальсу.

Да, внезапно оказалась, что моя ученица – коуч. Вскоре она предложила мне помощь и поддержку в моей ситуации при помощи методик лайф-коучинга. Она помогала мне выходить из состояния плотной и давящей пустоты на протяжении 5 месяцев.

Это было очень сложно. Я абсолютно не понимала, чего она от меня хочет. Меня раздражали эти странные вопросы. Не было четкого плана действий. К тому же мы под странным углом рассматривали произошедшие ситуации, и мне всё это казалось абсолютно бессмысленным.

Я не понимала ничего из того, что происходило со мной и вокруг меня. Я не понимала ничего ровно до того момента, когда не почувствовала, что что-то изменилось. А изменилось то, что меня перестала тревожить моя личная драма. И, наверное, самое главное, что я перестала бояться одиночества.

Я больше не тряслась из-за того, сколько у меня денег: достаточно или нет. Такие понятия вообще исчезли для меня. Я забыла о том, как это, пережёвывать свои мысли насчет того, кто я, что я, какая я.

У меня больше не было необходимости бежать от самой себя или заполнять всё свободное время общением с кем-то. И главное – я четко знала: мне не нужен кто-то и не нужно что-то, чтобы быть цельной, наполненной и в радости. Лайф-коучинг поистине творит чудеса!

И вскоре я прошла полный курс обучения по направлению «профессиональный коучинг». И одновременно с момента начала обучения я стала применять на практике эти знания и навыки в общении с другими людьми.

Сейчас я работаю с любыми запросами, ситуациями и проблемами. При этом мне не важен масштаб поставленной цели, потому как все равно эмоция с состоянием всегда первичны. После тщательной сонстройки во время сессии я практически начинаю чувствовать эмоции своих клиентов. Поэтому я всегда создаю в течение нашей совместной работы максимально комфортную атмосферу для того, чтобы было проще и легче говорить о сложных и запутанных вещах.

Помимо проведения индивидуальных коуч сессии, эфиров, интервью, выступлений, есть ещё одна важная часть моей жизни. Это написание текстов, статей, постов в помощь тем, кто заинтересован в своём росте и стремится к осуществлению своих целей. Поэтому я решила создать эту книгу. Да, книга, которую вы держите в руках – это сборник текстов, опубликованных мной в течении года. В них я отразила всё, что происходило со мной и вокруг меня: и новые идеи, и профессиональные наблюдения, и личные переживания.

Каждое из этих мини-эссе наполнено своим глубинным смыслом. Каждое из них может что-то показать, рассказать, и дать почувствовать то, на что раньше вы, никогда не обратили бы на это внимания.

Читая эти датированные тексты, вы будете путешествовать вместе со мной во времени. А я мягким голосом неспешно расскажу вам истории, слушая которые, вы незаметно начнёте меняться сами: становитесь осмысленнее, наблюдательнее, спокойнее и мудрее.

Ну что, вы готовы начать? Тогда приглашаю вас на экскурсию в голову коуча! Добро пожаловать!

ГЛАВА 1. Весна. Начало

13 апреля 2020

Вы, конечно же, знаете об этом фокусе: если много раз произнести какое-то слово, оно распадется на части и полностью потеряет смысл. Но что будет, если немного изменить правила: проговаривать слово не бездумно, а внимательно вслушиваясь в сочетание рядом стоящих звуков и анализируя эти комбинации?

Я провела такой эксперимент и хочу поделиться с вами результатом. Долго думала над словом «сомнение», и открылось интересное его значение:

СО + МНЕНИЕ = мнение совокупности людей

Получается, что голос сомнения в голове – это ничто иное, как память обо всем, что было когда-то сказано в нашем окружении с негативной окраской относительно вопроса, в котором мы хотим продвинуться. То есть это чужое, чаще всего искаженное совокупное мнение, которое только и ждет момента, чтобы мы потеряли бдительность, и тогда оно попытается проскочить и занять место нашего собственного, истинного, основанного на знаниях и опыте.

Интересная игра смыслов, согласны?

20 апреля 2020

Одним прекрасным утром я проснулась и поняла, что больше не хочу идти на свою работу. Уволилась почти одним днем и перешла на то направление, в котором работаю сейчас. Первое время после кардинальной смены деятельности, графиков, режимов было очень странным. Вроде бы более комфортно, работа и учеба из дома, у меня были дела, задачи, но постепенно паралич непонимания происходящего остановил абсолютно все.

«Я не могу ни работать, ни отдыхать. Я утром встаю сразу уставшей, а вечером мне не заснуть. В перерывах между едой – еда. Вкус не вызывает эмоций, я просто ем, чтобы занять себя. Я больше не могу. Больше не могу. Больше не могу. Не могу...»

То, с чем я столкнулась полгода назад, сейчас переживает огромное количество людей, переведенных на удаленку из-за режима самоизоляции. Никто никому так и не объяснил, как перестроиться, а времени, чтобы выяснять это самостоятельно, просто не было – «бери больше, кидай дальше, пока летит – отдыхай». Ум барахтается в этой каше, по-старому уже не может, а по-новому не умеет, ну а телу достаются нервные тики, боли невыясненного генеза, мигрени и проблемы с ЖКТ (не здесь ли кроется причина повального спроса на туалетную бумагу, друзья?)

А ведь лучшее, что можно сделать прямо сейчас – это подойти к зеркалу и сказать: «ОТСТАНЬ ОТ СЕБЯ!». Невозможно пытаться впахивать по 11 часов, как в офисе, когда ты дома, а рядом подушечки, котейка и вот это всё. Зачем продолжать подниматься с орами в 7 утра только для того, чтобы держать себя в режиме? В режиме чего? Полного выгорания? И для чего, чтобы потом весь день ходить злым, сонным и хлопать дверцей холодильника каждые 45 минут?

Давайте признаем, что поменялся ритм, а невпихуемое впихнуть по-прежнему нельзя. Мы – не те поражающие воображение люди из сториз, у которых 100500% КПД, и не те, которые накачали себе уже все, что даже не качается, в домашних условиях во время работы с одновременным просмотром вебинаров и марафонов.

Признали.

Поняли.

Выдохнули.

Поехали дальше.

А теперь определяем, с какой же скоростью мы можем жить в новых условиях:

– какой объем задач в день для нас приемлем (не то, сколько мечтаем сделать, а сколько реально можем)

– сколько времени нужно на отдых и какой он (чтение книг и просмотр фильмов тоже утомляет, не забываем!)

– сколько необходимо спать, чтобы чувствовать себя хорошо, и во сколько лучше просыпаться, чтобы быть бодрым и активным

– выясняем, в какое время суток работать комфортнее всего

– фокусируемся только на том, что важно и интересно, там мы бережем энергию и силы на дела в течение дня

– создаем и соблюдаем ежедневные ритуалы – они очень важны (это очень интересно, и об этом позже)

Не забываем, что самоизоляция кончится, и мы снова вернемся к своим обычным обязанностям и графикам. От того, какими мы будем (бодрыми или уставшими, заряженными или опустошенными) зависит то, как быстро мы будем приспосабливаться к условиям нового мира.

Ведь изменения неизбежны.

22 апреля 2020

В предыдущем тексте я говорила о том, что одно из самых важных (и интересных) составляющих душевного спокойствия – это создание и ежедневное соблюдение ритуалов. Как вы понимаете, речь пойдет о магии вуду. Ха-ха-ха, ну, на самом деле, нет. Всё намного круче! Мы поговорим о простых действиях, приносящих в жизнь радость, гармонию, удовлетворение.

Для начала я расскажу о том, какие ритуалы есть у меня.

Первый ритуал. Каждый свой день я начинаю с того, что выпиваю стакан воды. Абсолютно обычной воды, немного теплой. Я всегда пью воду, глядя в окно, и в это время размышляю о том, что меня ждет сегодня. Мне хорошо и спокойно в этот момент.

Второй ритуал называется так: «утолила жажду сама – полей цветы в доме». У меня много пальм, и я просто обожаю торчащую из горшков зелень, она у меня повсюду! Мне нравится обходить всю квартиру с лейкой, пышклкой, и наблюдать за тем, как на ярких изумрудных листочках появляются маленькие капли воды, как они искрятся на солнце в ясный день. Мои эмоции в этот момент – забота, наполненность, радость.

Конечно же, это не все! Есть ещё: кубинская утренняя зарядка (девочкам, танцующим сальсу, могу потом рассказать, шо це таке), наполнение дома приятными ароматами, танцы перед зеркалом шкафа не менее получаса, смена освещения с наступлением вечера, ежедневное общение с родными, выставление «режима полета» на всех устройствах перед сном и т. д.

Постойте-ка, но это похоже на обычные полезные привычки, причем здесь вообще слово «ритуал»? Да, сходство есть, и оно – в регулярности. Но разница огромна!

Привычка – это то, что мы делаем на автоматизме, который порой даже пугает: мы можем не заметить, как что-то сделали, делаем, и так постоянно! Хм, если подумать, таким образом пара часов в день может улететь непонятно, куда, даже глазом моргнуть не успеешь.

Ритуал же, напротив, является действием обдуманное, мотивированное и осознанное. Если привычка – это «делаю, потому что делаю, не помню, зачем», то ритуал – это «делаю, потому что знаю, зачем, и осознаю происходящее, будучи в процессе».

В следующем посте я расскажу о том, как создать свой собственный ритуал, который будет работать каждый день на улучшение внутреннего состояния и снижение стресса.

А пока что поделитесь, друзья, есть ли ритуалы у вас и, если есть, то какие?

ГЛАВА 2. Радость в поиске

11 мая 2020

Искажения и иллюзии – враги или помощники.

Пока я находилась в двухдневном заплыве на самое дно, я, конечно же, изучала это состояние изнутри. Нашла кое-что интересное о наших механизмах защиты.

Начну с того, что мы обнаруживаем себя в «завалившемся» состоянии слишком поздно, когда уже не можем попросить помощи. Схема примерно такая:

Проблем слишком мала, чтобы беспокоить по этому поводу своего друга/коуча/психолога.

Мне плохо.

Мне так плохо, что я уже не могу попросить помощи.

Становится ещё хуже.

С моей проблемой никто не сможет помочь.

Та-даааааа! Добро пожаловать на дно! Это как в том анекдоте: прыщи, потому что нет секса, нет секса, потому что прыщи – всё, замкнутый круг, из которого не выбраться так просто.

Как же уловить первые признаки, как вовремя понять, что что-то пошло не так? Есть способ, и его дарит нам наша нервная система, которая неустанно следит за тем, чтобы у нас не съехала кукуха (от горя, счастья, перемен и т.д.).

Нервная система засекает эмоциональные фоны и оценивает масштабы их влияния. Если эти масштабы критические, подтягивается наш ум, который получает задание: во что бы то ни стало – отвлекай, создавай иллюзии и искажения! Смысл отвлечения в том, чтобы не давать находиться в болезненном настоящем. А где же тогда находиться? Остается прошлое и будущее. Таким образом, ум начинает подгружать из памяти и одновременно поднимать эмоциональный градус в эпизодах прошлого, а также дополнительно простраивает иллюзии несуществующего будущего. Конечно, это не приятные воспоминания, а как в тех мемасах про пробуждение посреди ночи с мыслью «7 лет назад мне стоило ответить по-другому». Что касается будущего, строится оно с персонажами, с которыми это сейчас или вообще невозможно, вызывая при этом грусть и тоску. Итого: это как в фильме «Майор Пейн» – мы получаем новую боль, которая заглушает первоначальную боль, наш ум постоянно занят, механизм работает.

Конечно, спасибо нервной системе за то, что бережет нас, но это не может продолжаться долго, не имея последствий. Так что, если вдруг замечаете внезапное «уплывание» в прошлое или будущее, навязчивые мысли, которые вы «пережевываете» в течение всего дня – пора к специалисту, чтобы размотать этот клубок и найти настоящую причину. Иллюзии и искажения – не враги, если знать, что с этим делать.

12 мая 2020

Черемуха, вишня, яблоня, жасмин, волчья ягода, шиповник... Кто-то очень мудрый сделал так, чтобы в округе всё цвело, не переставая, с весны до самого конца лета.

Ретроспектива.

Середина июня, выхожу, как была, в домашнем (шорты, футболка «Нашествие», сланцы) в круглосуточный после полуночи, небо светлое, в воздухе разлит аромат жасмина, шиповника и ещё что-то манящее, свеже-ночное... И птицы поют.

И вот стою я уже на крыльце магазина с мороженым, которое распечатала ещё до кассы, смотрю на небо, вдыхаю, слушаю, ем фисташковое и не понимаю, как столько ощущений одновременно может уместиться во мне одной. Красиво...

Вот почему я люблю свой уютный зеленый район, построенный где-то в 60-х, и совсем не рвусь в центр, в эти каменные петербургские коридоры без единого деревца.

13 мая 2020

Вредный совет: никогда не говори «никогда», говори – «некогда».

15 мая 2020

Вчера я видела, наверное, один из самых красивых закатов в своей жизни.

Я провела на набережной больше часа, пока солнце не растворилось в идеальной небесной линии, которую протыкают две иглы, сшивающие прошлое с будущим воедино.

Штиль. Безлюдно. Влажные удары волн, чайки и шершавый гранит, в котором почти не осталось дневного тепла. Успокоение. Приготовление к ночи.

Звучит «Цветущий жасмин» Георгса Пелециса.

16 мая 2020

Почему поставленная цель кажется недостижимой?

Итак, вот есть мы в нашей точке А, а вот наша цель, она в точке Б. А и Б, кажется, разделены огромной пропастью, которую не преодолеть. Сейчас у нас нет ничего, что могло бы хоть как-то намекать на реальность перемещения в эту вторую точку: ни соответствующего внутреннего состояния, ни плана действий, ни достаточной энергии. Но в точку Б-то все же хочется! Что же тогда делать, расстроиться и отказаться от этой цели, не желать и не мечтать?

Действительно, иллюзия недостижимости возникает из-за слишком большой разницы в нашем состоянии и ресурсах, которыми мы обладаем на данный момент времени. Поэтому наш ум не понимает, как же мы можем прийти в точку Б при таком «наборе» на старте? И принимает решение: тормозить процесс из-за принципа «не вижу – не еду».

Для того, чтобы снять это ограничение достаточно создать промежуточные звенья между текущим состоянием в точке А и желаемым состоянием в точке Б. И чем больше этих звеньев/узлов мы создадим, тем более реальной цель будет казаться для нашего ума.

17 мая 2020

«Не вижу – не еду.»

Однажды я услышала эту мудрую фразу от человека с двадцатилетним водительским стажем. Если перевести её с русского на русский и применить к нашей повседневной жизни, то она также означает: «если я не понимаю, во что ввязываюсь, если итог мероприятия/процесса мне не ясен, то я не двигаюсь вперед до выяснения всех подробностей, я изучаю обстановку и свою мотивацию до тех пор, пока не сформирую конечную цель».

Почему это правило важно соблюдать не только на дороге? Оно помогает не попасть в обман и страдания, из-под которых нас потом, как из-под завалов, придется вытаскивать целой бригадой коучей.

Предположим, со всей силы накрывает ретроградная Венера и вы хотите написать своим бывшим, спросить, как их дела, всколыхнув приятные (но в основном не очень) воспоминания из прошлого, чтобы получить в ответ мощный эмоциональный заряд (который по факту будет совсем не положительным). А спросите себя, точно ли вы понимаете, зачем хотите это сделать, видите ли, какой перед вами путь? Чего вы желаете добиться этими действиями? Ответы «не знаю» и «ну, я просто так» не принимаются. Если других ответов нет, то вы знаете, что с этим делать – отложить телефон в сторону, пойти поработать или попить чаю. Как только эмоциональная волна схлынет, вы с облегчением выдохнете, осознав, что эти бессмысленные моральные встряски были бы сейчас ой как не к месту.

Если же поддастся импульсу, не разбираясь, можно получить подавленное состояние, апатию, обиду, ощущение беспомощности. Причиной для такой совокупности чувств является неоправданная надежда. Хотите так? Если нет, то запомните это короткое правило: «НЕ ВИЖУ – НЕ ЕДУ». В нём всего четыре слова, а сколько пользы.

19 мая 2020

«Правило 4С» на случай важных переговоров.#

Как расположить к себе собеседника? Как донести до него свою идею? Как сделать максимально эффективный питч (блиц-резюме)? Как произвести благоприятное впечатление на свидании?

Запомните важное правило: никогда не садитесь ровно напротив своего собеседника! Потому что, если вы находитесь лицом к лицу, наша психика вспоминает про реакции, заложенные ещё в процессе эволюции, и посылает сигналы к выбору одного из действий:

- съесть
- сбежать
- сражаться
- спариться

Результат – ощущение максимального дискомфорта, скрытая агрессия, непонимание, что может привести к провальным переговорам или самому худшему свиданию за последние 5 лет.

Как этого избежать?

Расположите ваши кресла под углом 45—90°, это даст:

- ощущение комфорта: у каждого есть свое пространство;
- чувство единства, т.к. вы будете смотреть с собеседником примерно в одну точку.

Пользуйтесь этим лайфхаком на практике. Удачных переговоров!

22 мая 2020

Потрескивает, слышишь?

Над рваной кромкой леса – белоночная бирюза, воздух гудит от вечерних костров, тяжело, пряно и остро пахнет мокрой землёй и травой, поют соловьи... И мне так тепло!

Это и есть возвращение домой, к себе, в себя, к истине внутри.

24 мая 2020

Коуч: За курс сессий мы уберем весь ***** из Вашей жизни.

Клиент: Но это несущая конструкция!

25 мая 2020

Вроде только соберёшься пожить недельку без булок, но они всё равно, нет-нет, да и да, одна проскочит. Нет, парочка. Ох, ну, кого я обманываю, я же чаще всего иду в пекарню после 21:30, а там разве обойдешься парой пирожных, да ещё и когда они по скидке? Конечно, наберёшь целый пакет, потом лопаешь полночи и весь следующий день. И так хорошо, что аж плохо уже. Красота!..

Вообще беда с этими пекарнями в Питере – они повсюду, преследуют меня, манят. Вот даже и сейчас: шла домой, ну, 500 метров осталось, но нет же – как из-под земли выскочил Вольчек, а дальше всё в тумане. Очнулась только у себя на кухне, когда проглотила первый кусок улитки с картофелем.

В общем, это я к чему – есть люди, которым идёт ЗОЖ. А есть я и булочки, и мы любим друг друга

26 мая 2020

Мои самые любимые запросы от клиентов содержат слово «найти». Например, «найти друзей». А они что, потерялись? И чьих друзей вы хотите найти? Это вы сейчас живёте спокойно, а что будет после того, как найдете этих друзей? А если они вам не понравятся, их можно будет вернуть обратно?

Лучше 10 раз подумайте перед тем, как отправляться на поиски чего бы то ни было. А то ведь и правда, каааак найдете. И потом придется работать с новым запросом: «что мне с этим делать».

Всем любви, друзей и отличного вечера вторника!

27 мая 2020

Просто относитесь бережнее и осторожнее к эмоциям тех, кто вас окружает, и старайтесь осознать, зачем вы инициируете общение/взаимодействие/конкретное действие.

Грустных людей сразу станет намного меньше.

27 мая 2020

Я знаю, что наивысшая степень работоспособности у меня проявляется, не сидя за столом, как в офисе, а вот так – на полу, поджав ноги, чтобы вокруг было гнездо из ручек и испитых листов, сверху которого планшет с прикрепленной пачкой А4, рядом – одна наполовину выпитая кружка кофе с молоком, а ещё одна, с черным чаем и свежей мятой, выпитая также наполовину, – на столе.

27 мая 2020

Закаты никогда не повторяются, особенно в Петербурге. Где ещё вы бы увидели такую палитру цвета, которой не нужен ни один фильтр? Где ещё, забыв про дела, вы остановились на набережной и ждали бы, пока зайдет солнце, чтобы застать слияние дня с ночью, отраженное в смиренном речном гиганте?

В твой 317-ый день рождения, мой милый Петербург, просто хочу сказать, что ты мне очень дорог. Я люблю тебя и знаю, что это взаимно. Ты делишься со мной самым красивым, самым дорогим твоему сердцу, а я с благодарностью принимаю и чувствую абсолютно всё. Смотрю, впитываю, запоминаю, храню с трепетом. Ты видишь мое удовольствие, мое наслаждение и стремишься порадовать меня ещё больше, чтобы снова увидеть восторг в глазах.

Я стала такой, какая есть, не из-за тебя, но в твоих декорациях. Это красиво.

Я жду того, что возможно только благодаря тебе, Петербург, и только благодаря тем, с кем ты меня свёл. Я жду встреч, жду, когда снова будем гулять до гудящих ног, жду, чтобы запах новых книг и кофе в «Подписных»¹, жду танцев на стрелке², жду, когда уже мы будем возвращаться домой в 5 утра после сальса-пати, и чтобы светило солнце, когда ложишься спать.

С днём рождения, дорогой.

¹ «Подписные Издания» – книжный магазин в Санкт-Петербурге.

² Стрелка Васильевского острова – традиционное место проведения танцевальных опен-эйров в Санкт-Петербурге.

23 апреля 2020

– И как же ты справляешься со стрессом во время самоизоляции?

– Как я могу справиться с тем, чего у меня нет?

Этот диалог повторяется из раза в раз, когда мы с друзьями обмениваемся новостями. И каждый раз мои друзья смеются и говорят, что я, похоже, постигла полный дзен. Это почти правда. Но только дзен тут ни при чем. Причина моего спокойствия и ощущения гармонии как раз в тех действиях, которые приводят в равновесие ум и тело – в ритуалах.

Создать свой собственный ритуал очень просто, процесс состоит из четырех шагов:

1. Думаем, есть ли какое-то абсолютно простое действие, совершаемое в течение дня, которое нам нравится? Контрастный душ до веселого визга, заваривание кофе, чтобы терпкий аромат напитка разносился по всему дому... Что-то такое, что вызывает приятные ощущения и радостные эмоции.

2. Представляем, как это будет, если повторять выбранное действие каждый день, зная, что, благодаря ему, появятся конкретные известные нам приятные эмоции. Чувствуем перспективу постоянного получения радости от этого простого действия... Сильнее чувствуем! Вот, отлично.

3. Осознаем, что совершать это действие каждый день для нас равно «чувствовать себя спокойным и довольным, удовлетворенным и радостным».

4. Ну и самое простое – пробуем и делаем, причем делаем с удовольствием! Прислушиваемся к себе.

Вуаля! Только что у нас быстро и просто получилось создать для себя ритуал, связанный с гармонизацией внутреннего состояния! Теперь осталось совсем немного. Классическую теорию о том, что привычки вырабатываются за 21 день, никто не отменял. Поэтому помним, что новое действие-состояние закрепляется в течение 3-х недель. И это будет потрясающе просто, если мы хорошенько прислушались к себе в самом начале и выбрали то действие, которое действительно делает нас хоть чуть-чуть, но счастливее.

Ну что ж, а я, пожалуй, пойду и заварю себе ароматный кофе в любимой медной джезве и подумаю, о чем вам рассказать в следующем тексте...

29 апреля 2020

Коучинг – это искусство задавать «правильные» вопросы.

В «Гарри Поттере» была очень хорошая мысль на этот счет: «Если не спросить – никогда не узнаешь. Если знаешь, нужно лишь спросить». Так что иногда я шучу, что суть коучинга – идиотскими вопросами выводить из идиотских ситуаций. Ну или дурацкими вопросами из дурацких ситуаций. Как хотите. Но работает безотказно.

30 апреля 2020

«Я действительно уже так много сделала!»

Есть очень досадная штукавина: мы постоянно забываем о том, какой путь прошли и сколько уже всего сделали для того, чтобы достичь желаемого. Сидим, печальненько подперев подбородок ладошкой, и думаем, что ничего-то, наверное, и не получится. Ведь вроде бы ничего не меняется.

Расскажу вам про авокадо. У меня на окне растёт десятисантиметровый малыш-авокадик. Да, вот эта палочка с четырьмя листиками. Так вот, когда я рассказала подруге, что выращиваю авокадо в домашних условиях, которое растёт пугающе быстро, в ответ она воскликнула: «Да ладно! А вот у меня, сколько бы ни пробовала, никак не получалось хотя бы даже прорастить». Конечно же, я скокетничала, что для меня это было проще простого, «да и вообще, я в какой-то момент забыла про него, забила, а оно и проросло».

Шутки шутками, но в этот момент я полностью обесценила все, что сделала для своего нового зеленого друга, а это:

- купила авокадо в магазине;
- съела (самый сложный пункт!);
- положила косточку в стаканчик и каждый день наливала чистую воду в течение 2 недель;
- нашла горшок, купила землю и пересадила в грунт.

И тут я вдруг осознала, что мой садово-огородный результат – это множество маленьких шагов, ежедневный микротруд, который я скрыла сама от себя.

Теперь, когда я нахожусь в каком-то процессе, просто оглядываюсь и вспоминаю, что было месяц-два назад, где я была и что делала. Это помогает и не сбиться с пути, и понять, что всё не напрасно.

Кто знает, может и вы, занимаясь тщательным поиском прогресса в своих делах, не заметили, как ваш малыш-авокадо уже вырос и раскинул свои прекрасные зеленые листья?

1 мая 2020

Ну сколько раз мы слышали, да и сами произносили эту фразу – «Ты что, он слишком хорош для меня!»

Вот интересно, а где находится районная комиссия по выдаче разрешений на отношения? Кто решил, что мы недостойны? Сколько звездочек из пяти нам присвоили, чтобы мы поняли, что не дотягиваем? Нужна ли специальная лицензия на создание отношений с мужчиной, который уверен, целеустремлен, адекватен и вообще молодец? Какие кровавые игры необходимо выиграть, чтобы заслужить право быть счастливой? Да, и сразу же интересуется, где заполнить заявку на регистрацию в этих играх.

А чтобы отвлечь себя от таких дурацких на первый взгляд, а по факту «неудобных» вопросов, реально проясняющих ситуацию, можно:

- поискать и заполнить пару чек-листов «Готова ли я к отношениям»
- пройти онлайн-марафон-ретрит желаний
- посмотреть первый бесплатный вебинар в «золотом» по стоимости курсе от втихаря разводящейся блогерши о «100 способах привлечь мужчину мечты». (нужное подчеркнуть)

И после этого раз и навсегда решить, что все-таки никогда ничего не получится и убедить себя, что он и правда слишком хорош (да и все остальные тоже).

Или нет?

Кто вообще это решает? Ваши варианты.

2 мая 2020

Вспомнилась цитата Жванецкого: «Нас никому не сбить с пути – нам всё равно, куда идти».

Но мы же взрослые люди, нам не всё равно, мы всегда знаем, чего хотим: стать красивыми, успешными, богатыми, счастливыми, гармоничными... вот наши цели! Только для того, чтобы понять, что уже успешен, нужно всё-таки знать, что подразумевает собой «быть успешным». Чтобы сказать, что «вот теперь я красива», необходимо понимать, что вообще такое «красиво» и из чего оно состоит.

3 мая 2020

Да-да, я помню про ЗОЖ, ПП, список задач на сегодня и прочую «дисциплину, в которой прячется демон насилия». Но как же хорошо было проснуться в 11, приготовить вкусности, поухаживать за собой, огородом на окне и снова поспать! Сегодня весь мир для меня на паузе.

Не забываем, что побеждает не тот, кто приходит первым, а тот, кто доходит до конца. Поэтому берегите свои силы, не давайте им утекать через, например, нудные разговоры с неинтересными людьми, которым скучно.

Хороший сон, любимая еда и дела, которые приносят удовлетворение – это три источника энергии, способные до 100% за короткий срок зарядить наше тело и ум для продуктивной работы. Или ещё более продуктивного безделья.

6 мая 2020

Вы знаете, что такое отдых?

Отдыхом мы привыкли называть вечернюю прогулку, чтение книги, просмотр фильма, онлайн-шопинг и т. д. К сожалению, подобные способы расслабления нам только кажутся отдыхом, но все это – действия, в которых участвует наше физическое тело, испытывая нагрузку, и, что важно, наш ум, ежесекундно «переваривающий» тонну информации. Даже если мы просто куда-то идем, у нас присутствуют фоны: мысли, планы, воспоминания.

Иногда появляется состояние разбитости с утра или желание поспать пару суток, выключив связь на всех устройствах. Это происходит из-за того, что мы устали от бесконечных внутренних диалогов, нам нужен отдых. Отдых не в нашем понимании, а понимании тела и ума.

9 мая 2020

Обожаю эти майские вечера дома за пронзительно нежный и теплый свет уходящего дня. Солнышко с любовью и кротостью обнимает на прощание. До встречи завтра, радость!

11 мая 2020

Я хочу начать свой день с благодарности за то, что сегодня понедельник, а для меня это не сигнал к «вот теперь буду по-другому». Благодарю за то, что всё, что у меня и для меня есть, создано только для меня и это – лучшее.

Доброе утро, мир!

ГЛАВА 3. Труд

28 мая 2020

Представьте человека, который вручную пытается вытащить из земли железнодорожную шпалу, закопанную вертикально. Первая мысль: «Он что, совсем дурак?». А человек не ест, не пьет, забросил все свои дела, только и стоит на четвереньках, кричит, да за шпалу держится. День, два, месяц, год, 10 лет. Казалось бы, всё, занавес, гусли, вызывайте санитаров.

Вообще-то этот человек – мы с вами, когда очень-очень сильно ищем в прошлом корень (тоже вертикальный, и тоже зарыт по самую ботву) всех бед, ковыряемся, рефлекслируем, и до того увлекаемся процессом, что не замечаем – в настоящем-то уже не живем. А это ооочень удобно, тогда не надо ничего решать, ведь «у меня такой печальный опыт». Можно ещё с гордостью и чуть обиженно ткнуть собеседника носом в этот самый опыт, чтобы он уже точно заметил и пожалел нас. А мы, получив подтверждение, что дела, как и предполагалось, совсем плохи, снова, засучив рукава, возвращаемся к шпале.

Так что же собой представляет шпала? Это негативный, травмирующий опыт. Что означает процесс доставания шпалы, добровольно растянутой нами во времени в бесконечность? Это ни что иное, как парализующий страх перед новым – плохонько, но привычно.

Ах да, кстати, может же ещё оказаться, что шпалы-то никакой и нет, и из земли торчит маленькая сухая веточка. Вот тут мы все и удивимся.

28 мая 2020

Чего можно добиться, взвалив на себя работу, курсы, изучение языка, рукоделие, фитнес и ещё двух плотоядных рыбок в аквариуме? Того, что через пару месяцев начнут покидать силы, будет не хватать времени, потребуется какой-то релоад или волшебный смачный пинок (по выбору). Вот эти варианты, я про пинок и перезагрузку, нацелены на восстановление прежнего темпа, на повышение эффективности и оптимизацию задач. Заметьте, здесь нет ни одного пункта про приоритизацию и актуализацию. Или про понимание – «а что это дает, как я себя чувствую, когда делаю конкретно это».

Кажется, это все похоже на отвлекающие маневры, разве нет? Остается только выяснить, от чего именно отвлекается внимание.

28 мая 2020

С разбегу влететь в причину и выявить составляющие «минусового» состояния, как правило, не удастся, потому как эту боль мы защищаем всеми правдами и неправдами по принципу «не влезай – убьет». Эмоциональная рана, хоть и закамуфлирована различными проектами, хобби и т.д., но всё же очень велика и состоит из незабываемых обид, разгромных разочарований и тотальных неудач – тут спрятаны огромные эмоциональные заряды. Но начинать все же с чего-то надо.

Лучше всего начать со снятия защитного камуфляжа, то есть выписать все, что на данный момент есть у нас в активностях, чем мы заняты, куда уходят наши силы, энергия и время. После этого этап ещё более важный: прислушаться к себе и понять, что нам это дает. Какие мы, когда занимаемся тем или иным делом, указанным в списке. Списки. Много списков! Они ещё никому не навредили.

28 мая 2020

Конечно, держаться молодцом и активно продвигаться вперед на сессиях – это очень круто, но иногда наступает момент, когда вопросы и техники перестают работать. Это момент непосредственной близости к болевой точке. Лучшее – дать волю эмоциям, рассказать, признаться себе, вывалить, даже прорыдаться, как следует. Мы никуда не торопимся. Только после прорыва можно будет переходить к следующим этапам.

Ну а мои клиенты уже знают шутку про то, что я люблю, когда люди на моих сессиях рыдают.

На самом деле это действительно так, но по причине понимания процесса – его польза огромна: вам становится легче, мне – понятнее, эмоциональный заряд уходит, а сам путь становится более проявленным.

29 мая 2020

Все имеет дуальности, поэтому то, что кажется на первый взгляд отрицательным, имеет положительную обратную сторону.

За фразой «я стараюсь помнить только хорошее» очень часто стоит максимальная концентрация на плохом. Это можно изменить, если попросить рассказать человека о произошедшем и спросить, что хорошего в этом было, какой полезный опыт был приобретен, какие знания получены. Вы удивитесь, насколько это может быть непросто сделать первые раз 10! Может даже случиться, что в объективно хорошей для нас ситуации мы не сможем найти ничего положительного, однако этот навык можно натренировать.

Для чего такой навык нужен? Для того, чтобы перестать обесценивать свой опыт и то, что имеется на данный момент. Когда фокус начнет смещаться в «+», появится понимание, что за ресурсы у нас есть и какую пользу через них мы можем получить уже сейчас.

29 мая 2020

Говорят, мол, вот о чем ты думаешь, то ты и притягиваешь. Особо прошаренные ещё говорят «не каркай» (думаю, у таких четких и в доме свистунов не водится, а ещё они деньги в красных кошельках хранят). Так вот, это очень крутая народная мудрость, на самом деле, и она близка к правде, хотя технически различия есть.

Если наша актуальная эмоция, скажем, «незначимый/ничтожный», мы будем всеми силами искать ситуации, содержащие подтверждение этого мнения о самих себе. Чувствуете разницу? Не извне негатив плывет к нам, а мы сами стремимся к опасной бухте эмоционального краха, и чем сильнее нас размотает о рифы с надписью «ничтожество», тем большее удовлетворение мы получим, потому что:

А – эмоциональная выгода, удовлетворение: «я такой крутой, я же был прав!»

Б – получаем внимание и утешение от близких/друзей

Всё, ловушка захлопнулась, пребывание в состоянии ничтожества дарит одни сплошные плюсы и бонусы. А вы говорите, мол, «ну почему же [...] ничего не меняет, раз у него все так плохо». А вот потому и не меняет.

29 мая 2020

Даже если мы не знаем, чего хотим, мы можем быстро это выяснить через наше текущее минусовое состояние, например: «Я ничего не добьюсь / у меня ничего не получится, потому что я [...], [...] и [...]». Самое главное – честно ответить себе на вопросы об эмоциях, проживаемых здесь и сейчас. Переворачиваем негативные эмоции в положительные, проверяем на адекватность и, вуаля! – готово наше целевое состояние.

В процессе кажется, что трудно, а по итогу – как пушинки с одуванчика сдуть.

29 мая 2020

Слушала сегодня музыку, всё было хорошо, но внезапно где-то между Garou, «Каспийским Грузом» и Кириллом Рихтером затесался Егор Летов со своей песней про «всё как у людей». И ухо прям зацепило эту фразу. Такая она... Уравнительная. Ведь сравнение себя с другими идет красной нитью через все профессиональные достижения и дипломы, эта красная нить не добавляет мотивации к действию, а хлещет по хребту для скорости, связывает руки и накидывает ещё ограничений к тому, что уже есть.

Стать свободной от сравнения с кем-либо – это мой личный челлендж.

29 мая 2020

Сначала мама всегда говорила, что делать надо только «вот так», потом в школе учителя ругали за самовольство, дальше – универ, где всё по ГОСТу, а потом работы, на которых только начальник решает.

И вот сейчас, когда у нас спрашивают, определяя целевое состояние, какими же мы хотим быть на самом деле, что мы хотим ощущать, мы выдаем заученные формулировки и чужие идеи. Не потому что своих нет. А потому что страшно и непонятно, что можно по-другому. Всё это разбивается о два айсберга:

Айсберг раз: мои любимые дурацкие вопросы. Говорю же, из любой непонятной мути сделаю чистейшую родниковую водицу.

Айсберг два: фейковая мечта рухнет сразу же, как только мы попытаемся представить себя в ней. Способно сохраниться только истинное, то, что на самом деле наше.

Если вы не Титаник, то айсберги – это хорошо. Особенно, когда они такие. И особенно, когда они профессионально расположены вокруг вас.

30 мая 2020

Сиюю вчера поздним вечером на Фурштатской³, слушаю надрывающее душу шевчуковское⁴ «Это всё, что останется здесь после меня», доносящееся с другого конца аллеи, и тут ко мне подходит мужчина:

– Девушка, а я где?

– На Фурштатской. – И я решила ради шутки добавить, – в Санкт-Петербурге.

– О, Санкт-Петербург. Спасибо, девушка!

И ушлёпал куда-то в темноту. Наверное, стоило ещё сказать, что на дворе 2020-ый

Ну а я послушала пару песен и поехала домой. Хм, а ведь ну очень было похоже на Шевчука, может это он и пел? Кто теперь знает...

³ Улица Фурштатская – пешеходная улица в Санкт-Петербурге.

⁴ Юрий Шевчук – советский и российский рок-музыкант, автор песен, поэт.

30 мая 2020

Эмоциональная дуальность – это принцип, на котором стоит вся наша жизнь, если коротко: насколько силен «минус», настолько же силен и «плюс».

Наша главная задача заключается в том, чтобы найти и убрать эмоциональный заряд из воспоминания, происшествия, какого-то конкретного опыта. Что останется на месте заряда? Ощущение комфорта и спокойствия.

30 мая 2020

«Найти и обезвредить» или же найти и высвободить огромное количество энергии из ситуаций прошлого, на которых мы так часто «залипаем».

Каждый «обезвреженный» эпизод – это наконец-то оставленный «чемодан без ручки», часть прошлого, которая давным-давно не несёт никакой пользы из-за своей неактуальности.

Без лишнего груза идти вперёд намного легче.

30 мая 2020

Есть такая штука, как насмотренность. Она не только может помочь, чтобы в самых свежих трендах оформить блог, но и также очень сильно вредит. Сейчас объясню подробнее.

Вот живем мы все такие из себя ловкие, смелые, и джунгли нас зовут, и огонь в глазах горит, и в руках все спорится. Вдруг приходит мысль – хочу создать свой бизнес, ведь я уже готов к этому! А потом началось: подругу знакомого вышвырнуло центростремительной силой с её идеей самостоятельной работы через личный бренд, друг однокурсника прогорел на стартапе... Ну и друг этого друга, вложивший свои сбережения в кофейню для души, когда на дворе стоял декабрь 2019... в общем, вы сами поняли, что с ним было дальше.

В итоге что? Через насмотренность вывод: все самостоятельные ребята терпят поражение. И нам вот в самостоятельность точно-точно не нужно. Совсем. Даже несмотря на кучу собственного крутого опыта и тонну положительных отзывов от клиентов. Нет-нет, только не это.

Ну и вишенка на торте – поиск подтверждений, что тезис «самостоятельность приводит к проблемам» – это не тезис, а аксиома (о подтверждениях я писала в предыдущих постах). А эта вишенка-то червивая, и червячок каждый день точит, мол, ну ты же так хотел (а), ты же знаешь, что можешь.

В такой ситуации куча вариантов, как быть и что делать. Но есть несколько ключевых моментов:

- заново из точки «сейчас» посмотреть на свои труды и понять, что это действительно крутые тексты/проекты/ивенты;
- изменить отношение в «+» к уже собранной информации о запуске своего дела;
- детализировать свою цель до мельчайших подробностей и прописать план достижения;
- если своей внутренней энергии и уверенности недостаточно, найти того, кто сможет сопровождать и поддерживать в течение этого пути.

И уже через год это собственное дело станет референсом и вдохновением для других, тех, кто только начинать делать что-то своё. Вы верите? Я верю.

30 мая 2020

Поиск всего хорошего, что с нами происходит – это непривычный и трудоемкий процесс. Однако, именно от того, насколько успешно мы справляемся с интеграцией в жизнь этого формата мышления, зависит то, насколько крепко мы сможем удерживаться в целевом плюсовом состоянии.

31 мая 2020

А вы знали, что иногда наш ум связывает карьерный успех с личным? Ну, то есть, «если я в карьере не преуспел, то и женщину нормальную не найду». И наоборот – «я одинокий, значит ненужный и невезучий, так что тем более, кому я там на работах-то нужен».

Парам-парам-пам! Пум! Спасибо за парк аттракционов, дорогой и любимый ум! А то было бы очень скучно жить без этого всего. И просто.

1 июня 2020

Легче всего пропустить что-то огромное, чем не заметить мелочь. Мелочи постоянно оттягивают на себя внимание, потому что они в поле зрения. Например, такие, как «сегодня я поработал не так продуктивно, как хотелось бы» или «похоже, я снова не понял, чего хотела моя женщина, она расстроилась из-за меня». И мы вроде даже молодцы, что делаем эти пометки, выводы, понимаем, что живем размеренно и максимально осознанно, насколько вообще можем. И продолжаем ковыряться в частностях, в то время, как греmlin самой большой проблемы, которую мы боимся увидеть, набирает силу.

А этот греmlin смотрит на нас утром из отражения и говорит: «Знаешь, вот ты как батя твой, такой же никчемный. Ну посмотри на себя. Молчу про таланты, ты хотя бы на внешность глянь. От тебя за километр разит неустроенностью и ничтожностью». И вот мы стоим перед зеркалом, зажмурившись, и громко так, неестественно говорим: «Я ничего не вижу, и сейчас я ничего не слышал», а сами трясемся, как заячий хвост. Фух, быстрее бы убежать в работу и отношения. Ну их, эти разборки. А то ещё выяснится, что нет необходимости уничижительно сравнивать себя, что и таланты есть, и ресурсы имеются, и всё готово, чтобы рвануть вперед ракетой.

1 июня 2020

Постоянное волнение, как бы чего не случилось. Только бы не уволили. Только бы мой проект/отчет понравился руководителю, ведь, если что, работу-то сейчас днем с огнем... Но кажется, выдерни мы из контекста конкретную работу и конкретного начальника, и помести на их место соседку Клаву и стрижку газонов работниками местного ЖЭКа, мы всё равно по инерции продолжим трястись, как если бы ехали 4 суток на плацкарте из ЦФО до Владивостока.

А ещё в Инстаграме все постят фоточки того, как здорово работают вне офиса и какой внезапно полной (полнее, чем мы, конечно же) и насыщенной жизнью живут. Начинаешь сравнивать, анализировать, насколько и по каким позициям проседаешь, заканчивая размышлениями на тему «где я свернул не туда».

Нагнетая, мы уже убеждаем себя, что штраф от начальника с последующим увольнением – это не столько высоко вероятностное событие, сколько просто дело времени. А, между тем, вопрос в другом: чего именно мы боимся? Точно ли карьерного краха? И вообще, боимся ли? Самое главное, что необходимо поставить под сомнение, так это то, наш ли это страх или всё-таки он навязан окружением.

1 июня 2020

Вы уже наверняка заметили, что информационное поле вокруг нас стало не только гиперплотным, но даже агрессивным: только уйдя в лес к кабанам и лосям действительно на 100% получается обеспечить тишину вокруг себя. Но что делать, если побег в лес – не вариант?

Первое и основное правило информационной гигиены – это понять, для чего нам нужна именно эта информация именно из этого источника и именно в этот момент. То есть, если ваши родственники рассказывают о том, какой крах постиг фирму каких-то дальних ноунейм-знакомых, задайте вопрос: «Мне это надо знать?».

Лучшим вариантом будет прервать рассказ в самом начале, объяснив, почему. Конечно, первое время на подобные просьбы наше окружение может реагировать обидой, но впоследствии такие корректировки в общении будут восприниматься вполне спокойно.

Важно очищать свое информационное поле от всего лишнего. Это поможет отделить наше истинное, внутреннее, от чужого, навязанного извне.

2 июня 2020

Все наши самые большие стопоры спрятаны в КАКах.

«КАК мне это сделать?», «КАК решить задачу?», «КАК побороть полуночный жор?» как как? как?? КАК?! PANIC! PANIC! PANIC! Хьюстон, мы приплыли, Хьюстон, приём... пшш... пшшш...

Слишком много вопросов, а на плечах – грузовичок ответственности и вагон с общественным мнением. Ну, привет, паралич принятия решений, давно не виделись.

Стоит только начать со слова «как», и на этом сразу же можно будет заканчивать. Правильный вопрос только один: «Что самое простое я могу сделать прямо сейчас?». И только это по-настоящему работает.

2 июня 2020

Если мы очень хотим от чего-то избавиться в своей жизни, мы неосознанно выбираем такую линию поведения, которая провоцирует соответствующие события.

Я говорю сейчас о рабочих «косяках», количество которых порой достигает критической массы. То есть такой запрос: «у меня постоянно проблемы на работе, постоянно выговоры и штрафы, хочу стать более эффективным» – на самом деле является завуалированным криком о помощи: «я просто не хочу здесь работать, я не люблю то, что делаю, не люблю своих коллег, я хочу быть где угодно, только не тут».

Что делать в такой ситуации? Самые простые варианты:

1. Если работу поменять действительно невозможно, ищем в ней пусть даже совсем еле заметное на первый взгляд, но действительно приносящее удовлетворение и радость.

2. Если вариант с переходом на другую работу реален, перед тем, как что-то менять, определяемся, чего на самом деле хотим, что для нас важно, какая сфера, какие требования – все расписываем максимально подробно вплоть до цвета кулера в приемной офиса.

И в первом, и во втором случае наш главный помощник – детальный разбор, который из эмоционального «завала» возвращает нас в реальность.

2 июня 2020

Откуда появляются неуверенность и недоверчивость? Только из незнания, кто ты на самом деле. Если ты в себе себя не можешь разглядеть, то и в других людях не сможешь ничего увидеть.

2 июня 2020

О чем мы думаем на закате? Нет, не подводим итоги всему сделанному, а мечтательно смотрим в свое будущее. И, как правило, это самый приятный момент дня. Мы в тишине, но одновременно в потоке мыслеобразов.

Безусловно, важно помнить об уже пройденном и достигнутом, но ещё важнее не забывать, для чего это всё. Какая цель. И чувствовать эту цель, зная, что она уже рядом, на расстоянии вытянутой руки.

3 июня 2020

97% населения Земли испытывают страх успеха, поэтому, если мы обнаруживаем его и у себя, это не повод для паники или расстройства, это абсолютно нормально. Этот страх проявляется в мельчайших уловках, которые повсюду: ещё немного передохнуть, изучить парочку тем, научиться тому-то и тому-то... Вроде бы всё в процессе, да? Только привалы с перегрузкой мозга почему-то требуются всё чаще, а, начиная изучать новый информационный сегмент, мы вообще куда-то «уплываем» и не замечаем, как теряем день-два. Все это тормозит прогресс до состояния полного залипания.

Что с этим делать? Увидеть, распознать «торможения» и задать вопрос, нужно ли мне это побочное дело для моей цели и или нет.

Интересно, а в какую часть населения Земли вы входите, в 97% тех, кто дрожит, или в 3%, которые право имеют?

3 июня 2020

Главное правило канатоходца – не думать раньше времени, что ты уже перешел на другую сторону. Самое сложное – последние 5 метров.

3 июня 2020

Случаются ли у меня моменты полного опустошения? Случаются. Такое состояние возникает после длительной внутренней борьбы/проработки масштабного вопроса. Ни одна сессия с самым сложным клиентом не утомляет так, как разборки с собственными тараканами. Но после – такая легкость!

Главное: ничто не может длиться вечно, вслед за непониманием всегда приходит понимание, а после холодов наступает благодатная пора и зацветают яблони. Потому что изменения неизбежны.

И, предвосхищая ваш вопрос – да, коуч всегда прежде всего работает над собой и делает это постоянно.

3 июня 2020

Возможности наших физических тел таковы, что мы можем отрастить заново только отрезанные ногти и волосы. Ну и зубы, если это коренные взамен молочных. Вроде бы всё, но не совсем.

Иногда с нами происходит череда неприятных событий, а после, проявив чудеса регенерации, на месте эмоциональных ран мы отращаем себе абсолютно герметичную ракушку и заселяемся внутрь. В эту защитную конструкцию вообще ничего не проникает. Она идеальна. В ней на 100% можно себя почувствовать сферическим конем в вакууме. Комфорт без потрясений.

Больше никаких разочарований, тумблер переживаний всегда в положении ВЫКЛ. Это все, конечно, здорово, но есть пара минусов.

Минус первый – консервация. С момента помещения себя под защиту ракушки нужно понимать, что развитие практически во всех сферах жизни остановится. Такова плата за гомеостаз.

Минус второй – там, где есть одна ракушка, появится и другая. Заберешься в такой кевларовый кокон – любые вмешательства извне будут вызывать панический страх, истерику: «всё, что угодно, только не снова, пожалуйста».

И если кто-то сердобольный решит силовыми или шокowymi методами вытащить нас на свет божий, мгновенно появится вторая ракушка. Хлоп! – и снова герметично. И вот в этом случае достучаться будет практически невозможно. Какова вероятность того, что житель двойной ракушки доберется до коуча? Почти нулевая. Стоит ли отправлять такого многослойного рачка-отшельника к специалисту насильно? О, нет. Иначе не избежать ещё одной стены защиты.

Быть в реальности или жить в ракушке – это только наш собственный выбор.

4 июня 2020

Встречала ли я людей, в которых чувствовала нежелание жить? Да. Но по этике коучинга я не могу с ними работать, поэтому я не могу предложить помощь такому человеку.

Но могу ли я помочь, если ко мне такой человек обратился сам? Да, могу. Просьба о помощи означает доверие, которое в подобной ситуации очень непросто заслужить. В моих силах максимально уменьшить боль обратившегося, чтобы дальше всё же передать его в руки моих коллег-профессионалов, когда это станет возможным.

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.