

**Зина Йенсен-маар  
Голографический Коучинг**



«Голографический Коучинг»: Animedia Company; Прага; 2015  
ISBN 978-80-7499-196-7

**Аннотация**

*Книга «Голографический Коучинг» описывает инновационный метод*

*консультирования, который включает в себя последние достижения квантовой физики, мудрость восточной философии и технологии коучинга. При помощи данного метода вы сможете ответить на вопросы, которыми многие годы себя задавали: о смысле жизни, о миссии своего воплощения, о Боге, но не с точки зрения философии и религии, а с практической стороны вопроса.*

*Книга принесёт неоценимое благо всем, кто устал от бесконечной борьбы и препятствий и хочет самостоятельно найти выход из этого лабиринта.*

*Необычайно увлекательной её найдут те, кто много лет занят поиском себя и ответа на вопрос «Кто Я?». Все знания, приобретённые до сих пор, из беспорядочных сложатся, наконец, в единый пазл понимания.*

*Книга написана простым и доступным языком, понятным даже детям, ибо автор уверен, что знания, которыми он делится – именно то, чего не хватает каждому человеку для понимания себя и своей жизни.*

*Книга представляет исключительную ценность для психологов, психотерапевтов и коучей. Они получают дополнительные инструменты в работе с людьми.*

*На страницах книги вы найдёте примеры разрешения сложных ситуаций из всевозможных сфер жизни реальных людей – клиентов автора метода Зины Йенсен-Маар.*

*Книга не избавит от проблем, ведь они – неотъемлемая часть жизни, но она подарит готовые алгоритмы их решения. Вы самостоятельно сможете победить любую проблему, независимо от степени её сложности.*

## **Зина Йенсен-Маар Голографический Коучинг**

### **Дорогие читатели!**

Перед вами необыкновенная книга! Она поможет ответить на вопросы, которыми вы, возможно, многие годы задаётесь: о смысле жизни, о миссии своего воплощения, о Боге, но не с точки зрения философии и религии, а с практической стороны вопроса.

Эти знания помогут справляться с простыми каждодневными задачами и станут чудодейственным средством для вашего преображения. Вы превратитесь в желаемую версию себя, о которой раньше лишь мечтали. Кроме того, сможете помочь другим обрести красоту, успех и счастье.

На страницах книги вы найдёте примеры разрешения сложных ситуаций из всевозможных сфер жизни реальных людей – моих клиентов.

Книга не избавит от проблем, ведь они – неотъемлемая часть жизни, но она подарит готовые алгоритмы их решения. Вы самостоятельно сможете победить любую проблему, независимо от степени её сложности. Скажу больше! Вы будете радоваться очередному препятствию, потому что теперь обладаете волшебной палочкой, с которой всё по плечу!

Вы сможете найти источник любой трудности и сделать так, чтобы она исчезла навсегда. Настроение отныне станет независимым от обстоятельств. Вы будете вольны выбирать, что хотите чувствовать, а чего больше никогда не испытывать.

Книга принесёт неоценимое благо всем, кто устал от бесконечной борьбы и препятствий и хочет самостоятельно найти выход из этого лабиринта.

Необычайно увлекательной её найдут те, кто много лет занят поиском себя и ответа на вопрос «Кто Я?». Все знания, приобретённые до сих пор, из беспорядочных сложатся, наконец, в единый пазл понимания. И теперь их можно легко интегрировать в жизнь.

Мой путь поиска себя занял более 25 лет. За плечами три высших образования и свободное владение семью языками, которые открыли передо мной двери разнообразных информационных пространств и позволили читать в оригинале самое новое и, порой,

сакральное.

Я старалась писать простым и доступным языком, понятным даже детям, ибо уверена, что знания, которыми я поделилась – именно то, чего не хватает каждому человеку для понимания себя и своей жизни.

Особенно рекомендую книгу родителям! Она незаменима для осознанного воспитания детей.

Книга представляет исключительную ценность для психологов, психотерапевтов и коучей. Они получают дополнительные инструменты в работе с людьми.

В своём труде я собрала последние достижения квантовой физики, мудрость восточной философии и технологии коучинга. Симбиоз этих направлений я объединила и назвала Голографическим Коучингом. Он не только откроет двери в мир образов, чем поможет лучше и глубже исследовать свой внутренний мир и всё, что происходит вокруг. Кроме того, он послужит путеводителем по внутреннему миру других людей, если в будущем вы захотите воспользоваться описанными здесь техниками в работе с близкими, друзьями, коллегами и быть свидетелями их преображения.

*С любовью,*

*Зина Йенсен-Маар!*

## **Аннотация**

Иногда в нашей жизни мы встречаем личность, одно присутствие которой наполняет нас спокойствием и вдохновением, потому что рядом с таким человеком начинаешь видеть и понимать то, что до этого вызывало множество вопросов. Такой личностью является Зина Йенсен-Маар. Общаясь с ней, ты как будто поднимаешься над суетой жизни и вдруг начинаешь видеть и понимать смысл всего, что происходило и происходит с тобой, видеть, как на первый взгляд абсолютно разные события соединяются в логичный и гениальный план жизни. Неудивительно, что сотни студентов и клиентов Зины не просто восхищаются ею как специалистом своего дела, но и относятся к ней с любовью и бесконечным уважением как к человеку, который стал твоим мудрым другом и наставником.

С самой первой встречи с Зиной, когда я была ещё начинающим преподавателем коучинга, а Зина собирала знания о коучинге из разных источников, я увидела, как быстро она достигает результатов, меня поразила скорость, с которой она анализирует большие объемы информации. И как легко она умеет применять новые знания и теорию в повседневной жизни и практике. Как будто она сразу находила суть новой информации – ее зерно, и это зерно сразу же попадало в почву – в реальную практику, и давало всходы. Затем, узнав о Зине больше, я поняла, благодаря чему ей удаётся так легко интегрировать и применять новые знания. Для этого нужна основа – уже наработанная система знаний из разных областей жизни – психологии и развития личности, бизнеса, культурных взаимосвязей и менталитета людей, коммуникации, а также умение создавать и реализовывать проекты, знание о законах жизни, бытия, последних достижений науки и, конечно, реальный жизненный опыт. У Зины есть удивительная способность видеть взаимосвязи между различными событиями в жизни человека, как будто разрозненные кусочки мозаики под ее взглядом соединяются в одну картинку. И сам человек начинает видеть и понимать целостную картину, вдруг осознавая, как всё взаимосвязано и как всё на самом деле просто! И легко находит решение задачи, которая до этого казалась «неразрешимой».

Еще одним потрясающим умением Зины я считаю умение объяснять сложные вещи просто. Мне кажется, каждый талантливый преподаватель должен обладать этим даром – простым языком объяснить информацию, чтобы любой мог понять, о чем идет речь. И более того, не просто понять, но и применить новые знания на практике. Читая книгу по Голографическому Коучингу или присутствуя на любом из семинаров или коуч-сессиях Зины, вы заметите, как естественно и просто информация, которую вы получаете,

встраивается в ваш опыт и помогает с другой стороны посмотреть на себя, ваших близких и события вашей жизни. И всегда Зине удастся увидеть и показать самый простой способ решения той или иной ситуации. Как будто у нее есть карта, на которой отмечены все пути и возможности в жизни человека. Вы сами сможете убедиться в этом, читая примеры ее работы с реальными клиентами или просматривая видео показательных сессий Голографического Коучинга с клиентами.

И ещё одна способность, которую я очень ценю в Зине и за проявлениями которой я наблюдала много лет – это способность помочь человеку обрести свой внутренний стержень, стать учителем для самого себя. Пожалуй, это самое важное качество хорошего наставника – не становиться строгим авторитетом для других, к которому нужно идти за ответом каждый раз, а помочь человеку научиться самому решать свои задачи и справляться с трудностями, обретя знания и понимание себя.

Что интересного вы найдёте в этой книге о Голографическом Коучинге и кому я могу её рекомендовать? Всем! Потому что в этой книге, читая примеры других, получая знания из практики Зины, вы найдёте ответы на вопросы о себе, о роли других людей в вашей жизни, понимание, почему те или иные события происходят с вами. Более того, вы научитесь справляться с трудными ситуациями, применяя очень простые принципы и практики Голографического Коучинга. Кроме этого, изменится ваше восприятие – все, что казалось сложным, недоступным для понимания, станет для вас понятным и простым. Есть много вещей, которым нам трудно дать логическое объяснение, тем не менее оно есть. Просто причины этих вещей находятся на другом уровне понимания. Эта книга – бесценное собрание знаний и практических приёмов работы, которые будут полезны как профессионалам, так и простым читателям.

Что такое Голографический Коучинг? Для меня это интегральный метод, который объединил в себе самые эффективные приемы и практики внутренней работы, инструменты достижения целей и результатов, повышение личной эффективности, реализации скрытого потенциала человека, выход на более высокий уровень осознанности, уверенности в себе и целостности. Этот метод, на мой взгляд, является одним из самых эффективных путей в познании себя, своих возможностей и их реализации. Он помогает человеку соединить в целое все сферы своей жизни – и внутренней, и внешней. Объединить духовное развитие с социальной жизнью, найти баланс между бизнесом и личным развитием, отношениями с близкими. Эта книга будет вашим проводником в сложных ситуациях и всегда укажет путь, как справиться с той или иной проблемой. А для достижения ваших целей и желаний станет вдохновением и взлетной полосой, которая поможет очень быстро и гармонично осуществлять свои мечты!

*С глубоким уважением и благодарностью,*

*Юлия Моница*

*Президент Международной Академии Коучинга Virtus Coach Int.*

## **Благодарность**

Я хочу поблагодарить мою коллегу, подругу и одного из ведущих и талантливых коучей России – Юлию Моницу. Без её поддержки и терпения эта книга сегодня не появилась бы на свет. Юлия Моница – мой мудрый учитель. Именно она познакомила меня с искусством коучинга и передала свою любовь и страсть к нему.

Ни книги, ни метода, которому она посвящена, не было бы и без моих любимых клиентов. Они помогли мне создать его таким, какой он есть на сегодняшний день. Особенно благодарю трудных, сомнительных и недоверчивых клиентов!

Говорю «Спасибо!» своим многочисленным студентам курса «Голографический Коучинг». Их безграничное любопытство и искреннее доверие ко мне позволили развить метод, сделать его проще и эффективнее.

Наконец, хочу выразить огромное восхищение создателям коучинга! Он изменил

не только мою жизнь, но и жизнь миллионов людей. Коучинг уникален, понятен и очень результативен.

Его слабые стороны и зародили во мне идею создания нового инновационного метода в консультировании – Голографического Коучинга.

## О коучинге

Каждый человек, который идёт по пути саморазвития и постоянно интересуется новым в этой сфере, рано или поздно приходит в коучинг. Кто-то прочитывает всё, что находит о нём на полках магазинов или в интернете, а кто-то изучает в коучинговой школе или академии.

Почему все дороги ведут в коучинг? Что такое коучинг? В чём его ценность? На эти и другие вопросы я постараюсь ответить ниже. И даже если вы впервые слышите о столь замечательном способе личностного роста, после прочтения у вас непременно появится ясность – что же это за метод, который называется непонятым иностранным словом и последнее десятилетие у всех на устах.

«Коучинг» переводится с английского как «спортивное тренерство». Оно включает в себя принципы и методы, которые практикуют профессиональные тренеры в обучении подопечных.

Однако в 80-х годах термин вышел из спорта и стал применяться в бизнесе, получив название «бизнес-коучинг». Инициаторами нового направления в консультировании стали: Томас Дж. Леонард, именно он ввёл понятие «коуч», Тимоти Голви, автор книги «Внутренняя игра», и Джон Уитмор – создатель множества статей и книг о коучинге.

Бизнес-коучинг как направление зародился в качестве практического ответа на потребность людей бизнеса в эффективном управлении и вскоре получил широкую популярность сначала в Америке, а затем в Европе и Азии.

Постепенно из сферы бизнеса коучинг плавно перешёл и в частную жизнь, впоследствии став для многих людей неотъемлемым её компонентом. А новую область в консультировании назвали «лайф-коучинг», где «лайф» в переводе с английского и означает «жизнь».

Сегодня коучинг – огромная индустрия, услугами которой пользуются миллионы людей во всём мире.

Если бизнес-коучинг помогает как одному человеку, так и компании повышать доходы, а её сотрудникам – собственную продуктивность, то лайф-коучинг направлен на решение повседневных вопросов отдельной личности.

Специалист, который реализует процесс коучинга, называется коуч, а тот, кто решает задачи с его помощью, – клиент. Профессиональный коуч поддерживает и сопровождает клиента до получения желаемого результата в соответствии с запросом.

Коучинг – жизненно важный навык. Он помогает структурировать мысли, концентрировать внимание на важном и не погружаться в события с головой. На мой взгляд, именно этот навык необходим каждому, чтобы воплощать мечты в реальность и наслаждаться жизнью. Печально, но чаще всего люди приходят в коучинг во время сильной трансформации и переоценки ценностей, что обычно случается между 30 и 40 годами. А ведь коучингом можно овладеть ещё на школьной скамье!

Сколько же лишнего содержит школьная программа, засоряя умы наших детей. Не лучше ли вместо этого дать им то, что по-настоящему поможет в жизни так же, как способность читать и писать? И навыки коучинга окажутся очень кстати!

Вспомните себя в школе. Где держали фокус вашего внимания учителя? На проблемах, а не на решении, не так ли? А вас учили общаться с самим собой? Вряд ли! Каждому из нас внушали, что другие намного важнее собственной личности. А про успех вам говорили? И вообще рассказывали, что такое успех в жизни? Неужели всё дело в оценках? Тогда почему двоечники становились процветающими бизнесменами? Неужели жизнь и школа

друг от друга так далеки? К сожалению, да.

Коучинг – совершенно необходимый инструмент в познании себя и других. Он возвращает веру в свои силы и способности. Если всех с детства учили акцентировать внимание на внешней стороне реальности, то коучинг возвращает его на внутреннюю – к самому себе. После этого становится ясно, насколько бессознательно действует каждый из нас, руководствуясь чужими шаблонами и выдавая их за собственные идеи. Самое главное, обучаясь коучингу, вы понимаете, что обладаете невероятным потенциалом, изобильны, всё знаете сами и с вами всё *о'кей* ! Уходят сомнения, появляется мощная вера и готовность жить как никогда прежде!

Вы обретаете новые силы и уверенность в себе. Открывается второе дыхание, всё внимание находится теперь на решении, а не на проблеме, как раньше. Вы начинаете мечтать и смотреть на мир, как в детстве. А затем видите, что жизнь прошла мимо незамеченной из-за постоянных дел и ненужной суеты. Тогда просыпается осознание: всё, что вы до сих пор делали, – это удовлетворяли желания и исполняли мечты других. А что же стало с вашими мечтами? Ведь они тоже были!!!

И, в конце концов, вы берёте жизнь в свои руки и решаете строить её по собственным правилам. По чужим указкам вы прожили достаточно, пришло время узнать: каково это – жить по-своему!

В чём секрет коучинга? Почему он пробуждает человека ото сна иллюзий?

Для начала давайте посмотрим, чем коучинг отличается от других видов консультирования.

Коучинг	Психотерапия	Тренинг
Поддержка клиента в осознании своей задачи, формулировании цели, поиске решения. Планирование шагов по достижению цели, реализация плана.	Выявление внутренних проблем, диагностика заболеваний пациента и назначение курса лечения.	Тренировка конкретных навыков
Клиент	Пациент	Участник
<b>Партнерские</b> , на равных, взаимоотношения между коучем и клиентом.	Иерархия в отношениях: психотерапевт доминирует	Директивный стиль общения
Коуч помогает клиенту самостоятельно найти ответы, принять решение, выработать новые умения и навыки. Он стремится не давать рекомендаций и советов своим клиентам. Коуч не учит, а помогает учиться.	Психотерапевт выносит заключение о состоянии пациента, даёт советы, рекомендации, направляет пациента на курс лечения.	Объясняет, говорит, что делать, даёт инструкции, советы, рекомендации.
Коучинг направлен в <b>будущее</b> , на поиск наилучшего решения.	Фокусировка на прошлом, где находятся причины проблем.	Фокус внимания в настоящем времени.
Коучинг всегда состоит из взаимодействия коуча и клиента. Фокус внимания на сильных сторонах, талантах клиента.	Применяются строго определенные методы и способы решения проблемы пациента.	Универсальные методики, определенная структура знаний и упражнений.
Помогает раскрыть потенциал и увидеть новые возможности.	Концентрация внимания на слабых сторонах и проблемах пациента Предлагает возможности.	Демонстрирует возможности.

Почему же коучинг приобрел всемирную популярность? Всё дело в простоте

и позитиве, в партнёрских, равноправных отношениях между коучем и клиентом.

Чтобы овладеть инструментами коучинга, не нужно никакой предварительной подготовки, как, например, высшее образование или набор определённых навыков и знаний. Коучем может стать каждый, кто освоил технологии коучинга. На это уходит не более шести месяцев. Представьте, что вы за какие-то полгода получаете новое образование, новую профессию! Потрясающе, не так ли? Но за шесть месяцев, как вы понимаете, мастером не стать, ведь мастерство приходит с опытом. Поэтому прибавим к полугоду ещё четыре месяца практики – и вуаля! – вы – профессионал! Это, конечно, в идеале. Лично мне потребовалось несколько лет, чтобы заявить о себе как о специалисте лайф-коучинга, и свою историю я подробнее расскажу чуть позже.

Как же стать коучем? Сначала необходимо выбрать школу, где преподают метод. Сейчас в России их множество, и найти подходящую – выбор нелёгкий. Но я уверена, если вы прислушаетесь к интуиции, она не подведёт!

Многие школы предлагают онлайн-обучение, качество которого от этого вовсе не страдает, ведь сегодняшние технологии позволяют проводить занятия в онлайн-режиме ничуть не хуже, чем в живом формате, а иногда и лучше.

После обучения начинающий коуч может присоединиться к международным сообществам коллег-профессионалов. Кроме того, он может выбрать область будущей деятельности: лайф или бизнес. Иногда выбор специализации этим не ограничивается, и коучу следует детализировать её по нише или целевой аудитории. Например, коуч по отношениям, женский коуч, коуч для родителей и детей и т. д.

Возможно, уже во время обучения возникнут платные клиенты. Такое бывает часто. Однако, жить за счёт коучинга первый год, не имея никаких сбережений или клиентской базы, нереально. Даже если платные клиенты появятся на начальном этапе вашей карьеры, это вовсе не значит, что их количество будет стабильным. Для этого необходимо приложить некоторые усилия: обучиться ведению коучингового бизнеса, провести различные кампании для привлечения клиентов, создать сайт, словом, заявить о себе миру.

Секрет и популярность коучинга, как я уже сказала, в его гениальной простоте. Но в чём его суть? Как происходит взаимодействие между коучем и клиентом?

Давайте предположим, что у вас есть сложная ситуация, которую вы долгое время не можете решить самостоятельно. Друзья и близкие тоже не в силах ничего сделать. Вы понимаете, что нужна помощь профессионала. Чаще всего наиболее очевидными специалистами выступают психологи. Однако вы считаете, что проблема не настолько сложна, чтобы обращаться за услугой. Да и не принято у нас, в России, ходить по психологам. С вами же всё в порядке! Пусть они там, в Америке, расхаживают по психотерапевтам, а мы тут как-нибудь сами справимся с нашими проблемами.

Проходит какое-то время... Проблема сама не решается. Неужели совсем некому вам помочь? Вдруг в интернете попадаете статью про коучинг. Внутри вас просыпается любопытство. А потом кто-то случайно рассказывает о своём походе к коучу, да с таким восхищением и благодарностью, что вы чувствуете надежду: «А вдруг это именно то, что надо?» Набравшись смелости, вы записываетесь к коучу и за какой-то час работы проделываете то, что не удавалось долгое время! Вы радостно делитесь с близкими. Они думают, что за вас всё сделал специалист, а вы говорите, что это не он, а вы сами нашли ответ! Коуч только помогал, задавая очень интересные вопросы.

Как уже понятно, коуч ничего не решает за клиента. Человек достигает всего сам, а коуч всего лишь задаёт вопросы, но не привычные из повседневной жизни, а особый формат коучинговых вопросов.

В Международной Академии Коучинга VirtusCoachInt., где я преподаю, как и во многих школах коучинга, процесс взаимодействия коуча с клиентом называется коучинговой беседой или коуч-сессией. Длится она от 45 минут до часа. Для разрешения одной задачи или проблемы больше и не нужно. Что же происходит за это время?

Каждая коуч-сессия в своём роде уникальна, однако существует единая основа, которая



состоит из несколько этапов.

1. Знакомство, если клиент впервые пришёл к коучу, или прояснение интересующей клиента темы, которая будет ответом на вопрос: «О чём бы Вы хотели сегодня поговорить?», «Что Вас тревожит?» или «Какую тему Вы хотите обсудить на нашей встрече?»

*Коуч: С чем бы Вы хотели поработать сегодня?*

*Клиент: У меня проблема. Не знаю даже, с чего начать! Понимаете, у меня не ладится с мужем... Я постоянно на него обижаюсь, мы неделями не разговариваем. И детям тяжело, когда в доме такая атмосфера!*

2. Этап постановки и исследования цели на работу. Шкалирование. Здесь коуч дисциплинирует хаотичный ум клиента, помогая выделить одну задачу из многих. Проблему клиента коуч разбивает на несколько подзадач, для чего задает следующие вопросы: «Что Вы хотите получить на выходе, в рамках описанной проблемы?». Или: «У нас 45 минут. Как Вы думаете, чего мы можем достигнуть за это время?». Возможны и такие варианты: «Что именно Вас беспокоит в озвученной проблеме?», «Что для Вас будет наилучшим результатом в конце нашей беседы, исходя из задачи?».

Далее происходит шкалирование, где коуч сначала предлагает оценить на десятку желаемую цель, а затем то положение на шкале, где по ощущениям находится клиент, относительно своей цели, или десятки. Это необходимо для оценки результатов коуч-сессии и поможет сориентироваться – достигнут ли результат или до него осталось несколько шагов.

Шкала от 1 до 10 – удобный и наглядный способ измерения. Что такое «десять», полностью знает только сам клиент, но и он, и коуч понимают, что десятка – максимум.

Вопрос, который задаёт коуч в конце второго этапа, прост: «Если Ваша цель – это десять по шкале от 1 до 10, где Вы сейчас находитесь, относительно десятки?».

*Коуч: В связи с тем, что у Вас натянутые отношения с мужем, что бы Вы хотели получить в конце нашей беседы?*

*Клиент: Я не знаю. Я не могу думать. Мне очень тяжело.*

*Коуч: Вам тяжело и поэтому Вы не можете сказать, чего хотите. Понимаю. А если бы не было так тяжело, что бы Вы хотели?*

*Клиент: Я хочу, чтобы у нас наладились отношения с мужем. Но я не знаю, как это сделать. Ведь разбитую чашку не склещишь?*

*Коуч: Вы хотите, чтобы ваши отношения с мужем наладились, но при этом понимаете, что они не будут как прежде.*

*Клиент: Да. Верно.*

*Коуч: Мы не сможем в конце беседы понять, наладились у Вас отношения с мужем или нет, но мы сможем понять, как это сделать. Согласны?*

*Клиент: Да, именно! Мне больше всего нужно понимание сейчас, как всё изменить. Я должна это сделать не только ради детей, но ради себя и мужа. Вы знаете, мы прожили с ним 15 лет. Он мне очень дорог.*

*Коуч: Итак, в конце нашей беседы для Вас будет идеальным результатом понимание того, как наладить отношения с мужем. Верно?*

*Клиент: Да, совершенно верно.*

*Коуч: Скажите, пожалуйста, а что Вы подразумеваете, когда говорите: понять, как наладить отношения с мужем. Какой смысл Вы вкладываете в эти слова?*

*Клиент: Понять, как наладить отношения, для меня значит понять, как набраться смелости и попросить прощения.*

*Коуч: Замечательно. То есть в конце нашей беседы от меня должна выйти женщина с полным пониманием того, как набраться смелости, чтобы попросить у мужа прощения, так?*

*Клиент: Да.*

*Коуч: Давайте представим шкалу от 1 до 10. Десять – это когда у Вас есть понимание, как набраться смелости и попросить прощения. И где сейчас Вы находитесь*

на этой шкале?

*Клиент: На единице. Я не готова. То есть я хочу, но не понимаю как.*

*Коуч: То есть на единице?*

*Клиент: Да.*

3. Третий этап коуч-беседы может включать в себя прохождение по ценностям. Что это значит? Ценности человека – его стержень. То, что мотивирует и вдохновляет, ради чего он живет. За 45 минут провести клиента из пространства проблемы в пространство решения возможно лишь при помощи его ценностей. Каждая ценность – своеобразная ступенька на шкале от 1 до 10. От проблемы к решению. Вопросы здесь следующие (задавая их, коуч обязательно должен повторять цель клиента на встречу): «Почему для вас так важно достичь свою цель \_\_\_\_\_?». Далее тот же вопрос задается к полученному ответу клиента: «А когда вы это достигли, что ещё более важного получите?» и так далее, по цепочке, до тех пор, пока у клиента не улучшится настроение и он скажет, что дальше идти некуда. Вы пришли к ключевой ценности!

*Коуч: Скажите, почему для Вас важно понимание того, как набраться смелости?*

*Клиент: Тогда я, наконец, смогу попросить прощения, и всё у нас наладится. Я уверена.*

*Коуч: И когда Вы наберётесь смелости, попросите прощения и всё наладится, что тогда?*

*Клиент: Тогда заживём как прежде, в понимании и любви.*

*Коуч: И когда у Вас есть взаимопонимание с мужем и любовь, что тогда?*

*Клиент: Это самое главное в жизни для меня! Моя семья! Для неё я готова на всё! Я всегда мечтала о дружной семье, у меня её никогда не было.*

*Коуч: И когда у Вас дружная семья, как Вы себя чувствуете?*

*Клиент: Я просто летаю, дела делаются налегке, посуда моется с улыбкой.*

*Коуч: Превосходно!*

4. Следующий этап – решение. Работа проводится с помощью различных коучинговых техник, которых множество. Обычно коуч выбирает определённую технику или приём (или комбинацию нескольких техник и приёмов) на своё усмотрение.

*Коуч: А какая Вы, когда Вам удаётся все дела делать налегке и даже мытьё посуды вызывает улыбку?*

*Клиент: Я счастливая. Я радуюсь. Я люблю, я любима. Во мне столько энергии, что я готова поле перепахать.*

*Коуч: Супер! А что на Вас надето?*

*Клиент: На мне лёгкое платье салатного цвета, домашние туфли, фартук почему-то синий, у меня такого нет. Хм...*

*Коуч: Когда Вы смотрите на себя ту, которую только что описали: в салатном платье, синем фартуке... Что Вы думаете о ней?*

*Клиент: В ней сочетаются сильный дух и какая-то мягкая женственность. Удивительная и редкая комбинация!*

*Коуч: Потрясающе! А какие у неё отношения с мужем, как Вы думаете?*

*Клиент: По всей видимости, всё у них хорошо. Наверное, это я после того, как попросила прощения.*

*Коуч: Хорошая догадка! Она – это Вы из будущего, которая уже попросила прощения, так?*

*Клиент: Да.*

*Коуч: А Вы могли бы сейчас встать на её место на несколько секунд?*

*Клиент: Да, могу.*

*Коуч: И что Вы делаете сейчас на её месте?*

*Клиент: Я только что закончила с посудой, сейчас примусь за приготовление ужина.*

*Коуч: О'кей! А что Вы хотите приготовить на ужин?*

*Клиент: Любимое блюдо мужа – пюре с котлетами.*

*Коуч: Вы балуете вашего мужа. А скажите, как Вам удалось наладить с ним отношения?*

*Клиент: Очень просто! Я пришла домой после работы, перед этим сходила в салон красоты, купила по дороге торт. Дома накрыла стол, взяла мужа за руку, посмотрела ему в глаза и прошептала «прости». Мой муж стоял как вкопанный. Он не мог поверить, что это сказала я. Потом обнял меня, и мы долго так и стояли.*

*Коуч: Что Вы почувствовали при этом?*

*Клиент: Лёгкость. Свободу, как будто я впервые начала дышать полной грудью.*

*Коуч: Замечательно! Я рада за Вас.*

5. Пятый этап коуч-сессии – подведение итогов и обозначение первых шагов к цели. Суммируется вся проведённая работа: от постановки цели в начале до инсайтов и прояснения дальнейших действий в конце беседы. Клиент определяет обязательные для достижения цели шаги. Возможные вопросы таковы: «Какие первые шаги помогут Вам приблизиться к цели?» или «А что Вы можете сделать прямо сейчас, чтобы достичь желаемого?»

*Коуч: В начале нашей беседы, Вы хотели получить понимание того, как набраться смелости, чтобы попросить прощения у мужа, и Вы были на единице по шкале от 1 до 10. Где Вы находитесь сейчас на этой шкале понимания и обретения смелости?*

*Клиент: Вы знаете, это оказывается намного проще, чем я думала.... Даже не ожидала... Я на десятке!*

*Коуч: Скажите, а когда Вы готовы подойти к мужу и попросить прощения?*

*Клиент: Сегодня же!*

*Коуч: Может ли Вам что-то помешать?*

*Клиент: Ничего.*

*Коуч: Тогда с чего Вы начнете?*

*Клиент: Вы знаете, у меня сегодня как раз запись к мастеру в салон красоты. Удивительно! Потом по дороге домой куплю торт, украшу стол и, когда муж придёт с работы, я подойду к нему и шепну: «Прости».*

*Коуч: То есть Вы сделаете точь-в-точь так, как сделала она – версия Вас в будущем?*

*Клиент: А почему бы нет?*

6. На шестом, заключительном этапе звучит обратная связь и мотивирующие слова коуча к клиенту.

*Коуч: Это замечательная идея! Я со своей стороны желаю Вам дойти до самого конца и чтобы Ваш муж вёл себя так же, как муж из образа. А сейчас скажите, что ценного Вы получили для себя?*

*Клиент: Не могу даже выразить словами, насколько это было ценно для меня! Всё было важно, от начала до конца! И самое главное, что решение оказалось таким простым. Спасибо Вам огромное! Вы вернули мне мою семью!*

Все задачи, с которыми клиенты приходят на коучинг, решаются благодаря технологии беседы в шесть этапов. Каждый из них содержит свои вопросы, отвечая на которые клиент приобретает ясность, необходимую для выхода из сложной ситуации. Задачи, которые можно проработать при помощи коучинга, разнообразны и охватывают все сферы жизни, начиная с личных вопросов и заканчивая глобальными проектами.

Не хочу, чтобы вы подумали, будто коучинг – панацея от всех страданий человечества. Нет! Это всего лишь один из эффективных методов в области консультирования и саморазвития.

Если говорить о слабых сторонах коучинга, они, безусловно, существуют. Но благодаря этим недостаткам мне и удалось создать совершенно новый, уникальный метод – Голографический Коучинг.

## **Предыстория создания Голографического Коучинга**

Коучинг, бесспорно, эффективный инструмент по устранению проблем как в сфере бизнеса, так и в личной, и человек за какие-то 40–50 минут находит выход из тупика.

Однако в работе с клиентами я порой испытывала определённые трудности, особенно с людьми, которые приходили на долгосрочный коучинг. Мы решали одну задачу за другой, но складывалось впечатление, что чем больше работаешь с человеком, тем больше у него возникает проблем. Не новых, а старых, когда-то нерешённых и со временем забытых. Я чувствовала потребность клиентов проработать тянущиеся из прошлого долги, но не делала этого, чётко придерживаясь принципов коучинга: коучинг не занимается прошлым, только будущим. В прошлое клиента можно идти лишь за позитивным опытом.

С одной стороны, я понимала, что все сегодняшние проблемы – эхо вчерашнего дня. С другой, принципы коучинга запрещали туда соваться. Некоторое время я находилась в тупике, продолжала работать с поверхностными запросами клиентов, не погружаясь вглубь.

Помимо практики лайф-коуча, я параллельно преподавала коучинг в нашей Академии Коучинга VirtusCoachInt. Мои студенты тоже задавали вопрос: «Почему коучинг не трогает прошлое?». Я отвечала, что это – стезя психологов и психотерапевтов, что для глубокой работы требуется специальное образование, а область нашей деятельности – будущее. Да, мы не можем, как психологи или психотерапевты, уходить на глубины личности, зато действуем более экологично, и не должны копаться в грязном белье клиентов, да и, в конце концов, нет у нас инструментов для работы с первопричиной.

Я понимала: если не освою работу на уровне первопричины – перестану практиковать коучинг с другими людьми. Получать образование психолога или психотерапевта не хотелось. И я поставила цель: научиться работать с подсознанием людей как коуч и создать коучинговые инструменты для работы с прошлым и с первопричиной. Я хотела, чтобы мои клиенты уходили вглубь себя, получали осознания и ответы на волнующую тему с помощью коучинговых вопросов, без применения психоанализа, гипноза или чего-то похожего.

Я прочитала тонну литературы. Я искала способ, при помощи которого мои клиенты смогут погружаться в причины своих подсознательных блоков, чтобы разбираться с ними в корне.

И наконец Вселенная преподнесла мне крайне ценный подарок. В моих руках оказалась книга «Работа с образами» Вильяма Стюарта. Это было то, что я искала. С неё всё и началось. Именно образы стали мостом в подсознание клиентов. Решать проблемы через образы было забавно, легко и в то же время очень эффективно. После книги Стюарта я нашла ещё несколько трудов по работе с образами и взялась применять этот метод в коучинге.

Сначала я опробовала его на себе и коллегах, затем на клиентах. Постепенно он превратился в стиль моей работы. Люди приходили ко мне, потому что знали: я одна из немногих, кто поможет справиться с «безнадёжной» проблемой. Благодаря образам я наконец-то получила инструменты, которых жаждала и для себя, и для моих дорогих клиентов и которых катастрофически не хватало в классическом коучинге. Люди получали вау-эффект. И не только они. Я сама была в восторге и от своей работы, и от озарений клиентов!

На встречах со мной они могли решать вопросы, которые скрывались на подсознательном уровне в течение десятилетий, а иногда тянулись из раннего детства. Делалось это быстро и без усилий. Мне было безумно интересно во время коуч-сессий. Я наблюдала за удивительными метаморфозами, которые происходили с человеком всего лишь за какой-то час.

Примерно в то же время мне попала книга Майкла Талбота «Голографическая Вселенная», в основу которой легли гипотезы двух выдающихся современных учёных: пионера квантовой физики Дэвида Бома, ученика и последователя Эйнштейна, и известного нейробиолога Карла Прибрама. Книга полностью изменила моё понимание мира. После

прочтения я получила ответы на все волнующие меня вопросы. А особенно поразила идея, что весь материальный мир представляет собой гигантскую голограмму, где даже самая крошечная часть изображения несёт информацию об общей картине бытия и где всё, от мала до велика, взаимосвязано и взаимозависимо.

Квантовая физика доказала, что события вокруг нас, наша реальность есть не что иное, как зеркало, но не обычное, а голографическое, то есть более многогранное, чем то, в которое мы обычно смотримся. Я поняла, что реальность – это отображение, проекция. Неясным оставалось одно. Проекция чего?

И мои клиенты помогли найти ответ!

Когда люди приходили ко мне, как к коучу, с разными трудностями, я видела, что это, по сути, просто жалоба на реальность, на события и ситуации их жизни. Однако, если бы я попросила сто человек посмотреть на ту же картину действительности, что описывали клиенты, их реакция была бы совершенно иной. Они бы вряд ли сочли подобную ситуацию проблематичной. Вероятно, её бы расценили как нейтральную. Но моим клиентам она казалась сложной и неприятной, потому что они были эмоционально в неё вовлечены.

Но ведь реальность, согласно законам квантовой физики, всего лишь голограмма, созданная мыслями и эмоциями человека! В схожих условиях люди вели бы себя по-разному, индивидуально реагируя на происходящее. Отсюда выходит, что не в реальности дело, не в обстоятельствах, а в отношении к ним. Важно, как человек воспринимает ситуацию. Всё дело в интерпретации внешней картины жизни и реакции на неё. Получается, что мир вокруг нас – лишь отражение наших внутренних состояний. А состояние – это результат толкования. Но об этом чуть позже.

Как обычно ведут себя люди, когда устают от проблем и хотят другую реальность? Они ждут, когда обстоятельства изменятся сами, иначе говоря, образ в голографическом зеркале начнёт меняться самостоятельно. Но взгляните в обычное зеркало. Ваш образ никогда не улыбнётся первым, ведь он всего лишь отражение. Для этого нужно сначала улыбнуться самому, и образ ответит тем же. У него нет другого выбора! Это всего лишь голограмма, иллюзия!

Чтобы улыбнуться первым, необходимо понять, что заставляет вас чувствовать негативные эмоции, что скрывается за ними, являясь их источником.

Именно раскрытием причины негативных состояний и занимается Голографический Коучинг. В процессе трансформируется состояние человека, меняется его биография. Улыбается человек – улыбается реальность.

Такова краткая предыстория создания метода Голографический Коучинг. Даже в самых диких мечтах я не могла предположить, что недовольство слабыми сторонами классического коучинга поможет мне создать отдельное направление в консультировании.

На момент написания книги ему обучились более 200 человек. В будущем их будут тысячи, так как метод ещё очень молод и нуждается во времени. Однако уже сегодня можно уверенно сказать, что Голографический Коучинг и есть тот самый совершенный метод, ради которого я пришла в профессию. Он не ограничивает коуча какими-либо рамками и решает проблемы любой сложности и времени, принадлежат ли они прошлому, настоящему или предполагаются в будущем.

А самое ценное – клиент разбирается с ними самостоятельно. Специалист лишь задает вопросы Голографического Коучинга.

Так мои студенты получили недостающие инструменты для работы, а клиенты необходимую глубину!

С инструментами вы познакомитесь в последующих главах, а отзывы клиентов и студентов курса Голографический Коучинг сможете прочитать в конце книги.

## **Убеждения**

*По-настоящему тревожащие эмоции берут начало*

*не в чувственном восприятии. Чувственное восприятие способствует их возникновению. Но их истинный источник – ментальный уровень.*

**Далай Лама**

Представьте такую картину: две женщины сидят на скамейке в парке и мило беседуют. Вдруг к ним подбегает огромный пёс. Одна из женщин в испуге кричит: «Пошёл прочь!» Вторая же гладит собаку со словами: «Какая ты милая!» Итак, у нас одна собака, но две противоположные реакции: страх и радость.

Почему же участницы эпизода продемонстрировали столь непохожее друг на друга поведение в адрес одного и того же пса?

Всему виной различное его толкование женщинами. Первая верит в то, что все собаки – *злые и грязные дворняги*, а вторая уверена, что *собака – друг человека*. У первой женщины есть негативное убеждение, поэтому она испытывает негативную эмоцию – страх, а у второй – позитивное убеждение, которое вызывает в ней радость. Эмоции страха и радости были всего лишь обратной связью их тела на их убеждения!

Этим примером я хотела вам сказать вот что. Когда человеку не по нраву какая-то жизненная ситуация, и при этом он чувствует определённые негативные эмоции, то, вероятно, начнёт искать корень проблемы вовне, попутно обвиняя в ней других людей или неудачное стечение обстоятельств. Однако ни первые, ни второе здесь ни при чём! Им не дано быть причиной страданий человека. Причина кроется в нём самом. Имя этой причине – убеждения. Вот единственный источник всех негативных состояний. А эмоции, которые человек чувствует, являются всего лишь обратной связью тела на убеждения.

**Что такое убеждение? Это сильная мысль, которую человек считает для себя истиной.**

Убеждения – это всё, во что человек верит, его концепции, мировоззрение, ценности, жизненные принципы, знания, опыт и привычки. На основе этих убеждений он толкует реальность. От толкования зависит, какие эмоции будут возникать, позитивные или негативные, а эмоции, в свою очередь, повлияют на то, какие мысли рождаются и какие действия предпринимать. В последнем звене получается определённый результат. Все без исключения люди на земле воспринимают реальность в единой последовательности. Любой результат, который каждый человек обретает в жизни, сводится к простой цепочке:

Убеждение → Толкование → Эмоция → Мысль → Действие → Результат

Если человеку не нравится результат, он пытается его изменить, то есть шагает по цепочке назад. Начинает действовать иначе, но на конечный итог это мало влияет. Тогда он берётся за контроль своих эмоций, старается позитивно мыслить, но это тоже почти ничего не меняет. Результат остаётся прежним. И тут человек сдаётся, заявляя, что перепробовал всё! Печально, но люди капитулируют у самого финиша, так и не добравшись до первопричины.

Поговорка «Что посеешь, то пожнёшь» весьма точно объясняет устройство жизни. Каждый из нас ежедневно видит результат посева, но от глаз скрыто содержимое почвы – зёрна! Но именно от качества зёрен и зависит урожай. Не устраивает урожай – меняйте зёрна! Другого пути нет!

Была у меня клиентка, которая пришла с проблемой нехватки денег. В её семье их всегда было недостаточно. Она и работу пыталась менять, и на вторую устроилась, муж тоже зарабатывал, а денег всё равно как будто нет. Я должна была помочь ей найти то зёрнышко, которое в ней кто-то когда-то посеял. Получилось! Убеждение звучало так: если в семье появляются деньги, мужья начинают изменять. А зародилось оно у героини примера благодаря маминой знакомой – очень красивой, статной женщины. Она рассталась с мужем

и из-за этого вынуждена была жить какое-то время в их доме. Девочка часто слышала, как гостья обвиняла в крушении своего брака материальные блага. Она была уверена, что причина её развода – деньги. У мужа дела пошли в гору, и отношение к жене изменилось.

Моя клиентка была тогда ещё мала. Эта женщина ей очень нравилась, была идеалом женственности и красоты, а ещё объектом подражания. Но перенимая её позитивную сторону, девочка приняла и негативную, в частности убеждение, что материальные блага приводят к разрушению брака. Оно настолько укоренилось внутри, что другой истины и не существовало. Постепенно мысль перешла в разряд неосознанных и срабатывала на автомате. Как только клиентка осознала её, тут же освободилась от этого ограничения, ведь убеждение было нелогичным и нелепым.

Другой мой клиент сам зерно бедности не бросал, это сделали за него, о чём он не знал и при этом страдал. Он очень хотел стать успешным и иметь много денег. Однако «зёрнышко» было совершенно другим. Он верил в то, что деньги – источник зла. Ему это внушили в его детстве. С этой истиной он и вырос. Она жила в нём, создавая внутренний конфликт, который стоял на пути развития и финансового благополучия. Из-за этого мужчина относился к деньгам двояко. Он желал материального достатка, но как только выбирал дорогу успеха и богатства, его внутренний голос говорил: «Ага! Хочешь стать богатым? А ты знаешь, что богатство – корень зла?!» И мужчина начинал метаться. Хотелось быть успешным и обеспеченным, но никак не хотелось становиться источником зла. Убеждение было подобно монете: с одной стороны – деньги, с другой – ты зло. Достигнешь первого, автоматически получишь второе. Поэтому мой клиент неосознанно делал всё возможное, чтобы не быть успешным и финансово здоровым.

Приведу вам ещё один пример, но уже из личного опыта. Я сама долгие годы не могла понять, почему я, несмотря на три высших образования и знание семи языков, зарабатывала очень мало. Оказывается, я глубоко верила, что материальные блага должны идти от мужчины, а не от меня – женщины. Внутри сидело убеждение, что мужчина должен быть кормильцем семьи.

Я была поражена: какая несусветная чушь! Своё убеждение я переняла от родных. Вопреки тому, что моя бабушка тоже работала всю жизнь, почему-то все считали именно дедушку кормильцем, за что ему всегда полагался самый лакомый кусок мяса или торта. Это, естественно, передалось и мне, ведь в детстве я была чистым листом бумаги и принимала за истину всё вокруг. Я осознала, насколько моё убеждение примитивно и бесполезно, прекратила верить в него, и всё изменилось. Убеждения имеют силу, пока мы питаем их верой. Она наполняет их энергией.

Люди пытаются влиять на обстоятельства, окружающих, настроение... Тщетно! Потому как невозможно! Человек властен лишь над своими мыслями, а всё остальное меняется автоматически, ибо, как я уже говорила, есть не что иное, как проекция мыслей. Эта истина – единственный выход из лабиринта любой проблемы, которая в сущности всего лишь фикция, отражение в голографическом зеркале. Человек будет ждать целую вечность, чтобы неудовлетворяющие его обстоятельства изменились сами собой. Однако это не в их природе. Они – голограмма, отражение сильных мыслей человека, его убеждений, того, во что он глубоко верит.

Хотите изменить свою жизнь – измените свои убеждения!

Чтобы научиться менять убеждения, для начала необходимо глубже понять их природу и узнать, какие здесь есть подводные камни.

Убеждения бывают индивидуальными и коллективными, осознанными и бессознательными, позитивными и негативными.

Индивидуальные убеждения – это убеждения, которые мы сами сформировали в процессе жизни и которые были заимствованы у родителей во время взросления. Это основа нашего воспитания, переросшая в мировоззрение.

Коллективные убеждения – убеждения, которые передались нам с молоком матери

и были закодированы в нашем энергетическом поле, в ДНК и в подсознании. Это, например, линейность восприятия времени, закон гравитации и др.

Убеждения, индивидуальные и коллективные, помогают воспринимать физическую реальность. Без убеждений нет восприятия, нет жизни.

Но не все индивидуальные и коллективные убеждения осознаются, что означает, что в человеке есть осознанные и бессознательные убеждения.

Что такое бессознательное убеждение? Это неосознанное убеждение, которое воспроизводится на автомате. Человеку не надо прилагать усилия, чтобы воспроизводить убеждения снова и снова, как, например, не нужно использовать энергию мысли, чтобы активировать закон гравитации. Я знаю, что если сейчас кину мяч вверх, он должен обязательно упасть вниз. Бессознательные убеждения просто облегчают жизнь.

Но так как физическая реальность – это реальность дуальности, где есть белое и чёрное, бессознательные убеждения также можно делить на позитивные и негативные. Вы не имеете ничего против того, что воспроизводите позитивные убеждения на автомате, так как они создают позитивную синхронность. Основная задача состоит в том, чтобы перестать воспроизводить на автомате негативные убеждения.

Осталось найти способ выявлять бессознательные негативные убеждения, чтобы больше не создавать вокруг себя негативную синхронность, нежелаемые события и наконец-то начать творить только то, что приятно и доставляет удовольствие и наслаждение.

Вам больше не надо активно вести поиск. Вы уже нашли способ – это инструменты Голографического Коучинга! Его суть в том, что он помогает человеку выявить его бессознательные негативные убеждения. Как он это делает? Человеку достаточно обнаружить то, во что он верил на автомате. Это убеждение сразу переходит из бессознательного в осознанное, и у человека появляется выбор: продолжать верить в старое убеждение или поверить во что-то другое.

Бессознательное убеждение не поддаётся контролю человека, пока оно им не осознано. Но как только это случается, убеждение переходит из разряда бессознательных в разряд осознанных, и тогда появляется контроль над ним. В этой книге вы найдёте несколько методик по выявлению бессознательных убеждений, таких как работа с субличностями, работа с образами и работа с высшими уровнями сознания.

И начнём мы с простой, но очень эффективной техники «Что в этом плохого?», которая поможет выявить бессознательные негативные убеждения. Техника состоит из двух простых вопросов:

ЧТО ДЛЯ ВАС ЭТО ЗНАЧИТ?

и

ЧТО В ЭТОМ ПЛОХОГО?

Они помогут прояснить любую ситуацию, вашу или клиентов, которая кажется проблематичной. Технику желательно делать письменно, так как придётся возвращаться к убеждениям для их проработки. Первый шаг – выявить убеждение. Второй – работа с убеждением, где вы ставите под сомнение любое своё высказывание. В сомнении рождается истина. Не когда-то кем-то навязанная, а ваша истина. Она будет новым семенем, которое принесёт желаемый урожай.

*Клиент: Я очень люблю чистоту, а мой партнёр не понимает меня. На днях я попросила его убратся. Прихожу домой, и вижу такой же беспорядок.*

*Коуч: Что Вы при этом почувствовали?*

*Клиент: Раздражение, злость, гнев...*

*Коуч: Что для Вас значит тот факт, что партнёр не убрался?*

*Клиент: Для меня это значит, что он лентяй.*

*Коуч: Хорошо, допустим, Вы правы. Что плохого в том, что он не убрался?*

*Клиент: К нам могут прийти гости, и они увидят беспорядок.*



*Коуч: Что значит «беспорядок»?*

*Клиент: Это когда вещи не на своих местах.*

*Коуч: И когда вещи не на своих местах, что в этом плохого?*

*Клиент: Когда гости придут, они подумают, что я допустила ошибку, выбрав в мужья человека, которого не заботит порядок, и что я ничего не понимаю в мужчинах.*

*Коуч: Допустим, Вы правы. Что в этом плохого?*

*Клиент: Мне будет очень стыдно!*

*Коуч: Что для Вас значит «стыд»?*

*Клиент: Как будто я сделала что-то не так, чего не должна делать.*

*Коуч: Когда Вы делаете что-то не так, что в этом плохого?*

*Клиент: Ну, тогда мне грош цена! Я недостойна! Я никто, пустое место!*

Когда девушка зашла в комнату и увидела, что муж пренебрёг её просьбой убраться, она вышла из себя не потому, что для неё настолько важна чистота. Увидев беспорядок, единственное, о чём она неосознанно подумала, это «я недостойна», с чем не могла согласиться!

Задавая вопрос: «Что в этом плохого?», вы рано или поздно дойдёте до корневого убеждения «Я недостойна», но его сейчас касаться не будем. На корневом убеждении я остановлюсь подробнее в отдельной одноимённой главе. Сейчас же давайте посмотрим, какие убеждения мы нашли в процессе коуч-сессии и как их заменили.

Когда вы зададите вопрос себе или клиенту: «Что это для вас значит?», то получите определённый ответ. Он и есть убеждение, повинное во внутреннем конфликте. Основная задача – заставить себя или клиента усомниться в его истинности. Если в это некомфортно верить, значит убеждение ограничивает. Пришла пора поменять его дефиницию на новую, которая будет служить, а не мешать.

*Коуч: Что для Вас значит тот факт, что партнёр не убраться?*

*Клиент: Это значит, он лентяй.*

*Коуч: Какой смысл Вы вкладываете в слово «лентяй»?*

*Клиент: Если ты не выполняешь какую-то работу, ты лентяй!*

*Коуч: А Вы на сто процентов уверены, что это так? (Наша задача подвергнуть сомнению каждую дефиницию убеждения.)*

*Клиент: Нет, не уверена.*

*Коуч: Вы помните сказку про Емелю? Он лентяй или нет? Он даже на принцессе женился в конце...*

*Клиент: Помню. Да, Емеля был лентяем, но в конце концов действительно женился на принцессе. Оказывается, лентяй – это не так уж и плохо. (Смеётся...)*

*Коуч: Вы также сказали, что беспорядок для Вас – это когда всё разбросано.*

*Клиент: Да, верно.*

*Коуч: А Вы уверены, что дома было всё разбросано?*

*Клиент: Нет. Не всё, но кое-что лежало не на своём месте. Такой творческий беспорядок.*

*Коуч: Оказывается, Ваш муж – творческий человек!*

*Клиент: Ещё какой, Вы даже не представляете! Когда мы познакомились, он мне стихи сочинял. Он творческий человек, Вы правы.*

*Коуч: Можно ли ожидать от творческих людей полного порядка?*

*Клиент: Правда... Он никогда не замечает беспорядка.*

*Коуч: И последнее, может ли творческий человек быть лентяем?*

*Клиент: Вряд ли... Муж постоянно творит, даже если ничего не делает. Он всегда в потоке.*

*Коуч: На вопрос, чем плохо, что Ваш муж не убраться, Вы ответили, что боитесь реакции гостей, которые подумают, что Вы не за того замуж вышли и не разбираетесь в мужчинах. Почему Вы так решили?*

*Клиент: Для меня важно, что думают обо мне окружающие.*

*Коуч: Ок. Для Вас важнее то, что думают о Вас другие, чем то, что Вы сами думаете о себе?*

*Клиент: Хм... видимо да... не подозревала об этом. Но если сказала, значит где-то в глубине души я в это верю.*

*Коуч: А теперь скажите, положив руку на сердце, согласившись выйти замуж за своего мужа, Вы сделали верный выбор?*

*Клиент: Однозначно! Без сомнений!*

*Коуч: Замечательно! Вы также сказали, что если человек сделал что-то плохое, он должен испытывать при этом стыд. Откуда это взялось?*

*Клиент: Когда я делала что-то не так, родители часто меня стыдили. Я чувствовала себя ужасно, это очень не нравилось.*

*Коуч: То есть каждый раз, испытывая стыд, Вы верите в то, что Вы недостойны.*

*Клиент: Да.*

*Коуч: Скажите, а это правда? Вы действительно недостойный человек?*

*Клиент: ... (Смеётся)*

Если вы не любитель писать или анализировать, можете сразу выудить убеждение всего одним вопросом: **ВО ЧТО ВЫ ВЕРИТЕ, ЕСЛИ СОЗДАЛИ ТАКУЮ СИТУАЦИЮ В СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ?**

Пример оставим прежним:

Женщина приходит домой и видит, что муж пренебрёг её просьбой убраться.

*Коуч: Во что же Вы верите, если создали эту ситуацию в своей реальности?*

*Клиент: Я, наверное, недостойна того, чтобы мои просьбы выполнялись.*

Другой метод выявления убеждений – наблюдение за тем, в чём вы или другие обвиняете окружающих или что раздражает в них. Человек иногда забывает или просто не знает, что каждый из нас находится в центре своей вселенной, и люди – лишь его проекция. Но всегда есть выбор: продолжать обвинять всех вокруг в своих несчастьях или направить взор внутрь себя и понять, что же привлекло определённых людей или события в жизненный контекст.

*Клиент: Ненавижу, когда не могу положиться на человека.*

*Коуч: Что Вы имеете в виду?*

*Клиент: Неприятно, если нет доверия к людям.*

*Коуч: Скажите, какой части себя Вы не доверяете и ненавидите себя за это?*

*Клиент: Всё... я поняла! Я ненавижу себя, когда приходится подстраиваться под других, и я иду против себя.*

*Коуч: Если Вам приходится подстраиваться, и Вы идёте против себя, значит Вы таким способом удовлетворяете жизненно важную потребность. Как Вы думаете, какую?*

*Клиент: Потребность в признании, наверное. Я хочу, чтобы меня уважали и любили.*

*Коуч: Во что Вы такое верите, если идёте против себя лишь ради того, чтобы получить знаки внимания и уважения?*

*Клиент: Наверное, я верю, что недостаточно хороша и меня нельзя любить такой, какая я есть.*

Не удивляйтесь, если в процессе работы у вас или у всех ваших клиентов будет одинаковое корневое убеждение. Оно звучит по-разному, например, «я – никто», «я никчёмен», «я – пустое место», «я недостойн», «я недостаточно хорош»... Главное – помочь себе или человеку выявить глубинное убеждение, как бы оно ни звучало. Осознав его, человек поймёт, что оно ложно. Как это – он не достоин? Как он мог поверить, что недостойн? Кто внушил ему такую чепуху? Возможно, он не единожды слышал нечто подобное в детстве и впитал в себя. Но сейчас всё изменилось, он давно не ребёнок, и верить в столь откровенную глупость больше нет смысла.

Если кто-то боится выступать перед людьми, он полагает, что виной тому страх публичного выступления, но это убеждение не первоисточник. Это всего лишь эмоциональная реакция на корневое убеждение «я недостаточно хорош» (умён, красив,

красноречив или компетентен). Человек приобрёл его в детстве. Возможно, об этом ему сказала авторитетная воспитательница, не дав возможности выступить на утреннике. На корневом убеждении «Я недостойн» я остановлюсь чуть ниже.

На первом же этапе работы, вы можете попросить клиента привести как можно больше доводов в пользу противоположного утверждения «Я достоин». Помимо этого, Вы можете попросить клиентов вспомнить ситуации из детства, где они впервые почувствовали себя недостойными. Они с лёгкостью вспоминают, у кого одолжили эту «истину». Тогда я прошу вернуть её хозяйину.

Пример:

*Клиент: Дедушка постоянно говорил мне, что я – никто, что недостаточно хороша, потому что меня бросила моя собственная мать. Разве может из сироты вырасти что-то путное?*

*Коуч: Каким образом Вы можете сейчас опровергнуть дедушкины слова?*

*Клиент: Я его понимаю. Он был необразованным человеком с очень низким уровнем сознания, вечно недовольный своей жизнью. Прожил в бедности и ненавидел жизнь бедняков. Часто говорил, что всё бессмысленно, если нет денег. Он чувствовал, что недостаточно хороша, потому что беден. И искренне верил в это. Я же, по незнанию, приняла его убеждение, что если я его внучка, то тоже недостаточно хороша. Он часто повторял фразу: «Яблоко от яблони недалеко падает». И я ему поверила. Приняла его убеждение как своё.*

*Коуч: И Вы наверняка находили подтверждение словам дедушки.*

*Клиент: Да, действительно, в классе со мной не все хотели дружить, так как я была сиротой. Когда я делала что-то не так, совершала ошибку, дедушка ругал меня, говорил, что я никуда не годюсь.*

*Коуч: Что значат для Вас ошибки сегодня?*

*Клиент: Их совершают все. Никто не родился знающим. Это приобретение опыта. От ошибок не застрахованы и те, кто добился успеха. Они даны для того, чтобы мы учились.*

*Коуч: Вы сказали, что яблоко от яблони недалеко падает. Знаете пример, когда это было бы неверным утверждением?*

*Клиент: Да... Много примеров. Даже не надо далеко ходить. Как я уже сказала, мой дедушка был необразованным человеком, а у меня три высших образования, свой бизнес, здоровые дети и гармоничная семья. Удивительно, как я могла столько лет верить в это!*

Когда будете работать с корневым убеждением «я недостойн», постарайтесь помочь клиенту увидеть его жизненную ситуацию в другой перспективе. Помимо этого, вы можете направить человека на поиск новых доказательств того, что он достоин. В результате его внимание сфокусируется на поиске позитивных аргументов, он сконцентрируется на новом убеждении, которое, в свою очередь, по закону притяжения будет привлекать всё новые и новые доказательства мысли «я достоин».

Сейчас вы научились выявлять свои бессознательные убеждения. Все убеждения, которые вы выявили, перешли из бессознательного в осознанное. По определению, они больше не должны создавать нежелательную проекцию в вашей жизни. И сейчас вас сопровождает только позитивная синхронность. Вы достигли того, чего желали.

Но если вы осознали ранее бессознательные убеждения, изменили их дефиниции, но ловите себя на том, что вам тяжело поверить в новые истины, это не значит, что в вас нет мотивации в них верить. Просто есть более сильный стимул не верить новому убеждению. В вас живёт скрытая мотивация – ещё одно убеждение, которое тесно переплетено со старым. И чтобы поверить в новое убеждение, вам для начала следует разобраться со скрытым убеждением.

Если человек что-то хочет сделать и при этом бездействует, оправдываясь отсутствием стимула, это не означает, что так и есть. Это значит, что у него есть мотивация этого не делать. Она скрытая, поэтому её трудно выявить. И она есть не что иное,

как ограничивающее убеждение. Вопрос, который вы можете задать, чтобы его обнаружить, следующий: ЧТО САМОЕ ХУДШЕЕ ПРОИЗОЙДЁТ, ЕСЛИ ВЫ ЭТО СДЕЛАЕТЕ?

*Клиент:* Доктор посоветовал заняться спортом, и я купила себе велотренажёр. Но если честно, я на нём не занимаюсь. Не могу понять почему. Я же знаю, что для меня здоровье является ценностью, но не могу себя заставить сесть на тренажёр больше, чем на пять минут! Совсем нет мотивации!

*Коуч:* Если Вы не садитесь на велосипед, это не значит, что у Вас нет мотивации. Наоборот, Вы очень заинтересованы на него не садиться! И сейчас мы поймём, в чём заключается Ваш скрытый стимул не заниматься спортом.

*Клиент:* Как?

*Коуч:* Что самое худшее может произойти, если Вы будете заниматься каждый день на тренажёре, скажем, по часу?

*Клиент:* У меня будет меньше времени на работу.

*Коуч:* А что плохого в том, что будет меньше времени на работу?

*Клиент:* Тогда не будет достаточно денег, чтобы содержать семью. Время – деньги! Я воспитываю сына одна, и мне не от кого ждать помощи. Я – единственный источник дохода.

*Коуч:* То есть Вы считаете себя единственным источником изобилия?

*Клиент:* Да!

*Коуч:* Дайте мне, пожалуйста, дефиницию изобилия.

*Клиент:* Изобилие – это когда много денег.

*Коуч:* А откуда приходят деньги?

*Клиент:* Если много работать, они обязательно придут.

*Коуч:* То есть изобилие – это когда много денег и много работаешь, верно?

*Клиент:* Да.

*Коуч:* Вы много работаете?

*Клиент:* Да.

*Коуч:* То есть Вы изобильны?

*Клиент:* Нет. Далеко не изобильна.

*Коуч:* Несмотря на то, что здоровье для Вас важно, на бессознательном уровне Вы верите, что деньги важнее, так как считаете себя единственным источником дохода для сына. Сейчас Вы понимаете, почему не садитесь на тренажёр?

*Клиент:* Очень логично!

*Коуч:* Хотите, я одолжу Вам мою дефиницию изобилия?

*Клиент:* Очень!

*Коуч:* Изобилие – это моя способность делать то, что я хочу и когда хочу!

*Клиент:* Но здесь нет ни слова о деньгах!

*Коуч:* Вы правы, потому что деньги – всего лишь часть изобилия. Изобилие – это также здоровье, дары, следование своим желаниям...

И ещё один пример работы со скрытой мотивацией:

*Клиент:* Я хочу кое-что изменить в своей жизни.

*Коуч:* Почему для Вас это важно?

*Клиент:* Я устала страдать.

*Коуч:* Мотивация налицо!

*Клиент:* Да... Но измениться не так уж и легко!

*Коуч:* Что Вы имеете в виду?

*Клиент:* Вдруг я пойду не по тому пути? Знаете, мне удобнее, когда я нахожусь в зоне комфорта.

*Коуч:* Что для Вас значит зона комфорта?

*Клиент:* То, что мне знакомо, привычно. А если я изменюсь, то и зоны комфорта не будет.

*Клиент:* А боль и страдание тоже зона комфорта?

*Коуч: Хм... Не думала об этом... Удивительно, что я так считаю!*

*Коуч: Людям свойственно иметь большие мотивации к привычным вещам, даже если они вызывают боль. Гораздо меньше стимул избавиться от боли только потому, что это уже за пределами зоны комфорта.*

*Клиент: Что делать?*

*Коуч: Дать новую дефиницию зоне комфорта.*

*Клиент: Зона комфорта – это там, где мне хорошо, даже если это новое и незнакомое.*

*Коуч: Как Вы понимаете, что это зона комфорта?*

*Клиент: По внутренним ощущениям.*

*Коуч: Если зона комфорта определяется Вашим состоянием, как происходят изменения сейчас?*

*Клиент: Я поняла. Зона комфорта – это не обстоятельства, а моё внутреннее состояние. Я искала её вовне, а надо внутри себя! Я всё время убегала от себя, пытаюсь менять обстоятельства, а на самом деле надо было найти зону комфорта внутри себя, тогда и обстоятельства изменятся. Вы же сами сказали, что они – проекция наших состояний!*

В обоих случаях удалось выявить скрытую мотивацию клиентов, которая заставляла их двигаться в обратном направлении от желаемого результата. Мы нашли ошибочную дефиницию клиента – то, во что он неосознанно верил и что определяло его действия. И затем создали другую дефиницию, которая соответствует его целям и развитию.

*Клиент: Я хочу бросить курить.*

*Коуч: И в чём же дело?*

*Клиент: Но я же курю почти 20 лет! Это привычка. А Вы знаете, что от привычки очень трудно отказаться!*

*Коуч: Хотите сказать, что привычка не даёт Вам бросить курить?*

*Клиент: Да.*

*Коуч: Ок. Дайте мне дефиницию слову «привычка».*

*Клиент: Привычка – это то, что я делаю на автомате и не осознаю, что я это делаю.*

*Коуч: Замечательно! То есть причина того, что Вы не можете бросить курить, основывается на Вашем понятии слова «привычка». Давайте её заменим. Хотите, я поделюсь своим определением слову «привычка»?*

*Клиент: Да, конечно!*

*Клиент: Привычка – это то, что я делаю на автомате и не осознаю. Но если я осознаю, значит у меня больше нет привычки. Если я продолжаю курить и знаю, что это вредно, это уже не привычка, а мой выбор!*

*Клиент: Класс!*

*Коуч: Чувствуете разницу? Вы не могли бросить курить, потому что думали, что это трудно и от вас мало что зависит. Вы были жертвой слова «привычка». А его новое значение даёт Вам свободу выбора. Вы берёте ответственность за свои действия!*

*Клиент: То есть я сама сейчас могу выбирать: курить или нет?*

*Коуч: Да! Вы решаете!*

*Клиент: То есть у меня сейчас нет привычки, но каждый раз, когда я курю, я делаю выбор! Но я не хочу курить! Почему я делаю выбор в пользу того, что мне не нравится?*

*Коуч: Осознанно Вы не делаете выбор в пользу курения. Вы понимаете, что это вредит здоровью, но бессознательно – да!*

*Клиент: А как понять, почему я это делаю?*

*Коуч: Вы должны открыть для себя, какие важные потребности удовлетворяете через курение. То есть Вы должны осознать скрытую позитивную мотивацию.*

*Клиент: А это как?*

*Коуч: Скажите, что хорошего Вам даёт курение?*

*Клиент: Не знаю... Спокойствие, наверное, расслабление, у меня больше контакта*

*с собой.*

*Коуч: Что Вы чувствуете, когда курите?*

*Клиент: Классное состояние...*

*Коуч: Классное, как что?*

*Клиент: Я очень расслаблена, спокойна, в согласии с собой и миром.*

*Коуч: Значит, через курение Вы удовлетворяете потребность в расслаблении и гармонии с собой. Нам надо найти для этого более экологичные способы.*

*Клиент: Это как?*

*Коуч: Чем Вам нравится заниматься, и при этом Вы успокаиваетесь?*

*Клиент: Мне очень нравится слушать записи медитаций. После них так хорошо на душе.*

*Коуч: Замечательно! Что-то ещё?*

*Клиент: Я бы хотела сама научиться медитировать без каких-либо записей.*

*Коуч: И как Вы можете это сделать?*

*Клиент: У нас в городе есть клуб для медитаций, где обучают различным способам расслабления. Давно хотела записаться, но всё откладывала.*

*Коуч: Видимо, пришла пора это сделать, тем более, это поможет бросить курить.*

*Клиент: Да. Это мотивация!*

*Коуч: Когда Вы сможете записаться на курс по медитации?*

*Клиент: После встречи с Вами сразу же позвоню в клуб.*

*Коуч: Напишите мне потом, что Вы узнали, ладно?*

*Клиент: Обязательно!*

## **Эмоции**

*Душа – облако эмоций, завернутых в тело.*

**Сабир Омуров**

Если причина всех негативных переживаний – убеждения, в которые мы сами поверили, казалось бы, чего проще? Найти их и изменить! Но почему же, если всё настолько легко, уходит масса времени и усилий, чтобы разобраться с какой-то сложной ситуацией?

Загвоздка кроется в негативных эмоциях, стоящих перед убеждением, с которыми человек неминуемо столкнётся, приближаясь к нему. Он рефлекторно постарается их избежать, примерно, как когда одёргивает руку, почувствовав боль. Вопреки тому, что эмоции, как маячки, указывают на негативное убеждение, ставшее причиной неприятной реакции, человек часто сворачивает с полпути, так и не добравшись до корня своих проблем. Почему?

Он боится оказаться с эмоцией один на один, так как с ней связано много страданий и боли. Тяжёлое чувство посещает не в первый раз. Человек знаком с ним давно, с раннего детства. И оставаться с ним наедине означает снова погрузиться в ту же самую боль, как тогда.

Но сделать это крайне необходимо, иначе убеждение-первопричину никогда не постигнуть, ведь именно данная эмоция стоит на пути решения большого вопроса.

Как же так? В первой главе я говорила о том, что причиной всех эмоциональных состояний являются убеждения, а сейчас утверждаю, что виной всему эмоции? Никакого противоречия здесь нет. И сейчас вы это поймёте.

Да, действительно, источником любых состояний, как позитивных, так и негативных, являются убеждения, принятые от других в период взросления. Все события жизни толкуются на их основе.

Помните цепочку восприятия реальности?

Убеждение → Толкование → Эмоция → Мысль → Действие → Результат

В ней нет ошибки, но эта цепочка принадлежит человеку, который уже имеет убеждения. А что находится до них?

Давайте проследим за последовательностью восприятия реальности ребёнка.

Грудной малыш ещё ничего не понимает, так как его ментальное тело не развито и в нём нет ни единого убеждения. Зато маленький человечек уже умеет чувствовать! Эмоциональное (чувственное) тело развито у него с самого рождения. Таким образом, его цепочка восприятия реальности состоит только из эмоций и действий:

Эмоция → Действие → Результат

Если ребёнок голоден или болен, он плачет. Когда сыт и спокоен – улыбается. По мере развития он начинает различать тех, кто заботится о нём. Узнаёт маму и папу, бабушек и дедушек. Он понимает первые слова и даже пытается повторять за взрослыми отдельные звуки. Сначала они ясны только близким, но постепенно ребёнок учится произносить слова более чётко. С развитием речи начинает формироваться его ментальное тело. Малыш уже способен осмыслить, что ему говорят, и сам формулирует простейшие сообщения, пока из одного слова: «папа», «мама», «вода», «кушать» и так далее.

До пяти лет ребёнок получает невероятное количество информации. Он впитывает от родителей всё – как хорошее, так и плохое. Позитивные установки усваиваются наравне с негативными убеждениями. На первых порах он принимает всё за чистую монету, пусть пока ничего не подтверждено на практике. Затем совершает первые шаги в познании приобретённых истин, получает собственный опыт в реальности, делая вывод, что хорошо, а что плохо.

Помимо чужих убеждений ребёнок так же активно формирует и собственные. Он идёт в детский сад, где понимает, что здесь всё иначе, не так, как дома.

Представьте: однажды на детской площадке у него отбирают любимую игрушку. В желании вернуть, он просит её у обидчика, но тщетно. Малыш не знает, что делать. Может, отнять её силой? Но мама же говорила, что драться нельзя! И ребёнок рассказывает воспитательнице о своём горе. В тот день она оказалась не в духе и поэтому ответила, чтобы он разобрался сам. Он растерян и не знает, как ему быть. Начинает плакать. Он чувствует сильную обиду и бессилие. В эту минуту к нему подходят другие дети и смеются над ним. К обиде и беспомощности прибавляется ещё и стыд! В его маленькой головке проносятся разные мысли: «меня никто не любит», «я никому не нужен», «я плохой».

В этот же день ребёнок нечаянно наступил одной девочке на ногу и услышал ответные слова в свой адрес: «Ты плохой!». Они подтвердили его собственные мысли, что он плохой и его никто не любит.

На следующий день папа обещал отвести его в цирк, но из-за хронической занятости не смог, и снова обнадёжил: «Сходим в другой раз». А малыш так ждал этого события, так мечтал о цирке!..

Вечером он становится очевидцем разговора матери с отцом: «Если бы ты хоть чуточку нас любил, то находил бы для нас время и пошёл с ребёнком сегодня в цирк! Ты нас не любишь!». Невольный свидетель мало что понял из разговора взрослых, но для себя получил подтверждение мысли «меня никто не любит».

Так, ребёнок сформировал негативное убеждение, в основу которого легли эмоции обиды, бессилия и стыда. Это не просто предположение, а событийно доказанный факт! Пусть это мнение субъективно, но для ребёнка – чистая истина. Впоследствии к первым доказательствам добавятся новые, что лишь укрепит уверенность в том, что тогда он

оказался прав.

Когда убеждение становится истиной, то есть подтверждается реальными фактами, оно воспринимается как данность и переходит в бессознательное. И теперь уже не надо искать ему доказательства, в него верится автоматически.

Человек становится взрослым и, сталкиваясь с некими жизненными ситуациями, испытывает знакомые эмоции обиды, бессилия и стыда, как в тот день на детской площадке. Он может говорить себе, что нет повода переживать, понимает, что эти чувства только мешают, но не может справиться с ними, потому что корни уходят глубоко в детство. Он даже не догадывается, что причиной его реакций является убеждение, которое он же ребёнком и создал, благодаря тем же эмоциям обиды, бессилия и стыда. Негативные эмоции и есть причина формирования негативных убеждений.

Если вы чувствуете сегодня нечто неприятное, будьте уверены – это не впервые. В первый раз вы столкнулись с чем-то похожим в детстве и тогда же на основе своих чувств образовали негативное убеждение, которое до сих пор живёт в вас. Сегодня эмоция пришла вам сообщить, что внутри есть убеждение, которое давно отжило свой век. Эмоция – всего лишь помощник в уборке устаревших истин. Поэтому подавлять или игнорировать её бессмысленно. Необходимо понять, какое именно убеждение больше не полезно и пора заменить.

Как это сделать? С помощью работы с субличностью «Я-ребёнок».

Что такое субличность? В психологии этот термин определяется как «психоэнергетическое образование, подобное живому существу, сосуществующим в общем пространстве нашей личности».

Вильям Стюарт, специалист по работе с образами, даёт понятию своё определение: субличности – отличные от других миниатюрные личности, живущие внутри личности, каждая со своим собственным набором чувств, слов, привычек, верований и манер.

Иначе говоря, субличности – это своеобразные остатки от отождествления человеком себя на протяжении всей его жизни. Я – ребёнок, я – брат, я – дочь, я – ученик, я – мама, я – коллега и т. д. Сколько было отождествлений в человеке, столько в нём и субличностей. Каждая из них представляет собой ценный отрезок жизни, как с положительными воспоминаниями, так и с негативными. В одном человеке могут одновременно ужиться совершенно разные субличности: бунтарь и домохозяйка, мыслитель и авантюрист, жизнелюб и аскет, организатор и лентяй...

Я не буду касаться всех субличностей и остановлюсь на самой активной в каждом из нас «Я-ребёнок». Именно с ней вы имеете дело, когда испытываете определённые негативные эмоции. Не мы, взрослые, страдаем от страха, стыда или бессилия, а наша субличность «Я-ребёнок». Знания о ней помогут понять, почему вы до сих пор верите в слова, которые говорили вам 20, 30 или 40 лет назад, а также облегчит задачу по изменению убеждений.

Даже если человек в курсе, что причина его несчастий – собственные ограничивающие убеждения, и он попытается их выявить и изменить, обнаружится, что это нелегко. Знаете, в чём заключается трудность? Любое убеждение – не просто таковое, а живая часть личности человека – субличность. И то, что для него всего лишь досадная помеха, для субличности – её суть, смысл существования. Искореняя убеждение, человек пытается избавиться и от субличности. Угроза уничтожения вызывает у неё естественный страх. Когда человек чувствует его, он не понимает, откуда тот берёт начало и расценивает страх как опасность, которая может появиться извне. Ум молниеносно начинает создавать варианты событий, где что-то может пойти не так. Поэтому, как только человек намерен изменить своё убеждение, по сути, основу субличности, включается инстинкт самосохранения, который уводит в сторону от желаемых перемен. По мере того, как страх набирает обороты, у человека возникает чувство, что негативное убеждение изменить не получится никогда!

Тил Свон, духовный катализатор современности, говорит о субличности «Я – ребёнок» чуть иначе. Она называет её «эмоциональным телом». Тил полагает, что каждый раз, когда



ребёнок чувствует определённую негативную эмоцию и не имеет возможности проявить её по какой-либо причине, он оставляет часть своего эмоционального тела в ситуации. Эта частичка будет преследовать его всю жизнь, желая интеграции, стремясь присоединиться к большей части. Забытый осколок будет создавать разнообразные ситуации в жизни человека, заставляя его чувствовать знакомую эмоцию.

Например, если родители в детстве часто оставляли вас дома в одиночестве, во взрослой жизни вы обречены неосознанно создавать ситуации, где будете ощущать, что вас часто оставляют. Вы будете испытывать такие же эмоции страха, брошенности, одиночества, как в первый раз, пока не интегрируете эту частичку себя.

Возможно сейчас вы понимаете, почему вам до сих пор не удавалось управлять своими эмоциями и изменить убеждения, несмотря на силу воли, образование или высокую степень осознанности. Вы не знали о существовании субличности «Я-ребёнок» и её неудовлетворенных потребностях в любви, понимании и заботе. Каждая негативная эмоция была её криком о помощи, а вы по незнанию игнорировали её, приняв когда-то давно эстафету от таких же несведущих близких и родных.

Теперь я уверена, что вы больше не будете бегать от эмоций, а поспешите на помощь своей субличности «Я-ребёнок». В работе с ней вы не только измените собственное состояние, но и найдёте убеждение, которое она создала. Вы легко измените его, когда дадите нечто, в чём субличность остро нуждается много лет. Она поверит в то, во что верите сегодня вы. Конфликт навсегда погаснет! Внутри воцарятся мир и гармония!

Итак, как же проводить работу с субличностью «Я-ребёнок»?

Первый вопрос будет таким:

### КОГДА Я ВПЕРВЫЕ ИСПЫТАЛ ЭТУ ЭМОЦИЮ?

Он перенесёт внимание в момент, где данная эмоция берёт начало. Обычно люди с лёгкостью вспоминают некий случай из детства, но бывают исключения. Если человек, отвечая на вопрос, не может вспомнить ни одного фрагмента из детства, значит его память подавлена. Он неосознанно вытеснил тяжёлые воспоминания, чтобы не испытывать боль и страдания, которыми они были переполнены. Подобное – когда человек не может вспомнить первую ситуацию проявления эмоции – происходит редко, однако, если вы столкнётесь с этим, не переживайте! Вспомните принцип коучинга: если у вас что-то не получается – делайте другое! Для того чтобы работа по изменению негативных убеждений прошла успешно, вы можете также использовать образы. На них я остановлюсь чуть позже. Ну а если вам или вашему клиенту удалось перенестись в ситуацию детства, далее следует цепочка вопросов:

1. Опишите ситуацию? Сколько вам лет? Как вы выглядите?
2. Сейчас, когда вы смотрите на «себя-ребёнка», что вы испытываете к нему?
3. Что вам хочется сделать прямо сейчас? Сделайте это! Захочется обнять – обнимите, захочется поговорить с собой маленьким – поговорите...
4. Если ребёнок расстроен чем-то и переживает, отзеркальте его: скажите, что знаете о его чувствах. Главное, дать малышу проявить свои эмоции. Если хотите, можете объяснить ему ситуацию, ведь вы, как взрослый, понимаете, что происходит, а он маленький и трактует происходящее неверно. Скажите, что человек, который его обидел, не хотел этого и не знал, что так расстроит его. Обидчик не ведал, что делает.
5. Спросите у ребёнка, о чём он думает? Ведь именно в эти минуты он создаёт в своём сознании негативное убеждение.
6. После того, как он озвучит убеждение, которое скрывается в его мыслях, сделайте для малыша то, в чём он остро нуждался в происходящей ситуации, но чего никто не проявил. Выполните всё, о чём он попросит! Ему не так много и нужно! Он наверняка захочет лишь внимания и любви. Дайте их!
7. Оставайтесь с ребёнком столько, сколько необходимо.

Если вы будете использовать эту технику в работе с другими людьми, предоставьте им на этом этапе время, пока происходит трансформация. Меняя состояние ребёнка, вы тем самым помогаете клиентам интегрировать в себя частички их эмоциональных тел, оставленных в детстве. Удовлетворяя потребность субличности «внутренний ребёнок», вы предотвращаете её проекции в будущем.

Работая со своим внутренним ребёнком, клиенты больше не будут убегать от негативных эмоций или подавлять их. Теперь они знают, что эти чувства – крик помощи крайне важной частички себя. И пока внутренний ребёнок не получит всё, чем был обделён в детстве, эмоции будут возвращаться снова и снова!

Моя клиентка из Финляндии рассказала историю своей жизни. Она три раза была замужем, и каждый раз брак шёл по одному сценарию. Мужья унижали её, иногда дело доходило до рукоприкладства. Когда я спросила, что она чувствовала в этих разных ситуациях, она ответила: «Страх». Каждый из супругов вызывал в ней чувство страха, хотя, как она утверждала, они все её любили.

Она создавала повторяющиеся похожие события в своей жизни, неосознанно выбирая мужчин, которые внушали ей страх. Причина тому уходила корнями глубоко в детство и была связана с чувством страха, с которым она столкнулась ребёнком.

*Коуч: Когда Вы в самый первый раз ощутили эмоции, похожие на те, что Вы испытывали со всеми своими супругами?*

*Клиент: Мне было лет пять. За окном уже темно, но мне очень захотелось в туалет, и я вышла на улицу, так как услышала голоса родителей. Когда я вышла во двор нашего дома, я увидела, как родители сильно ругаются и дерутся.*

*Коуч: Что пятилетняя девочка испытывает в этом момент?*

*Клиент: Ужасный страх! Она онемела от ужаса.*

*Коуч: Что она делает сейчас?*

*Клиент: Она не понимает, что происходит.*

*Коуч: Отправьте туда, в эту ситуацию, версию себя сегодняшней.*

*Клиент: Да, я там.*

*Коуч: Как девочка отреагировала на Ваше появление?*

*Клиент: Она как будто не замечает меня. Она ужасно боится!*

*Коуч: Когда Вы сейчас находитесь рядом с ней, что Вам хочется сделать?*

*Клиент: Мне хочется обнять её, чтобы она больше не боялась.*

*Коуч: Сделайте это!.. Что происходит сейчас?*

*Клиент: Я не знаю, что сказать. Я хочу её успокоить, чтобы она перестала бояться, чтобы она мне доверилась. Как я могу это сделать?*

*Коуч: Попробуйте отзеркалить её. Скажите, что понимаете, что она чувствует сейчас. Что у Вас была точно такая же ситуация, и Вы тоже очень сильно боялись. И наблюдайте за реакцией девочки.*

*Клиент: Она подняла глазки и смотрит на меня с такой надеждой! Она что-то говорит... Не разберу пока, что именно.*

*Коуч: Не спешите. Попросите её повторить, если надо.*

*Клиент: Она говорит, что ей очень страшно, и она не хочет, чтобы папа с мамой ругались. Она их очень любит.*

*Коуч: Спросите её, чего она боится больше всего?*

*Клиент: Она сказала, что боится за них, за себя. Они же семья! Они очень хорошие, и она их очень любит. Но ей не нравится, что они часто ругаются и дерутся.*

*Коуч: Что Вы хотите сказать девочке?*

*Клиент: Я хочу её просто крепко обнять и никогда не отпускать. Я хочу увести её оттуда. Я привожу её в дом, укладываю в кроватку, глажу её... Она засыпает.*

*Коуч: Эта девочка была свидетелем драки своих родителей, испытывая при этом эмоции страха. Как Вы думаете, какое убеждение сформировалось у неё насчет брака? Каким он должен быть?*

*Клиент: В браке может быть всё: и любовь, и драка.*

*Коуч: Вы сформировали это убеждение, наблюдая за своими родителями, и оно стало истиной для Вас. Поэтому Вы позволяли своим супругам избивать Вас и прощали им это, так как считали, что брака без любви и без драки не бывает.*

*Клиент: Боже мой. Какой Ужас!*

*Коуч: Но это в прошлом. Вы не осознавали этого. Вы верили в своё убеждение на автомате. Сейчас Вы вольны изменить его.*

*Клиент: Да, очень хочу этого! Я хочу таких отношений, где оба партнёра уважают друг друга. Любовь – это в первую очередь уважение к другой личности.*

Как вы заметили, причина неудачных браков клиентки заключалась в её убеждении, которое сформировалось в детстве. В те минуты, когда девочка впервые испытала эмоции страха, никто не подошел к ней, не объяснил, что делать, не успокоил и не помог проявить негативные эмоции. Не выразив их, она не только оставила частичку своего эмоционального тела в ситуации, где была свидетелем драки родителей, но ещё и вынесла оттуда убеждение насчёт брачных отношений. Оно, словно магнит, привлекало к ней мужчин, которые избивали её. Моя клиентка прощала их, потому что верила – это неотъемлемая часть супружеских отношений.

Работа с субличностью «Я-ребёнок» особенно важна родителям. Проблемных или трудных детей нет, причина в их родителях, потому что дети – проекция родителей.

Осознанное родительство начинается с самого родителя, с проработки всех его детских эмоциональных травм. Если человек не освободится от них, он будет передавать эти травмы своим детям, как эстафету. Как только родитель начинает осознавать, что ребёнок всего лишь его проекция, он не пытается больше менять своё дитя, якобы «воспитывая» его, а заглядывает внутрь себя, интегрируя части своего эмоционального тела в целое. Ребёнок тут же меняется в лучшую сторону, так как он, повторюсь, есть проекция родителей. Дети, по сути, являются не только отражением родителей, они так же их духовные учителя, помощники. Они указывают родителям на то, что тем следует завершить, какие части себя мама или папа оставили в определённых ситуациях детства. Дети помогают родителям вернуться к целостности.

*Клиент: С моим сыном случился инцидент в школе. Его избили одноклассники, порвали его тетрадки, разбросали книжки, а с новым рюкзаком играли в футбол. Я позвонила учительнице в ярости, она позвала всех родителей на родительское собрание, а я пришла к Вам.*

*Коуч: Как Вы себя чувствуете в этой ситуации?*

*Клиент: Мне очень обидно.*

*Коуч: То есть Вы испытываете сейчас сильную обиду?*

*Клиент: Да.*

*Коуч: А когда Вы в последний раз её ощущали?*

*Клиент: Я часто её чувствую.*

*Коуч: А когда в самый первый раз испытали обиду?*

*Клиент: Мне сейчас вспоминается случай. Это было в школе.*

*Коуч: Что тогда произошло?*

*Клиент: Меня вызвали к доске, а я не смогла ответить. Надо мной все стали смеяться, а после уроков начали дразнить. Я убежала от них и закрылась в туалете.*

*Коуч: Отправьте сейчас версию себя, взрослой, в эту ситуацию детства. Подойдите к этой девочке.*

*Клиент: Я подхожу к ней, и она мне сразу бросается на шею. Плачет.*

*Коуч: Это хорошо. Пусть она выразит всё, что она чувствует. Вы можете помочь ей в этом, отзеркальте её, скажите ей, что Вы знаете, что с ней происходит.*

*Клиент: Хорошо. Она говорит, что её очень обидели, что она не понимает, почему все смеялись над ней. Почему дети такие жестокие?*

*Коуч: И как Вы думаете, какое убеждение сформировалось у маленькой девочки*

*в этот момент?*

*Клиент: Что дети – жестокие существа.*

*Коуч: И как это убеждение проявило себя в ситуации с Вашим сыном?*

*Клиент: Я всё поняла! Мой сын – это моя проекция. Он пострадал сегодня из-за меня. Это я ему передала своё убеждение, но я это сделала неосознанно. Ребёнок всего лишь указал мне на мою боль детства. Вы знаете, у меня нет никакого желания идти на родительское собрание сейчас.*

*Коуч: Этим заявлением Вы подтвердили, что мы проделали работу с внутренним ребёнком на «отлично».*

*Клиент: Да, это было потрясающе!*

Когда ваш ребёнок расстроен чем-либо, значит ваш внутренний ребёнок также расстроен. Что вы можете сделать? Дам подсказку! В детстве вы действительно не хотели ничего, кроме безусловной любви. Вы не требовали, чтобы родители делали что-то сверхъестественное, а просто хотели, чтобы они были рядом, независимо оттого, как вы себя чувствовали. Когда вам было плохо, хотелось, чтобы они обняли, успокоили, просто любили.

Самое худшее для ребёнка – когда родитель игнорирует его чувства. Это очень печально, но именно так и происходит в жизни. Это обычное поведение родителей. Нам не нравится, когда дети плачут или испытывают различные негативные эмоции, и мы стараемся разными путями заставить их чувствовать себя лучше. Мы делаем это не для них, а для себя. Нам не нравится, когда у нашего ребёнка не то внутреннее состояние, которое мы хотим для него. Это мы их учим убегать от своих чувств, потому что сами убегаем от них. Мы стараемся избавиться от наших эмоций, рационализировать то, что следует чувствовать.

Каждая эмоция, которую ребёнок испытывает, имеет ценность. Может, его действия неправильные, некрасивые, но эмоция ценна. Она есть! И её не стоит игнорировать.

*Клиент: Я где-то прочитала, что если у человека плохое зрение, значит он чего-то не хочет видеть. Я хочу понять причину моей близорукости. Что же я такое не хочу видеть?*

*Коуч: В конце нашей беседы что для Вас будет конечным результатом?*

*Клиент: Осознание причины близорукости. Наверняка, что-то произошло в моей жизни, после чего я у меня ухудшилось зрение.*

*Коуч: Когда у Вас стало ухудшаться зрение, сколько Вам было лет тогда?*

*Клиент: Пять лет.*

*Коуч: А Вы помните, что произошло, когда Вам было пять лет или, возможно, Ваши родители рассказывали о каком-то событии, произошедшем в это время?*

*Клиент: Да. Я сама помню. В пять лет у меня было сотрясение мозга. А через полгода стало падать зрение.*

*Коуч: Замечательно. А теперь давайте перенесёмся в тот момент детства, когда у Вас произошло сотрясение мозга... Что случилось перед этим? Можете что-то вспомнить?*

*Клиент: Да, за моим домом была старая асфальтовая дорожка, и часть её была разрушена. Я с подружкой поспорила, что легко смогу перепрыгнуть через яму в асфальте, хотя она была достаточно большой. Но я хотела доказать, что я могу, и несмотря на страх, я перепрыгнула! Но упала и сильно ударилась головой.*

*Коуч: И что произошло потом?*

*Клиент: Мне было очень плохо, кружилась и болела голова. Всё расплывалось перед глазами... Я чувствовала себя абсолютно беспомощной!*

*Коуч: Посмотрите на ту маленькую девочку, которая почувствовала себя беспомощной. Какое убеждение она вынесла из этой ситуации?*

*Клиент: Она поняла, что если будет доказывать кому-то что-то, она может пострадать...*

*Коуч: Как это убеждение связано с вашей близорукостью?*

*Клиент: О, Боже! Я поняла! Меня воспитывали таким образом, что я всегда должна*

*была показывать себя с лучшей стороны. Меня сравнивали с другими. Всё мое окружение: родители, воспитатели, учителя – все хотели, чтобы я была лучше других. То есть всегда нужно было что-то доказывать, соревноваться. Но как только я упала, поняла, что если буду соревноваться, я могу снова упасть, и мне будет так же плохо. И правда, с тех пор я никогда не любила соревнования и старалась избегать их, хотя во многом превосходила своих сверстников. Но быть хуже других, отказаться от своих целей я тоже не могла. И тогда, видимо, я решила не видеть своих желаний, целей, как будто у меня их и нет. А если я не вижу того, что хочу, мне и незачем соревноваться с другими. Теперь я понимаю, откуда проблемы со зрением, я действительно не хочу видеть свои цели! Это правда! Все успехи, которых я достигла в жизни, получились как будто случайно.*

Если вы не можете вспомнить ни одной ситуации детства, но хотите выявить убеждения или изменить своё эмоциональное состояние, используйте для этой цели образы.

## **Работа с образами**

*Образное воображение – это лучшее свойство ума. Именно оно способствует свежему, незамутненному мышлению.*

**Елена Лобанова**

Работа с образами – самая увлекательная часть Голографического Коучинга. Его стержень, основа. Тут, как и во время работы с субличностью «Я-ребёнок», одновременно прорабатываются и убеждения, и эмоции. Однако поиск убеждений, их замена, улучшение состояния человека происходит намного быстрее и экологичней.

Работа с образами не является новинкой ни в психологии, ни в психотерапии, ни в коучинге. Иисус говорил с нами на языке образов. Русский язык изначально был языком образов, где каждое слово представляло собой образ.

К сожалению, работа с образами остается до сих пор не изученным до конца методом. Я решила заполнить этот пробел и добавить к уже существующей работе с символами свои знания и наблюдения.

На начальном этапе вы можете использовать образы для трансформации внутреннего состояния человека. Вы легко справитесь с этой задачей, если спросите, как он себя чувствует в своей проблемной ситуации, а потом попросите его дать образ своему состоянию и наблюдать за ним. В процессе наблюдения за образом, человек не только меняет своё состояние, он может прочесть посыл, идущий от эмоции, и таким образом выявить бессознательное убеждение.

*Клиент: Я чувствую себя как мокрая кошка.*

*Коуч: Очень интересно. А не могли бы Вы подробнее описать эту кошку, как если бы она сейчас стояла перед Вами?*

*Клиент: Она серая, грязная, бездомная, несчастная, голодная... И как будто заблудилась.*

*Коуч: Когда Вы наблюдаете за ней, что Вы к ней испытываете?*

*Клиент: Жалость.*

*Коуч: Какое желание у Вас появляется по отношению к ней?*

*Клиент: Мне хочется подойти к ней, погладить, взять на руки, накормить, напоить и помыть.*

*Коуч: Сделайте это!*

*Клиент: Я беру её на руки и несу домой. Мою, причёсываю, пою молочком.*

*Коуч: Какой она сейчас стала?*

*Клиент: Вы знаете, она изменилась! Стала домашней, ласковой. Её шерсть блестит. Сидит у меня на коленях и мурлычет.*

*Коуч: Что Вы чувствуете, слушая её мурлыканье?*

*Клиент: Для меня её мурлыканье как нежная песня, которая успокаивает.*

*Мне становится легко и спокойно.*

*Коуч: Сначала Вы испытывали к ней жалость, а сейчас?*

*Клиент: Любовь!*

*Коуч: Образ грязной, бездомной кошки, что появился в начале, Вам о чём-нибудь говорит?*

*Клиент: О том, что я себя покинула и заблудилась. Это действительно так. Но я знаю, что могу найти выход из этой ситуации. Мне нужно самой полюбить себя, как я сделала с этой кошкой, а не ждать, что меня полюбят другие.*

Если взять эмоциональную шкалу и найти на ней жалость, а затем любовь, то обнаружится, что между этими эмоциями пролегает большая пропасть. Если человек чувствует жалость к себе, вы не в силах заставить его тут же почувствовать любовь, а используя образы, человек может передвигаться по эмоциональной шкале за считанные секунды. Это вдохновляет, дарит уверенность и, плюс ко всему, увлекательная и творческая работа!

Образы, которые дают клиенты, не только имеют определённую форму, но также запах, цвет, размер, плотность и звучание. Люди описывают их так, как будто образы – живые существа. Некоторые с ними даже разговаривают. Взаимодействие идёт телепатически. Клиенты не слышат голоса, но информация легко осознаётся ими. Они и наблюдатели, и участники процесса. Вопросы коуча помогают плавно переходить из наблюдателя в участника образного контекста, а затем снова возвращаться обратно.

Клиенты ни на секунду не сомневаются в том, что образы реальны, ведь их можно видеть и слышать. В этом нет ничего удивительного. Для нас всё, что мы видим, осязаем, слышим или чувствуем, словом, регистрируем пятью органами чувств, является реальным. И образы клиентов также существуют, пусть только в их воображении, но они видят их внутренним взором, чувствуют запах, ощущают, могут описать и даже общаться.

Преимущества работы с образами:

1. Давая образ негативной эмоции, человек моментально перестает её чувствовать. Если он ощущает страх, то сразу даёт ему образ и начинает наблюдать за ним. И вот человеку уже не страшно, он чувствует любопытство и интерес.

2. Используя образы в работе с клиентами, коуч, психолог или психотерапевт никогда не теряет объективное восприятие, и степень погружения в проблему клиента приравнивается к нулю.

3. Любому контексту физической реальности соответствует контекст духовной реальности – образный. Физическая реальность – это структурированная энергия, которая находится в твёрдом состоянии, как вода, когда она превращается в лёд. Изменить форму льда, пока он в твёрдом состоянии, невозможно, но вы можете это сделать, превратив его в другое состояние – воду или пар. Вы можете изменить любую эмоцию, давая ей образ и наблюдая за ней.

*Клиент: Я в последнее время перестала испытывать радость от чего-либо.*

*Коуч: А что Вы чувствуете?*

*Клиент: Я не знаю. Печаль скорее. Или нежелание чем-либо заниматься. Апатию, наверно.*

*Коуч: Вы можете дать образ своего состояния?*

*Клиент: Это похоже на пустыню, где когда-то была жизнь, но сейчас это красивое место опустело, и в нём ничего нет...*

4. Часто бывает так, что убеждения человека находятся глубоко в его подсознании, и скорее всего он не помнит своего детства. Путём простых вопросов до убеждений не добраться, но так как образы представляют собой язык подсознания, то с их помощью можно выявить любое бессознательное убеждение без применения гипноза.

5. Работа с образами даёт огромное преимущество людям, не готовым открыто делиться своими проблемами с другими и желающим сохранить детали своей ситуации в тайне.

*Клиент: Я сейчас нахожусь в ситуации, когда мне необходима Ваша поддержка, но я не могу говорить об этом.*

*Коуч: Что Вы чувствуете при этом?*

*Клиент: Как будто стою перед пропастью. Как будто ещё шаг, и я упаду.*

*Коуч: опишите, пожалуйста, эту пропасть!*

6. Погружаясь в собственные образы, люди осознают присутствие в себе другого мира, другой реальности. Раньше об этом они могли лишь прочесть в книжках, а сейчас всё чувствуют на себе. Люди осознают, что духовная реальность не находится на небесах, она совсем рядом, и туда при одном желании с лёгкостью можно перейти. Образы служат транспортным средством для передвижения в другую реальность. Люди снова учатся мечтать. Они начинают больше доверять тому, что видят внутренним взором, чем тому, что видят глазами. Их жизнь становится интереснее и красочнее. После пяти сессий они могут сами использовать образы для решения каждодневных проблем.

7. Многие определяют коучинг как раскрытие личностного потенциала человека. Работая с образами, он буквально этим и занимается. Через свои собственные образы человек познаёт себя, свою суть. Пытается создать диалог между собой и внутренним миром, где как раз и кроются все ответы на самые волнующие вопросы.

Работа коуча в этом процессе – это работа проводника. Он помогает клиентам наладить связь с самими собой, со своей душой. Как только связь налажена, они вдруг открывают перед собой совершенно новый мир, полный невероятных возможностей, и неиссякаемый источник новых идей.

8. Коуч осознаёт важность работы на самых высоких логических уровнях, но это удаётся не всегда и не всем. А используя в своей работе образы, он может за считанные секунды с лёгкостью поднять клиента на самые высокие уровни логической пирамиды. Всё, что нужно сделать, попросить клиента дать образ тому, что он чувствует, затем попросить его понаблюдать за образом и за своим состоянием в процессе наблюдения.

9. Работа с образами даёт столько инсайтов, столько удовольствия и коучу, и клиенту, что первый может без усталости работать, а второй будет с нетерпением ждать следующей встречи. Каждый раз после окончания коуч-сессий, где использовались образы, я благодарю клиентов за невероятное путешествие по их внутреннему миру. Бывало так, что они рассказывали мне историю мироздания, истории своих прошлых воплощений так, как будто речь шла о чём-то обычном и повседневном.

## **Как использовать образы?**

*Когда в человеке убито воображение, это значит, что он дошел до самого дна и дальше ему идти уже некуда.*

**Марк Твен**

В этой главе я расскажу, как и когда проводить работу с образами коучам, психологам и психотерапевтам. Если вы хотите использовать образы для себя, в главе «Самокоучинг» вы найдёте подробный алгоритм работы.

Итак, к вам пришёл клиент. У него проблема. При этом он чувствует определённую эмоцию, а может, и не одну. Вы не погружаетесь в проблему клиента, а сразу же фокусируетесь на том, что он чувствует в ситуации. Не просите клиента описывать свою проблему, а всего лишь узнайте, какие эмоции он испытывает, находясь в ней. Они будут необходимы для работы в дальнейшем, именно им клиент будет давать образ.

Почему не нужно просить клиента описывать проблему?

Во-первых, рассказывая о ней, клиент ещё глубже погрузится в эмоциональное состояние, что не приведёт к решению проблемы.

Во-вторых, для коуча или другого специалиста существует огромный риск погружения в проблему клиента, чего никогда нельзя допускать.

В-третьих, не следует делать двойную работу. Когда клиент даёт образ эмоции и описывает его, это приравнивается к описанию проблемы. Реальность образа и есть отображение реальности ситуации.

Вспомните метафору про пар и лёд. Лёд изменить невозможно, но из пара можно сделать всё, что угодно.

Далее на работу ставится цель. Вы спрашиваете клиента, что он хочет получить в рамках своей задачи в конце беседы. Это может быть, например, понимание причины, почему ситуация произошла. Осознав это, человек искоренит её, и она больше никогда не даст ростки. Теперь у вас есть цель на коуч-сессию, или результат на «десять» в итоге встречи. Осталось посмотреть, где сейчас находится клиент на шкале относительно «десятки».

Итак, после измерения цели у вас есть два направления работы. Или вы начинаете со статус-кво клиента, то есть с текущего положения дел, иными словами, с того места, где клиент сейчас находится на шкале. Или начинаете работу с «десятки». Хотя эти направления и равнозначны, экологичнее второй вариант – начинать с желаемого результата клиента. Почему?

Во-первых, потому что, начав работу с текущего положения дел клиента, вы настраиваетесь на вибрационную частоту проблемы, где клиент погружён в негативные эмоции. И здесь так или иначе вы будете вынуждены слушать жалобы на контекст. Уверена, вы тоже считаете, что это не самое приятное занятие. Не потому, что в нас нет эмпатии или сочувствия, наоборот, коуч, как никто другой, заинтересован в том, чтобы помочь клиенту. А потому, что как бы долго клиент не жаловался на обстоятельства, они не изменятся, а значит, и результат работы будет равен нулю.

Во-вторых, контекст (внешние детали события) не имеет значения. Важно лишь, что человек чувствует при этом. Любой жизненный контекст, то есть обстоятельства, предметы, окружающие люди – просто голограмма, проекция всего, во что верит клиент.

Когда я называю что-либо голограммой, я не обесцениваю какое-то обстоятельство или людей в жизни клиента, и не сомневаюсь в их существовании. Я очень ценю каждое событие, но всё, что я воспринимаю своими пятью органами чувств, совсем иначе будет восприниматься другим человеком. Я понимаю, что интерпретация события, которую даёт клиент, – это проекция его внутреннего состояния и убеждений, то есть субъективная оценка. Поэтому, помогая клиенту изменить его состояние, коуч способствует изменению контекста.

Не зная этой простой истины, человек пытается менять свой контекст. Но нельзя изменить то, чего не существует. Контекст – это всего лишь проекция убеждений и эмоций человека. Как в примере с отражением в зеркале: вы видите себя уставшего, раздражённого, и вам не нравится этот образ. Но вы не пытаетесь изменить образ в зеркале, он всего лишь отражение. Вы понимаете, что нужно изменить себя, своё состояние, выражение лица. И отражение изменится автоматически.

Но в реальности, когда человеку не нравится какое-то событие, он пытается изменить внешний контекст, а не свои мысли и убеждения, которые привели к созданию какого-то события. Таким образом, контекст клиента не является отправной точкой изменений. Человек никогда не сможет изменить свою реальность, пока он не осознает, что она – всего лишь отражение его убеждений и состояний.

Однако даже если человек поймёт это, на первых порах ему будет трудно самостоятельно менять своё состояние или находить бессознательное убеждение, которое породило эти эмоции. Понадобится проводник, помощник, который знает, как перенести человека с вибрационной частоты проблемы на частоту, где она решена.

Самый первый шаг изменения внутреннего состояния человека – подъём по шкале его внутренних ценностей. Техника широко применяется в коучинге, и о ней я писала в главе «О коучинге».

Клиент: Я хочу, чтобы Вы мне помогли разобраться в моей проблеме.



*Коуч: Что Вы имеете в виду под словом «разобраться»?*

*Клиент: Мне нужно закончить проект к пятнице, но у меня завал.*

*Коуч: А с какой частью проекта у Вас завал?*

*Клиент: Да он почти готов, осталось только выводы сделать.*

*Коуч: То есть нам нужно разобраться только с последней частью проекта, с выводами?*

*Клиент: Да.*

*Коуч: А что именно Вы хотите для себя понять?*

*Клиент: В принципе, я всё понимаю, но у меня нет мотивации, нет желания довести дело до конца.*

*Коуч: То есть в конце нашей беседы Вы хотите получить мотивацию, чтобы затем сесть и написать выводы к проекту?*

*Клиент: Да!*

*Коуч: Ок. А что Вы подразумеваете под мотивацией?*

*Клиент: Я хочу испытывать сильное желание это сделать, чтобы я не отвлекалась на другие вещи, а сидела только над проектом.*

*Коуч: Как Вы обычно понимаете, что у Вас есть очень сильное желание? Что Вы чувствуете при этом?*

*Клиент: У меня как будто внутри птицы поют, улыбка на губах.*

*Коуч: Когда у Вас как будто внутри птицы поют и на губах улыбка, это значит, в Вас есть сильное желание и Вы замотивированы?*

*Клиент: Да.*

*Коуч: Ок. Поняла. Вот Вы сейчас получите мотивацию, внутри будут птицы петь, на губах будет играть улыбка, а дальше что?*

*Клиент: А дальше я сяду за написание выводов.*

*Коуч: А когда Вы их напишите и, таким образом, закончите проект, что тогда?*

*Клиент: Тогда у меня спадёт груз с плеч, и я смогу наконец-то уделять больше времени своей семье, детям.*

*Коуч: И когда у Вас груз с плеч спадёт, и вы будете больше времени уделять семье и детям, что тогда?*

*Клиент: Я буду чувствовать безграничную радость. Буду ходить и всё время улыбаться, напевать что-то про себя.*

*Коуч: А можете описать себя – ту, которая испытывает бесконечную радость и всё время улыбается, что-то напевает про себя?*

*Клиент: Она такая беззаботная, по ней и не скажешь, что у неё двое детей, работа, хозяйство.*

*Коуч: А как ей удаётся, несмотря на работу, семью и хозяйство, испытывать радость?*

*Клиент: Она такая лёгкая, у неё всё легко получается, смотришь на неё, и глаз радуется.*

*Коуч: Что же в ней есть кроме лёгкости, что радует глаз?*

*Клиент: В ней много любви. Именно эта любовь как к себе, так и к окружающим, придаёт ей лёгкость во всём. К чему бы она ни прикоснулась, всё оживает.*

*Коуч: А что происходит, когда она притрагивается к проекту?*

*Клиент: Она открывает его, начинает читать и улыбаться.*

*Коуч: А что происходит, когда она доходит до последней его части, до выводов?*

*Клиент: Она на минуту задумалась, затем сделала какое-то движение рукой, как будто её озарило, и стала быстро набирать что-то на компьютере.*

*Клиент: Наблюдайте за ней и говорите мне обо всем, что происходит!*

*Клиент: Она уже его закончила! Сейчас сидит такая умиротворенная и снова улыбается.*

*Коуч: Сейчас вы посмотрели на себя из будущего, что Вы можете сказать?*

*Клиент: Всё, что мне нужно – улыбаться и относиться с любовью ко всему, что я делаю, как она.*

*Коуч: Что Вам для этого надо?*

*Клиент: Улыбаться!*

*Коуч: Когда Вы улыбаетесь, что Вы чувствуете?*

*Клиент: Радость, будто я зажигаю свет внутри себя. Этот свет освещает меня изнутри.*

*Коуч: А какой он, этот свет?*

*Клиент: Он не очень яркий, но тёплый, мягкий. Как луч весеннего солнца. Его тепло заставляет всё вокруг просыпаться от зимнего сна. Всё кругом оживает и тянется к нему, как к долгожданному гостю.*

*Коуч: Что происходит, когда этот луч касается Вас?*

*Клиент: Я, как и вся природа вокруг, оживаю.*

Как вы заметили, я использовала внутренние ценности клиентки, чтобы помочь ей обрести состояние радости, где у неё есть сильное желание и мотивация. Чтобы перевести клиента из реальности проблемы в пространство решения, нужно поднять его по ценностям. Каждая ценность представляет собой ступеньку эмоциональной шкалы.

Чаще всего сам факт подъёма клиента по его ценностям не даёт решения проблемы, как в примере выше, это скорее подготовка почвы для работы, как разминка перед тренировкой.

После такой подготовки, у клиента меняется состояние. Это всегда видно. Теперь вы можете провести эффективную работу над задачей, с которой пришёл клиент, с помощью образов.

Если вы не хотите использовать шкалу ценностей, можете сразу приступить к работе с образами, то есть начать работу не с «десятки», а с «единицы» или «двойки», то есть со статус-кво клиента.

*Коуч: О чем бы Вы хотели поговорить сегодня?*

*Клиент: Об отношениях с моей мамой.*

*Коуч: Что именно Вы хотите понять для себя?*

*Клиент: Я хочу понять, почему реагирую резко на любое её замечание.*

*Коуч: А как именно Вы реагируете?*

*Клиент: Я могу ей грубо ответить, потом пожалеть.*

*Коуч: А что Вы чувствуете в тот момент, когда грубо отвечаете?*

*Клиент: Я чувствую сильный гнев.*

*Коуч: Где Вы его чувствуете? В какой части тела?*

*Клиент: В районе солнечного сплетения.*

*Коуч: Гнев, который Вы чувствуете в районе солнечного сплетения, как он себя ведёт?*

*Клиент: Так, словно всё начинает бушевать, как при шторме.*

*Коуч: То есть внутри образовывается шторм?*

*Клиент: Да.*

*Коуч: Давайте сейчас понаблюдаем за этим штормом повнимательней...*

Как вы заметили, я не стала уходить в контекст клиентки и спрашивать о подробностях конфликта с мамой. Я уже писала, что контекст не имеет значения, важно лишь то, что клиент при этом чувствует, поэтому я, не откладывая, перешла к вопросам об эмоциях.

Если клиенты приходят и жалуются на картинку, которую видят на экране своей жизни, я иду не к экрану, чтобы изменить образ на нём, а к проектору, чтобы поменять слайд. Экран ни при чём. Он создан лишь для того, чтобы отражать слайды киноленты. Слайд – это эмоция, а изображение на нём – дефиниция убеждения.

Метод Голографического Коучинга направлен на то, чтобы клиенты осознали: их реальность – не что иное, как проекция их убеждений. Если они недовольны тем, что видят на экране своей жизни, не следует обижаться на него и обвинять. Всё дело

в слайде, который спроецирован на экран. И здесь возникает вопрос: кто же ставит слайды в проектор? Ответ: сам человек, осознанно и нет.

Поэтому причина наших страданий находится в нас самих. И выход из этого – осознанный выбор своих состояний и убеждений. Например: я счастлива, потому что счастье – это мой выбор. И я верю в то, что заслуживаю счастья.

Легко сказать, но как это сделать? Как найти в темноте подсознания искажённый слайд? Как разыскать именно то негативное убеждение, которое явилось причиной неприятных событий в жизни?

В этом помогут образы! Они послужат фонарём и будут освещать те части подсознания, где хранятся искомые бессознательные убеждения.

Образы не только будут освещать путь к определённым негативным убеждениям, они перенесут вас туда. Достаточно сесть в них, будто в автобус, машину или самолёт.

Описывая свои чувства, клиент чаще всего самостоятельно даёт образ своему состоянию, так как для человека это естественно. Иногда, если у клиента не получается увидеть образ, можно задать следующие вопросы:

– На что похоже то, что вы чувствуете?

– Можете ли вы дать образ этому состоянию?

– С чем у вас ассоциируется то, что вы сейчас описываете?

Очень редко, но бывает, что человек совсем не может подобрать образ своим эмоциям. Здесь я обычно спрашиваю:

– Как вы думаете, почему вам трудно дать образ?

Выразить эмоцию образно для некоторых клиентов будет непривычно. Возможно, они этого никогда не делали или не помнят, а может быть, уверены, что не могут этого сделать.

*Коуч: Состояние, которое Вы испытываете сейчас, на что оно похоже?*

*Клиент: Я не знаю.*

*Коуч: Ок. Давайте я помогу. Например, чувство неопределённости у меня ассоциируется с образом ёжика в тумане, который ничего не видит перед собой.*

*Клиент: Я не могу дать образ. Я не думаю, что у меня это получится.*

*Коуч: Если бы Вы были каким-то животным, кем бы Вы были в описанной ситуации?*

*Клиент: Я не знаю. Я ничего не вижу. Извините.*

*Коуч: А что Вы чувствуете, когда ничего не видите?*

*Клиент: Как будто передо мной стоит стена и не пускает меня.*

*Коуч: Замечательно! Вы только что дали образ, а говорите у Вас не получается их видеть. Опишите сейчас эту стену! Какая она? Из чего она сделана?*

Как только человек даёт образ, следующий шаг – его описание. Когда человек описывает образ, он тем самым подтверждает готовность к глубинной работе. Он словно устраивается поудобнее в транспортном средстве, которое перенесёт его в подсознание, туда, где найдутся ответы на волнующие вопросы.

Если клиент видит образ перед собой, словно наблюдая за ним внутренним взором, вы можете сразу приступить к работе с этим образом, как будет описано ниже.

Но если клиент говорит, что образ находится у него внутри, например, в районе солнечного сплетения или в голове, то прежде чем приступить к работе с образом, необходимо вывести его наружу – за контуры тела. Для этого вы можете использовать различные техники. Я обычно прошу представить две руки, светящиеся божественным тёплым светом, которые плавно входят внутрь, в ту часть тела, где клиент описал местоположение образа. Затем пусть он понаблюдает, как эти руки осторожно выводят образ наружу, наполняя пространство, где он находился божественным светом. Как только образ окажется снаружи, можно приступить к работе.

Сначала клиент будет неумело описывать образ, он ещё не знает, на что стоит обратить внимание. И здесь коуч должен ему помочь, задавая уточняющие вопросы: каковы размеры образа, какая у него форма, цвет, тональность, запах, какой образ на ощупь?

Описание образа не содержит подсказку к решению задачи клиента, оно лишь помогает перейти на более глубокие уровни сознания, где находятся бессознательные убеждения. Это похоже на то, как когда человек надевает скафандр для погружения на глубину океана. Ведь наше подсознание есть не что иное, как глубокий неизведанный океан.

После того как человек охарактеризовал образ, то есть надел скафандр для погружения, он готов к дальнейшей работе.

И здесь не нужно спешить. Следует спускаться с клиентом вглубь его подсознания с удобной для него скоростью. Оптимальную скорость, наряду со степенью погружения, определяет клиент. Пусковым механизмом этого движения вглубь будет служить ваша просьба наблюдать за образом. При этом важно не мешать клиенту, дать ему время, которое необходимо для исследования образа. Если человек при этом молчит, и коуч не получает обратную связь о том, что видит и чувствует клиент в этот момент, необходимо попросить его описать, что происходит в образе. В процессе наблюдения начинается самое невероятное! Образ будто оживает. Начинает двигаться, меняться, издавать звуки.

Здесь очень важно, чтобы клиент комментировал малейшее изменение, если таковое происходит, потому что любая мелочь имеет значение для коуча.

Образ может трансформироваться при наблюдении. Но так как он – символ определённого состояния, значит, с трансформацией образа меняется и состояние клиента. Образ жалкого, бездомного котёнка может превратиться в ухоженного, чистого, домашнего любимца. Сама трансформация образа будет способствовать тому, чтобы у клиента изменилось настроение.

Но не спешите заниматься трансформацией образа! Оставьте клиента в позиции наблюдателя и попросите его только внимательно следить за образом и описывать всё, что он замечает. Однако если трансформация произошла мгновенно, как только клиент увидел образ, вы, как коуч, не должны воспринимать это в качестве выполненной до конца работы. Верните клиента к первоначальному образу для того, чтобы он прочитал его посыл. Только тогда можно считать работу завершённой.

Что происходит в процессе наблюдения за образом? Почему именно позиция наблюдателя даёт возможность прочесть его посыл? Это объясняется так: в процессе наблюдения клиент диссоциируется от своей эмоции, отныне он беспристрастен. Состояние наблюдателя – это состояние ноль, где нет ни негативных эмоций, ни позитивных, восприятие в этот момент нейтрально. Именно в состоянии ноль клиент способен считывать информацию с разных уровней сознания. У него появляется целостное видение, и тогда его внутреннее знание показывает решение задачи через образ. Работа с образами даёт возможность человеку взглянуть с другой точки зрения на свою задачу, увидеть её первопричину и найти способ изменения проблемы.

Как понять, что вы верно прочитали посыл, идущий от образа? Критерием будет изменение состояния клиента и ощущение инсайта. Понимание образа даёт человеку выход из сложившейся ситуации, и тогда он чувствует лёгкость, освобождение, воодушевление и радость.

Если у клиента возникают сложности с прочтением посыла, идущего от образа, вы как коуч должны ему помочь.

*Клиент: Я вижу большой камень, намного больше, чем я.*

*Коуч: Понаблюдайте за образом.*

*Клиент: Я наблюдаю, но такое чувство, что картинка застыла.*

*Коуч: А что Вы чувствуете при этом?*

*Клиент: Беспомощность, бессилие...*

*Коуч: А на что похоже Ваше бессилие?*

*Клиент: Оно похоже на туман, в котором ничего не видно.*

*Коуч: Понаблюдайте за туманом, что Вы видите?*

*Клиент: Вижу в этом тумане мальчика, лет пяти, с забинтованной рукой. Да это же я! Когда мне было пять лет, я сломал руку, и тогда у меня было такое же состояние*

*бессилия!*

Этим примером я хотела показать, что первоначальный образ, который даёт клиент, не всегда является источником знания о первопричине. Человек не сможет прочесть посыл этого образа, он будет выглядеть как статичная картинка. Но сам факт того, что образ не меняется и клиент не может понять его смысл, является подсказкой для коуча, что есть более глубокая эмоция, которая и выведет на бессознательное убеждение.

Если информацию, которая пришла от образа, клиенту трудно разобрать или он не видит в ней логики, скажите, чтобы он попросил образ передать ему информацию в более простой форме. Через неё клиент осознает своё убеждение, которое привело к негативным событиям в жизни. Но хочу заметить, что образ не только содержит информацию об убеждении человека, он может подсказать и способ его изменения. Так что вы можете задавать коучинговые вопросы самому образу, а клиент будет проводником между вами. Находясь в роли проводника, клиент чаще всего не способен одновременно и передавать, и анализировать полученную информацию, поэтому ваша задача в качестве коуча – помочь ему связать её в логичную систему. После взаимодействия с образом, вы можете устроить мозговой штурм: что вы оба поняли в результате работы. Какое именно убеждение помог выявить образ, на что он указал, какие способы предложил для изменения убеждения.

Затем, как только клиент изменил своё состояние, вы можете задать тот же вопрос, решение которого он поставил в качестве цели на коуч-сессии. И не удивляйтесь лёгкости, с которой он сможет ответить на «тупиковый» вопрос, даже если несколько минут назад и не предполагал, что ответ был так близко или что вообще существовал. Эту непринуждённость, с которой клиент начинает излагать решение своей проблемы, можно объяснить с точки зрения концепции параллельных реальностей. Состояние наблюдателя, в которое клиент входит, делает его более гибким для перемещения в параллельную реальность, где ответ на вопрос у него уже есть. О концепции параллельных реальностей мы поговорим чуть позже.

Подобный способ работы, в котором клиент наблюдает за образом и переходит в реальность, где знает ответ на свой вопрос, очень действенен. Преимущество его в том, что за считанные секунды клиент может поменять своё состояние. Но здесь имеется и недостаток. Быстрая трансформация образа не даёт возможность прочесть посыл, идущий от негативной эмоции. Если человек испытывает её, значит на бессознательном уровне есть негативное убеждение, которое вызывает эту эмоцию. И пока клиент не осознает его, она будет появляться вновь и вновь. Она, как посылный, будет стучаться в дверь до тех пор, пока человек не откроет дверь и не примет адресованное ему послание. Эта эмоция снова проявилась с одной целью: сказать человеку что-то важное, указать на ограничивающее убеждение, которое пришла пора изменить. Так что, если образ клиента быстро трансформировался и его состояние изменилось, это не означает, что проблема решена в корне. Вы просто дали ему таблетку, которая притупила боль. Вы не дошли до её первопричины – бессознательного убеждения.

Как прочесть посыл, идущий от негативной эмоции? Как дойти до первопричины?

Есть другой способ взаимодействия с образом – стать участником действий, которые происходят в образе. Так клиент может исследовать его изнутри. В таком случае он расщепляется на участника и наблюдателя. Легко переходит из одной позиции в другую, передавая информацию то от лица участника события, то от лица наблюдателя. Как участник, он может проживать эмоции и состояние, которые несёт в себе образ. Погружение даёт клиенту более глубокое понимание образа. Его цель та же, что и при наблюдении, – прочтение посыла. Разница в том, что при погружении клиент не только получает понимание, но и может воздействовать на образ. В процессе работы погружение в образ происходит естественно, человек сам вступает в контакт с ним.

*Клиент: Я чувствую страх!*

*Коуч: На что он похож?*

*Клиент: На волка!*

*Коуч: Опиши, пожалуйста, как выглядит этот волк.*

*Клиент: Он огромный, серый, с большими глазами!*

*Коуч: А насколько он огромный по сравнению с тобой?*

*Клиент: Он с меня ростом.*

*Коуч: И когда ты смотришь на него, такого большого, что ты при этом чувствуешь?*

*Клиент: Странно, но у меня появилось желание погладить его, обнять.*

*Коуч: И когда ты это делаешь, что происходит?*

*Клиент: Он превращается в маленького щенка.*

*Коуч: И что ты сейчас чувствуешь?*

*Клиент: Я чувствую такую нежность к нему, что хочется заботиться о нём, пока он не станет большим, и тогда я выпущу его на волю.*

*Коуч: Как ты думаешь, какой посыл несёт в себе образ волка?*

*Клиент: Я поняла, что мне надо полюбить свой страх. И тогда он превратится в моего помощника, а не врага.*

Постоянно напоминайте клиенту о цели его визита в пространство образа, чтобы он не отвлекался на детали картинки. Это может казаться очень забавным путешествием, но клиенты нам платят в первую очередь за решение проблем, а не за путешествие по их подсознанию.

Если клиент не знает, как наблюдать за образом, помогите ему. Попросите описать то, что привлекает его внимание. Затем пусть он подойдёт к этому предмету, животному или человеку, который привлёк внимание, и исследует его вблизи. Получается образ в образе. Но это не должно вас смущать. Просто решение проблемы клиента находится глубже, чем ожидалось. Обычно во время сессии происходит изучение одного образа, но бывает, что первоначальный образ, который дал клиент, не основной, а вспомогательный. И таких может быть несколько. Но работа с несколькими образами одновременно требует определённого опыта.

## **Трудности в работе с образами**

*Ни один человек за всю историю не добился ничего великого, не породив этого сначала в своём воображении.*

**Наполеон Хилл**

1. Клиент не может дать образ своим эмоциям.

В этом случае вы можете помочь ему так, как я рассказывала выше.

A. Переформулируйте свой вопрос: спросите, с чем ассоциируется у клиента его ситуация? Слово «ассоциация» будет более понятно, чем слово «образ», «метафора» или «символ».

B. Вы можете показать на своём примере, как подобрать образ. Например: вот я сейчас вас слушаю, и у меня то, о чём вы рассказали, ассоциируется со стеной, которая возникла впереди и не даёт идти дальше. А на что это похоже для вас?

C. Если клиент не сможет дать образ своему состоянию, он может дать образ своей ситуации.

D. Также вы можете попросить клиента закрыть глаза и довериться своему воображению. То, что появится перед его внутренним взором, и есть образ его состояния.

2. Клиент испытывает трудность при передаче своих эмоций и ощущений. Например, он может досконально описать, о чём думает, но что чувствует, сформулировать словами не получается. Здесь я советую вам заранее подготовить список эмоций и держать его под рукой. Вы не сможете работать с человеком, используя образы, если он не знает, что чувствует. Перед тем как перейти к образам, помогите ему идентифицировать свои эмоции.

3. Клиент, давая образ, начинает сомневаться в достоверности источника его

появления, считая его плодом своего воображения, не имеющего ничего общего с реальной жизнью. Это происходит потому, что работа с образами для человека – нечто новое. В детстве, конечно, он часто пользовался воображением, а с годами перестал, посчитав это несерьёзным. Взрослые больше доверяют своим знаниям, чем внутренним ощущениям. Сам факт, что человек не может дать образ своему состоянию, подразумевает наличие ограничивающего убеждения, как, например, «Взрослые не фантазируют, они должны мыслить логично». В этом случае нужно задать вопрос: а что самое худшее произойдёт, если у вас получится дать образ? И далее вы пойдёте по цепочке убеждений, выявляя причину сомнений клиента, как описано в главе по работе с убеждениями.

Работа с образами включает в себя не только образы предметов, животных или каких-то абстрактных сущностей. Это образы самого клиента и его субличных. Как работать с образами субличных клиента, вы узнаете, ознакомившись с концепцией параллельных реальностей, а также когда проследите за примером использования техники «Параллельный Я». Её можно применить наравне с техникой по работе с субличностью «Я-ребёнок» и техниками, где используются другие образы эмоций. Эффективность приёма «Параллельный Я» заключается в том, что за считанные минуты клиент выявляет свои бессознательные убеждения. Он не ищет и не меняет их. Клиент вначале говорит вам о том, во что верит его желаемая версия себя из параллельной реальности, а противоположное этому и есть бессознательное убеждение клиента, которое нужно изменить.

Перед тем как я приступлю к описанию техники и к примерам, я бы хотела рассказать вам о концепции параллельных реальностей чуть подробнее, так как она содержит в себе очень много ценной и полезной информации, хотя вы наверняка слышали о ней. Сейчас эта тема у многих на устах, о ней создают фильмы и пишут книги.

Метафизикам удалось доказать, что все реальности, которые мы проживаем, существуют одновременно. В 1950 году американский теоретик Хью Эверетт предложил теорию, которая представляла классический мир как следствие одновременного существования множества квантовых измерений, не соприкасающихся между собой. В науке этот подход получил название «многомировая интерпретация».

Всё, что мы называем прошлым и будущим, – на самом деле всего лишь параллельные реальности. У нас линейное восприятие времени, поэтому мы разделяем события жизни на прошлое, будущее и настоящее, хотя ничего, кроме последнего, и не существует. То, что мы чувствуем как разные моменты времени, является одним моментом – сейчас.

Давайте представим белую комнату, где ничего нет, кроме бесконечного количества ваших фотографий разных периодов времени. Все события жизни запечатлены на этих снимках: с момента рождения до момента смерти. Они повсюду: на полу, на стенах, на потолке. Что вы делаете в первую очередь, оказавшись в этой комнате? Вы смотрите на какую-то из фотографий, разглядываете, вспоминаете все эмоции и ощущения, связанные с минутой, когда снимок был сделан. Что происходит с другими фото в это мгновение? Вы их не замечаете, они остаются вне поля вашего внимания. Но они никуда не исчезли и по-прежнему находятся в этом пространстве. А кто смотрит на эти фотографии? Это вы – ваше сознание. И как только вы фокусируетесь на каком-то снимке, вы как будто становитесь тем, кто изображен на нём – отождествляете с той версией себя. Вы смотрите на себя маленького и внутренне становитесь маленьким, начинаете чувствовать себя и думать как ребёнок. Смотрите на себя взрослого и ощущаете себя так же. Вы берёте одну фотографию, вторую, третью... И у вас создаётся впечатление продолжительности, как будто время движется. Но самом деле все эти моменты существуют здесь и сейчас – одновременно. Не время движется, а вы, точнее, ваше внимание, переходя с одной статичной картины на другую.

Если вы знаете, как создаются мультфильмы, то вам станет понятно это перемещение. Раньше мультфильм создавался как слайды, которые сменяли друг друга с большой скоростью, и поэтому возникала иллюзия непрерывного движения. Но эти слайды оставались статичными, не двигались и были разделены между собой. Так и мы постоянно

перемещаемся из одного момента сейчас в следующий. Человек не чувствует, что они разделены, потому что каждый следующий момент сейчас, куда он перемещается каждую наносекунду, очень похож на предыдущий. И именно это создает иллюзию непрерывного движения.

Изучив концепцию параллельных реальностей, я поняла, что существует неисчислимое количество версий нас, и не только во временном измерении. Давайте вернёмся к примеру с белой комнатой. Представьте, что рядом с ней есть и другие комнаты, очень похожие на эту, где также существует много фотографий вас. В одной на фото изображены события, о которых вы мечтали и думали, к которым стремились. А в другой комнате находятся фотографии всего, чего вы боялись. И таких помещений много.

Представьте, что вы сейчас сфокусировались на снимке себя, где у вас нет денег. Вы испытываете определённые эмоции, глядя на него. Вам не нравится то, что вы видите. И у вас появляется желание стать богатым. Откуда идёт эта мысль? Откуда приходит желание быть богатым? Оно возникает из той комнаты, где находятся фотографии вас богатого. Если вы этого желаете, значит оно есть. Вы не можете хотеть того, чего нет. Например, вы любите мороженое. Но если вы не знаете о нём и не представляете, что оно существует, у вас не возникнет желания даже попробовать его!

Другими словами, мы не можем представить и желать того, чего не существует. Если человек к чему-то стремится, значит это есть. Всё, о чём он думает, что может себе представить, находится в одной из параллельных реальностей. Если у человека нет денег, но он хочет стать богатым, значит есть такая реальность, где он действительно богат. Но он пока только мечтает об этом. Его желание доказывает, что такая реальность существует. И всё, что ему нужно, – оказаться там. Как это сделать? Перевести фокус внимания с одной фотографии на другую. Каждое из этих пространств находится на разной вибрационной частоте. Так же как низкие ноты звучат на одной частоте, а высокие – на другой.

Таким образом, чтобы перейти в желаемую реальность, человеку нужно настроиться на другую вибрационную частоту. Представьте, что параллельные реальности, – это телевизионные каналы. Их тысячи, миллионы. Всё, о чём вы думаете, существует как отдельный канал телевидения. Все каналы существуют одновременно, независимо от того, смотрите вы их или нет. Из всех вы выбираете какой-то один, нажав на пульт управления. Предположим, вы хотите посмотреть программу новостей, а сами нажали на канал, где никогда их не передают, например, спортивный. И вот вы ждёте программу с новостями, но на экране показывают только спортивные передачи. В конце концов вы догадаетесь поменять канал трансляции со спорта на новости.

Я хочу, чтобы вы подумали над таким вопросом: почему люди способны справиться с неизлечимой болезнью, даже когда врачи не оставляют никаких надежд?

На этот вопрос нам поможет ответить концепция параллельных реальностей. Человек оказывается в реальности, где он никогда не болел, а чувствовал себя здоровым, и он таким становится!

Как вы думаете действует эффект плацебо? Человеку дают витамин и говорят, что это лекарство. Тот верит и выздоравливает. На самом деле он перемещается в реальность, где полностью здоров.

Мои клиенты часто говорят, что я верю в них больше, чем они сами, что у меня больше уверенности в том, что их мечта осуществится, чем у них самих. Почему так? Тогда я рассказываю им о концепции параллельных реальностей. О том, что всё, о чём они мечтают, существует в одной из реальностей, и всё что им надо, это переместится туда. Этому не нужно учиться. Это умеет делать любой из нас. Каждую наносекунду человек переходит из одной параллельной реальности в другую. Эта способность дана каждому от рождения.

Желаемая реальность – это не везение и не тяжёлая работа, это вопрос выбора. Мои клиенты хотят для себя хорошей, счастливой и успешной жизни, и я в них верю, потому что знаю, что если человек мечтает о чём-то, значит эта реальность существует, иначе он не смог бы о ней мечтать. Я всего лишь помогаю ему изменить частоту его сознания,



переместить фокус внимания на желаемую реальность. Там, где внимание, там и энергия.

Когда вы читаете эту книгу, вы переходите в новую параллельную реальность с каждой прочитанной буквой. Если бы вы этого не делали, то не дошли бы до этих строк, застряв на первой странице. Но если вы здесь, значит вы вместе с прочитанным передвигаетесь в новую реальность каждую наносекунду.

«Но если это так просто, – скажете вы, – достаточно только переключить внимание на желаемую реальность и вы – там! Тогда почему же в нашей жизни мы с таким трудом добиваемся того, чего хотим? Что нам мешает настроиться на нужную частоту?» Ответ кроется на уровне бессознательного. Если человек хочет стать богатым, но продолжает считать копейки, то причиной этому может быть только одно: в нём есть убеждения, которые мешают настроиться на желаемую реальность. Если вы мечтаете о гармоничных отношениях, настоящей любви, а встречаете всё время не тех, кто мог бы стать вашим спутником жизни, значит ваши желания и убеждения находятся на разных вибрационных частотах.

Когда клиенты приходят с жалобой на какую-то ситуацию или обстоятельства, а сами при этом стремятся к противоположному, вы должны им помочь настроиться на частоты желаемой реальности. Но откуда коуч знает нужную частоту? А он и не знает. Этим знанием обладает сам клиент! И ключом к нужной вибрационной частоте является его эмоциональное состояние. То состояние, которое клиент чувствует, когда достигает желаемый результат.

А теперь обещанный пример коуч-сессии с использованием техники «Параллельный Я»:

*Коуч: С чем бы Вы сегодня хотели поработать?*

*Клиент: Я хочу понять, почему деньги обходят меня стороной.*

*Коуч: Почему для Вас это важно?*

*Клиент: Потому что деньги – критерий успеха и самореализации.*

*Коуч: Ок. Когда у Вас есть деньги, Вы успешны и самореализованы, что тогда?*

*Клиент: Тогда я счастлива, я свободна.*

*Коуч: Если Вы можете себе представить реальность, где успешны, у Вас есть деньги, Вы счастливы и свободны, то наверняка можете описать желаемую версию себя.*

*Клиент: Да. Легко! Она скромно одета. Её движения плавны, нет никакой спешки, хотя глаза горят, она о чём-то думает.*

*Коуч: А как Вы понимаете, что у неё есть деньги и она успешна?*

*Клиент: У неё на лбу написано. Когда смотришь на неё, сразу видно, что эта женщина успешна.*

*Коуч: Что она чувствует?*

*Клиент: Радость и в то же время спокойствие. От неё веет страстью. Она занимается тем, что ей нравится. Она изобильна.*

*Коуч: Теперь отправьте к этой желаемой версии себя (где Вы успешны, где у Вас на лбу написано, что есть деньги), сегодняшнюю версию себя.*

*Клиент: Хорошо.*

*Клиент: Сегодняшняя версия Вас, как она предстала?*

*Клиент: Она какая-то закомплексованная. Ей очень неуютно находиться рядом с этой успешной версией.*

*Коуч: Что создает дискомфорт?*

*Клиент: Давление и власть первой.*

*Коуч: Во что Вы такое верите, если чувствуете давление?*

*Клиент: Хм... я верю, что большие деньги не зарабатываются честным трудом.*

*Коуч: Это убеждение заставляет Вас чувствовать давление?*

*Клиент: Да.*

*Коуч: Возможно, кто-то зарабатывает большие деньги именно так, но посмотрите на неё, неужели она одна из них?*

*Клиент: Нет, наверное. Она какая-то не такая, как все. Несмотря на её дорогой*

наряд, она очень скромна. Она не пыжится дорогой одеждой, дорогими часами, драгоценностями. Она ведёт себя очень естественно. Чувствуется какая-то лёгкость в ней, какая-то безграничная свобода.

Коуч: Во что верит такой человек, как она, который чувствует лёгкость и излучает безграничную свободу?

Клиент: Она делает то, что она хочет, что ей нравится.

Коуч: То есть она верит в свою способность делать то, что хочет.

Клиент: Совершенно верно.

Коуч: А сейчас, когда Вы наблюдаете за сегодняшней версией Вас, что Вы ещё замечаете?

Клиент: Она мечется, суетится, очень не уверена в себе.

Коуч: Что ей поможет стать похожей на желаемую версию Вас, на успешную версию?

Клиент: Деньги, наверное.

Коуч: То есть она верит, что деньги – единственный источник уверенности в себе и изобилия?

Клиент: Да.

Коуч: Ага! Есть желаемая версия Вас, которая верит, что изобилие и материальная свобода – результат того, что она следует своим желаниям. А сегодняшняя версия Вас верит в то, что источником изобилия являются деньги, желаемое количество которых нельзя заработать честным путём.

Клиент: Хорошая картина получается...

Коуч: В начале Вы хотели понять причину того, почему у Вас не водятся деньги, сейчас Вы приобрели ясность?

Клиент: Да, я многое поняла. Отсутствие денег как раз и было знаком того, что я постоянно иду против своих желаний.

Коуч: Выходит, что если Вы хотите стать материально независимой, нужно всего лишь следовать своим желаниям?

Клиент: Выходит так. Надо же...

Коуч: Что самое худшее произойдёт, если Вы будете следовать своим желаниям?

Клиент: Страшно.

Коуч: Что Вы имеете в виду?

Клиент: Я могу остаться без средств к существованию.

Коуч: Посмотрите снова на желаемую версию. Думает ли она сейчас о деньгах?

Клиент: НЕТ, не думает. Она делает то, что ей нравится, а деньги сами каким-то волшебным образом идут к ней.

Коуч: У Вас есть хороший пример для подражания. Понаблюдайте за ней и старайтесь запомнить всё, что видите, не упустите ничего. Вам придётся некоторое время делать вид, что Вы и есть она, пока полностью не станете ею.

Клиент: А что делать, когда образ исчезнет?

Коуч: Образ никуда не исчезнет, он всегда будет в Вашей памяти. Но то, что Вы можете сделать ещё, – это задать себе один простой вопрос, когда будет трудно.

Клиент: Какой?

Коуч: Как бы на моём месте поступила в этой ситуации она, желаемая версия меня?

Каждый коуч, применяя трансформационные вопросы, использует концепцию параллельных реальностей, не подозревая об этом. Вот маленький пример: клиент хочет приобрести новое качество – уверенность в себе. Что обычно делает коуч? Самое простое – перевести клиента в будущее, где он может увидеть версию себя, обладающую уверенностью. Потом коуч просит клиента стать на несколько секунд этой версией и передать внутреннее состояние себя в будущем. Когда клиент чувствует себя там достаточно комфортно, он легко даёт рекомендации старой версии себя, как перейти в новую желаемую.

Если вы допускаете существование параллельных реальностей, что всё, о чём мечтаете, существует, вы сможете легче и быстрее воплощать свои мечты в жизнь и более осознанно выбирать желаемую реальность, в которой хотите оказаться. Для осознанного перемещения необходимо всего лишь быть на вибрациях, соответствующих желаемой реальности, например, в состоянии радости, душевного покоя, следования своей страсти и интересам, занимаясь тем, что нравится.

Сначала ваши действия будут неуверенными, но это временно, пока вера в новое убеждение не окрепла. Но что будет происходить потом? Какую реальность вы будете привлекать? Верно! Желаемую! Ту, что соответствует вашему новому убеждению.

Сейчас вы можете спросить: «А что делать с той версией клиента, которая была вначале и которая верила во что-то другое?»

Могу ответить так: старая версия клиента никуда не исчезает, она так же живёт в одной из параллельных реальностей, но клиент её не чувствует, так как находится на другой частоте, других вибрациях. Он чувствует себя иначе. Эмоции – есть индикатор вибрационной частоты. Меняется состояние клиента – меняется его реальность.

Даже если вы не верите в существование параллельных реальностей, в работе с клиентами вы используете различные коучинговые инструменты, где так же переводите клиента в другое пространство. Например, применяя такое упражнение как временной сдвиг, вы переводите клиента в тот вариант будущего, где он уже достиг желаемый результат. Когда клиент оказывается там, вы просите его описать внутреннее состояние, обрисовать контекст той реальности и затем оттуда посмотреть на себя в настоящем.

Коуч служит импульсом для осознанного передвижения человека из «проблемной» реальности в желаемую.

Таким образом, первое, что мы делаем: даём возможность клиенту увидеть желаемую версию себя. Второе: помогаем войти в желаемую реальность. И третье: просим клиента описать то, что он чувствует там, запомнить это состояние и всегда находиться в нём. И тогда человек обязательно получит то, о чём мечтает, потому что именно это состояние соответствует желаемой реальности. Оно и есть та частота, на которой находится его мечта. Канал, на котором показывают его любимую передачу. Находясь в этом состоянии, клиент настроится на нужные вибрации, и желаемая реальность станет действительностью. Реальность голографична, она не существует сама по себе, а создается внутренним состоянием человека, его эмоциями.

Зная это, человек может легко добиваться любой цели, достаточно представить желаемую реальность, войти в неё, как будто она существует, почувствовать всё то, что чувствует его версия в желаемой параллельной реальности и перенести эти эмоции в повседневную жизнь без каких-либо ожиданий.

### **Техника «Воспоминание будущего»**

Работая с субличностью «Я-ребёнок» вы уходите в прошлое, вспоминаете его, а вместе с техникой «Параллельный Я» вспоминаете своё будущее. И сейчас я познакомлю вас с техникой «Воспоминание будущего», которая наравне с «Параллельный Я» поможет работать с желаемым будущим. Само словосочетание «воспоминание будущего» на первый взгляд содержит в себе парадокс, так как вспомнить можно только события прошлого, а будущее неведомо никому. Но это только на первый взгляд. По сути, здесь нет никаких противоречий. Позвольте доказать.

Что помогает вам вспомнить ситуацию из прошлого? Образ этого воспоминания, звук, запах, ощущения, а также эмоциональное состояние, которое вы испытали тогда. Вы не переноситесь на несколько лет назад, в события прошлого, ваш ум моделирует картину прошлого, как будто воссоздает панораму тех событий в настоящем. Что является пусковым механизмом для этого? Эмоция, которую человек чувствует.

Вспомните, что вы делали первого января? Наверняка отмечали новый год, и вам будет

не сложно вспомнить, как это происходило и где. А сейчас попробуйте вспомнить, что вы делали 28 апреля. Если этот день был связан с какой-то важной датой или событием, вы так же быстро воссоздадите картину того, что происходило тогда. Но если это был один из обычных дней вашей жизни, то, скорее всего, вы не сможете припомнить, где были и чем занимались. Таким образом, можно сделать вывод, что мостом к воспоминанию какого-то события служат эмоции – позитивные или негативные. А как вы чувствуете эти эмоции? Они на таком же расстоянии от вас, как и событие, с которым связаны? Или вы ощущаете их здесь и сейчас? Конечно, сейчас! И они даже ощущаются в теле! Вы можете определить, где ярче всего они в нём проявляются.

Картину прошлых событий мы можем создать благодаря эмоциям, которые испытываем в данный момент. Выходит, что память – это не продукт прошлого, а продукт настоящего. Мы на самом деле воссоздаем картину прошлых событий здесь и сейчас. И с этим ни у кого не возникает проблем. Если человеку легко воспроизвести какой-то случай из прошлого при помощи эмоций, то почему бы не воспользоваться тем же механизмом для воспоминания будущего? Для этого нужно допустить и принять идею того, что время не линейно, и все события будущего и прошлого происходят одновременно! Тогда мы с лёгкостью можем воспроизводить любое событие будущего так же, как делаем это с прошлым.

Как мы обычно вспоминаем прошлое? Представляем образ события, восстанавливаем его сценарий: где, когда, как это происходило, кто был рядом с нами в эти минуты. Вспоминаем чувства, которые испытывали. Иногда можно настолько погрузиться в воспоминание, что легко заплакать или громко засмеяться, так же, как это было тогда.

С будущим можно делать то же самое. Представить образ желаемого будущего. Войти в него и ощутить всё, что вы чувствуете в той или иной ситуации будущего. Затем перенести это состояние в «настоящий момент». Когда вы вспоминаете будущее, вы воссоздаете его картину, пользуясь механизмом памяти.

Когда будете просить клиентов вспоминать их будущее, помните, что это не только визуализация желаемого события, но ещё и уверенность как коуча, так и клиента в том, что оно уже существует. Фокус внимания клиента должен быть не на контексте событий будущего, а на эмоциональном состоянии, которое клиент испытывает там. Именно оно и поможет клиенту настроиться на частоту нужного результата и создать его (клиент будет привлекать желаемую ситуацию будущего как магнит). Задача коуча заключается в том, чтобы поддержать клиента в его вере.

Когда человек хочет чего-то достичь и узнаёт о силе метода визуализации, он пытается визуализировать желаемый результат и ждёт, когда всё это реализуется в его жизни точь-в-точь, как он представлял. Например, человек хочет обрести финансовую независимость. И вот он в красках представляет денежные купюры, слитки золота, монеты... Пробовали ли вы делать нечто подобное? И насколько довольны результатом?

Вы, наверное, убедились в том, что как бы ярко ни визуализировали желаемое, это не гарантирует, что оно материализуется в жизни именно так. Означает ли это, что визуализация не работает? Нет! Дело в другом. Когда вы представляете что-либо, вы фокусируетесь на контексте, на деталях желаемого результата. Но что создаёт события в жизни, о чём я писала выше? Состояние и убеждения! Всё, что происходит в жизни, – это проекция внутренних убеждений и эмоций. Поэтому ключевым моментом при визуализации являются вовсе не детали желаемого результата, не контекст, а состояние, которое вы испытываете, представляя себе достижение цели!

### **Техника «Воспоминание будущего»**

1. Представьте желаемое событие будущего, мечту.
2. Вы уже знаете, что если мечтаете об этом, значит такой вариант будущего существует, иначе вы бы не смогли его представить. И следовательно вы можете перенестись

в момент будущего, когда ваше желание сбылось. Давайте скажем, что прошло некоторое время, и ваша мечта осуществилась...

3. Теперь перенеситесь в момент будущего, где всё свершилось. Попросите воображение дать образ желаемого будущего события.

4. Посмотрите на себя в этом моменте будущего со стороны, опишите себя в деталях. Какой или какая вы там? Как вы выглядите, какое у вас выражение лица, глаз? Как вы ходите, сидите, говорите. О чём вы говорите, что на вас надето?..

5. Теперь соединитесь с будущей версией себя! Что вы чувствуете в этом образе? Опишите состояние.

6. Дайте своему эмоциональному состоянию образ. На что оно похоже?

7. Исследуйте образ. Какой у него размер, цвет, запах, сияние, потрогайте его на ощупь.

8. После того, как вы его описали, спросите себя, чтобы вы хотите сейчас сделать с образом? Возможно, вам понравится запах. Отлично! Тогда берите его с собой, когда будете возвращаться в «здесь и сейчас». Кто-то захочет просто понаблюдать за образом. Тоже хорошо! Сделайте это... Кто-то захочет войти в образ и исследовать его изнутри. Это тоже верно. Всё, что вы захотите сделать, будет правильным. Вы интуитивно знаете, что там скрывается важная информация, и только вы решаете, как вам поступить.

После того как вы исследовали образ и получили оттуда важную для себя информацию, можете вернуться в «здесь и сейчас», но не забудьте взять с собой оттуда трофейчик – то, что будет напоминать вам об образе. Это может быть запах (например, если это запах определённого цветка, то купите себе такой же цветок, он послужит якорем к состоянию из будущего). Это может быть цвет, ощущение и т. д. Желаемое состояние есть не что иное, как вибрационное соответствие вашей мечте. С помощью якоря (запаха, образа, цвета и т. д.) вы настроитесь на нужное настроение, а оно в свою очередь притянет мечту, как магнит. Возможно, вы захотите нарисовать образ, и рисунок тоже будет служить якорем. Если вы услышали мелодию, которую издавал образ, можете напевать её про себя.

Используя в работе техники «Параллельный Я» и «Воспоминание будущего», вы скорее всего заметите, что после коуч-сессий клиенты будут уходить в состоянии вдохновения, позитива, уверенности, иными словами, в состоянии, которое соответствует их желанию. Но на следующую встречу клиент может прийти совершенно с другим настроением и пожаловаться, что его желание так и не осуществилось. Почему? И здесь вы сталкиваетесь с подводными камнями работы – ожиданиями клиентов, которые и есть их бессознательные убеждения.

Скажем иначе, у вашего клиента есть мечта. Давайте представим, что его желание – это блюдо, состоящее из разных ингредиентов. Оно должно быть приготовлено по особому рецепту, индивидуально для клиента. Он приходит в ресторан под названием «Мироздание» и заказывает блюдо, о котором мечтал. Заказ приняли. И теперь всё, что ему нужно, – подождать его готовности. В хороших ресторанах это может занять час и даже больше. Клиент ждёт, но какие мысли проносятся в его голове? Например: а что, если шеф-повар сделает что-то не так, и блюдо подгорит? Или добавит мало приправ, и оно окажется безвкусным? А вдруг о заказе вообще забыли? Или что-нибудь перепутают и принесут другое блюдо? И вообще, сколько ещё ждать?!

Так происходит и в реальности. Человек мечтает, визуализирует, а затем настаивает на том, чтобы желания осуществились точь-в-точь так, как он себе представлял. Он начинает волноваться и переживать. Или ещё хуже, как в примере с блюдом, идёт за официантом на кухню, и начинает давать рекомендации повару, как приготовить заказ. Всё потому, что человек не доверяет ни повару, ни официанту, ни себе. Что происходит чаще всего в таких ситуациях? Опасения подтверждаются, и блюдо действительно оказывается не того качества, как ожидалось, или же заказ приходит с опозданием. И человек, всплеснув руками, говорит: «Я так и знал!» Но что привело на самом деле к такому результату? Сомнения и беспокойство перевели его на другую вибрационную частоту, и он оказался в реальности, где происходят негативные события. Как в недавнем примере с телевизионными каналами –

человек переключился на другой канал, где транслируют совершенно другие передачи. Его состояние уже не соответствует частоте желаемой гармоничной реальности.

Если представить, что человек едет на автомобиле, это то же самое, как свернуть с нужного пути. Не удивительно, что он приедет не туда, куда собирался.

Работая с сотнями клиентов и наблюдая за изменениями в их жизни, я пришла к выводу, что самый быстрый и верный способ прийти в желаемую реальность – это способность человека находиться в состоянии, которое соответствует его цели. Единственное, что мешает ему оставаться в этом состоянии – сомнения. Они возникли на основании предыдущего негативного опыта, который сохранился в виде бессознательных убеждений. И как бы человек ни старался оставаться на позитивной частоте, они будут порождать диссонанс. Единственный выход – осознать убеждение, которое создает сомнение и негативные эмоции. Как это сделать, вы уже знаете из предыдущей главы.

Но тогда вы можете сделать вывод, что вам постоянно нужно работать со своими бессознательными убеждениями, которых, возможно, бесчисленное количество. Неужели придётся заниматься этим всю жизнь?

Есть один верный способ всегда сохранять позитивную частоту: следовать своим желаниям! Об этом вы узнаете в следующих главах.

## Корневое убеждение «я недостоин»

*Единственный путь к победе – это сдаться!*

**Ричард Бах**

В работе с негативными убеждениями вы столкнётесь с тем, что их достаточно легко изменить, но сам корень всех негативных убеждений «Я недостоин» корректировкам не поддаётся. Он может звучать в разных вариантах: «я недостаточно хорош или умён» или «я это не могу», «я не в состоянии это сделать», «я никчём», «меня никто не любит», «я никому не нужен», «меня используют», «бьет – значит любит» и т. д.

У вас складывается впечатление, как будто вы у него в плену. Но как можно быть пленником какой-то мысли, у которой даже нет физических форм? Вроде бы не может человеком управлять его собственная мысль, ведь он намного больше её. Но кто же тогда им управляет? Кто продолжает верить в негативное убеждение и воспроизводит мысль на автомате?

Вы уже догадываетесь. Виновник вовсе не убеждение. Оно, по сути, не может ничего. Это дело рук субличности. Человек находится не в плену убеждения, а в плену субличности. Зовут её «Я-ребёнок». Эта субличность верит в то, что она недостойна.

*Коуч: Как у Вас дела с вашим супругом?*

*Клиент: Разное бывает...*

*Коуч: Руку на Вас поднимает?*

*Клиент: Да бывает, но он не плохой человек и очень любит меня.*

*Коуч: Бьет – значит любит?*

Моя клиентка даже не подозревает, почему делает выбор в пользу боли и страдания, веря в убеждение «Бьет – значит любит». А верит она в это, потому что в ней живёт субличность «Я-ребёнок», которая не получила любовь и так сильно нуждается в ней, что уже не имеет значения, каким способом её получить. Не важно, что бьют, главное, она обретает временное состояние любви и радости. Именно эта субличность берёт верх над клиенткой, и она полагает, что делает правильный выбор, сохраняя то, что считает отношениями.

Работать с корнем всех негативных убеждений «я недостоин» следует иначе. Изменить убеждение «я недостоин» на новое – «я достоин» с помощью уже известных вам техник не удастся. Это убеждение требует особого подхода. Оно не поддаётся ничему, так как содержит противоречие. С одной стороны, оно порождает все негативные эмоции,

так как является корнем всех негативных убеждений. С каким бы убеждением вы ни работали, если идти глубже, вы рано или поздно придёте к убеждению «я *недостойн*», которое, повторюсь, очень многолико («я недостаточно хорош», «у меня не получится», «я некомпетентен», «я никому не нужен», «меня никто не любит», «я никто», «я неудачник»...).

С другой стороны, именно благодаря ему мы совершенствуем себя, развиваемся и улучшаем свою жизнь. Именно мысль «я *недостойн*» заставляет каждого из нас стремиться к противоположности, доказывая себе обратное. Рождаемся в бедной семье – стремимся к богатству. Убеждение «я *недостойн*» создаёт контраст в нашей жизни и становится стимулом для достижений. Оно порождает в нас желание лучшего, заставляет становиться совершеннее, умнее, мудрее, богаче.

Почему же убеждение «я *недостойн*» доставляет столько трудностей в работе с ним? Из-за страха, который вызван одним противоречием!

Когда ко мне приходят люди, которые хотят выйти на другой уровень личности, дохода или восприятия реальности, стать достойными, я перебрасываю их в будущее, где их мечта исполнилась, и сталкиваюсь с интересной картиной. Людей одолевают сомнения: они всей душой желают перемен, и вместе с этим в них просыпается страх.

Что является его причиной? Убеждение, что новая, желаемая личность останется непонятой их окружением. Все от них откажутся, и в итоге их ждёт одиночество. Если они станут собой, значит потеряют расположение, доверие и любовь родных, а возможно даже погибнут. Одним словом они станут *недостойными*.

Так повелось уже веками:  
Обжегшись, мы не лезем в пламя.  
А тот, кто правду говорит,  
Бывает беспощадно бит.

#### *Ганс Сакс*

Но откуда идёт это противоречие? Оно передавалось нам прародителями на протяжении двух тысячелетий со времен Иисуса Христа: если ты продемонстрируешь свою силу, всемогущество, безграничные возможности и способности творить чудеса, тебя будут бояться, отвергать и захотят уничтожить, или распять.

Убеждение «станешь собой – погибнешь» или другими словами «*Достойн – Недостойн*» держит человека в плену более 2000 лет! С одной стороны, религия утверждает, что человек подобен Богу, то есть «ты *достойн*». Но вместе с этим существует и понятие греховности, «ты *недостойн*». Это порождает в человеке внутренние, а значит, и внешние конфликты, и ощущение собственного бессилия и страха.

Пока человек не выйдет за рамки противоречия божественности и греховности своей природы, за убеждения «*достойн – недостойн*» он будет продолжать бояться и сомневаться в каждом своём шаге, в каждой мысли. Он никогда не обретёт душевный покой и гармонию.

Вы знаете, как тренируют слонов в Индии? Когда слонёнок маленький, его привязывают к большому камню, который он не в силах сдвинуть с места. Слонёнок вырастает и становится сильным, но даже не пытается вырваться из своих оков, продолжая верить, что камень слишком тяжёл для него, хотя на самом деле сдвинуть его теперь не составит никакого труда. Таким вот «слонёнком» является каждый человек. А камень – убеждение «я *недостойн*». Оно глубоко вросло в личность и не даёт проявлять данную от рождения силу.

Единственный способ выйти за рамки противоречия «*Достойн – Недостойн*» это сдаться, признать своё поражение в борьбе.

Представьте, что вы океан. Внутри вас поднимается волна убеждения «я *недостойн*». Вслед за ней поднимается другая: «я *достойн*». Кто же вы? Первая волна или вторая? Вы – океан. Источник обеих волн! Вы, и волна «я *недостойн*», и волна «я *достойн*».

Выйти за матрицу «*Достойн – Недостойн*» можно только осознав, что мы есть и то

и другое! Человек может быть и достойным и недостойным! Он и божествен и греховен одновременно!

Почему важно принятие убеждения «Я недостойн»? Помните, кому оно принадлежит? Субличности «Я-ребёнок». Мы ведём борьбу с собой, со своим внутренним ребёнком, которого с раннего детства заставили поверить, что он недостойн. Вспомните высказывания наших родителей или учителей:

- Не выделяйся, не поднимай голову слишком высоко!
- Не суйся туда!
- Не думай, что ты сможешь...
- Ты что думаешь, ты самый умный?
- Знай своё место!
- Будь хорошей девочкой; будь хорошим мальчиком, и мы тебя будем любить, ты получишь конфетку!
- Слушай, что тебе говорят...
- С этими детьми не водись, они плохие!
- Не послушаешься, накажем...
- Молодец, хорошая девочка! Молодец, хороший мальчик!
- Что ты делаешь, как тебе не стыдно?
- Плохая девочка, плохой мальчик. Конфетку не получишь!
- Делай, как я хочу, и тогда я буду тебя любить...
- Хорошая девочка! Хороший мальчик! Теперь я тебя люблю. Вот тебе конфетка!

Одно лишь высказывание может внушить мысль, что с нами что-то не так, что мы недостойны. Нам говорили всё это так часто и долго, что это стало нормой. Хочешь быть достойным, хочешь признания, дружбы или любви – не выделяйся, а делай то, что от тебя ждут другие!

Яркая, уникальная от рождения личность превратилась в послушного наддрессированного щенка, которого любят, потому что он хороший и потакает другим!

Сегодня нам не нужны наставления ни папы, ни мамы, ни учителей. Мы настолько натренированы, что без подсказок и команд стараемся быть хорошими девочками и мальчиками, чтобы получить конфетку от окружающих, иными словами, заслужить их признание и симпатию, потому что когда-то мы поверили, что недостойны! Мы не могли иначе и были готовы поверить всему, что происходит вокруг. Мы стремились быть и действовать как все, стать с ними одним целым, соответствовать среде и обществу. Даже если мы чувствовали внутри какую-то непонятную силу, то старались быстрее подавить её, чтобы не быть отвергнутыми. Мы делали себя маленькими, унижались, шли против себя, лишь бы не выделяться, соответствовать всеобщим ожиданиям и быть принятыми обществом. Мы подавляли в себе чувство «я *достойн*», тем самым отрицая себя.

Даже если на счету в банке у вас будет миллион евро, вы захотите два миллиона. Будет два – захотите три, четыре, пять... Борьба никогда не закончится. И покажется, что вы ходите по кругу. Вроде бы деньги должны подарить свободу, но почему-то с их появлением свобода не наступает. У вас всё есть, но вы в плену! В своём собственном плену! От него так хочется убежать, но некуда!

Полная свобода наступит лишь, когда вы перестанете отрицать часть себя «я *недостойн*» и примите её наравне с частью «я *достойн*». Чем больше будете сопротивляться, тем сильнее будет крик субличности «Я-ребёнок» о том, что вы не достойны, ведь она чувствует, что ею пренебрегли, как в детстве. Субличности важно знать, что вы не имеете ничего против её существования, что вы её любите, несмотря на веру в то, что она недостойна. Если вы отнесётесь к ней с любовью и принятием, то есть так же, как и к субличностям с позитивными убеждениями «я *достойн*», вы дадите ей понять, что даже если предпочитаете верить, что вы достойны, это не значит, что субличность умрёт.

*Клиент: Меня никто не любит...*

*Коуч: А с чего Вы взяли?*



*Клиент: Меня никто не поздравил с днём рождения. Наверное, я не стою того, чтобы меня поздравляли и дарили подарки.*

*Коуч: А у Вас были случаи, когда Вас не поздравляли с днём рождения?*

*Клиент: Да. И не раз. В детстве мы никогда не отмечали дни рождения.*

Когда ваши клиенты будут утверждать, что их не любят, они с лёгкостью представят вам доказательства этому. Вы заметите у них навязчивые мысли, в том числе и такую: «меня никто не любит, меня только используют». Некоторые даже найдут этому оправдание.

Но я хочу, чтобы вы понимали, что все доказательства убеждению «я *недостойн*» или «меня не любят» – это всего лишь крик субличности о неудовлетворенной потребности в безусловной любви! Она хочет, чтобы её любили, даже если она верит в то, что недостойна!

И чем больше человек пытается найти подтверждений обратному («ведь кто-то же меня любил», «меня любят»), тем больше опровержений находит субличность. То есть чем сильнее человек сопротивляется негативному убеждению, тем больше проекций в его жизни создаёт субличность, которые в итоге сводят все его усилия на нет.

Давайте представим ситуацию, где женщина, страдающая лишним весом, считает, что из-за своей полноты никому не может понравиться, несмотря на то, что многим мужчинам нравятся дамы с пышными формами. И вот, поддавшись на уговоры подруг, она решилась попробовать и отправилась на свидание. Но поскольку женщина продолжает верить, что никому не может понравиться, она привлекла мужчину, который дал ей понять, что она не в его вкусе. Её постигло очередное разочарование! Женщина получила новое доказательство своему негативному убеждению «я *недостойна*, чтобы меня любили». И в следующий раз она уже не захочет доказывать обратное. И как бы ей ни хотелось нравиться мужчинам и быть любимой, из двух зол она выберет меньшее: отказаться от попыток, чтобы не чувствовать разочарование вновь и вновь. Внутренний голос её субличности нашёптывает: «Ну что, тебе больно? А я говорила, что так и будет! Я была права. Ты никому не можешь понравиться, никто не любит полных женщин! Так что откажись от тщетных попыток что-то изменить и смирись уже с этим фактом! Здесь у тебя хотя бы есть тень надежды, что когда-нибудь ты встретишь мужчину, которому понравишься. Лучше жить с этой надеждой, чем пробовать вновь и лишиться даже её».

И женщина начинает верить этим словам и говорит себе: «Надежда умирает последней! Лучше я буду жить, надеясь на то, что кто-то меня полюбит, чем вновь испытаю разочарование».

Надежда – это уловка негативного убеждения «я *недостойн*» . Это иллюзия, которая заставляет человека поверить, что когда-нибудь его жизнь изменится сама, без его участия. И он остаётся в границах убеждения, надеясь, что кто-то или что-то спасёт его и подарит желаемую реальность.

Сколько бы женщина ни старалась худеть, её попытки не увенчаются успехом. Почему? Потому что она не принимает часть себя. Если бы она позволила этой части быть, у той не было бы поводов сражаться за своё существование. И внутренняя борьба прекратилась бы. Тогда женщина смогла бы сделать выбор в пользу нового убеждения: «я красива и достойна любви». И она не удовлетворяла бы потребность в любви через еду, накапливая жир, как форму тепла и заботы. Она нашла бы другой путь подарить себе любовь и внимание.

В работе с клиентами нужно помочь им выйти на другой уровень идентификации: не воспринимать себя однозначно, как только «я *достойн*» , или «я *недостойн*», а осознать, что человек есть и то, и другое. В нём есть всё, и он может быть в любом своём проявлении. Чтобы выйти из дилеммы «достойн – *недостойн*», человеку нужно признать убеждение «я *недостойн*» как истинное, у него есть много подтверждений тому, что это правда. Он может найти в себе качества, вспомнить поступки, которые указывают на это. Пока он не признает убеждение истинным, борьба за «я *достойн*» будет продолжаться бесконечно. И только принимая противоположное, человек прекращает войну с самим собой, обретает целостность

и свободу.

Итак, первый шаг – признать своё поражение. Это намного лучше, чем жить в постоянном страхе, что я не достоин и доказывать себе и другим обратное. Не лучше ли сказать себе: «Да, я не достоин, это правда. И у меня масса доказательств этому. И что с того? Кому до меня есть дело? Кого это волнует?»

Если вы поймёте, что у вас изначально не было шанса победить это убеждение, то сейчас впервые расслабитесь. Если вы боретесь с убеждением «я *недостоин*», значит верите в него. Вы бы не стали бороться с тем, чего не существует или во что нет веры, не так ли? А если вы верите в то, что вы не достойны, вы будете создавать проекции этого убеждения в жизни, вновь и вновь попадая в ситуации, где вам лишний раз напомнят, что с вами что-то не так.

Если же вы примите убеждение «я *недостоин*» так же, как «я *достойн*», вы обретёте свободу выбора и сможете проявить любую сторону себя в определенной ситуации.

Когда клиенты это поймут, они почувствуют такое облегчение, что больше не захотят участвовать в борьбе за убеждение «я *достойн*». Они осознают, что доказывая себе это, они всего лишь сражались с противоположностью, с частицей себя. Враждовали со своей субличностью «Я-ребёнок». Вместо того, чтобы услышать её призыв о помощи и принятии, они всё дальше отдалялись, заставляя её кричать ещё громче.

Но даже если умом вы понимаете, что у вас нет другого выхода, кроме как принять факт, что вы недостойны, и осознаёте нецелесообразность борьбы, вы всё равно столкнётесь с трудностями. Они связаны с негативными эмоциями субличности «Я-ребёнок», которые она когда-то не смогла выразить. Я называю их ловушками субличности «Я-ребёнок». И вы должны о них знать.

Первая ловушка – страх. Как только человек решил признать – да, я *недостоин*, он почувствует страх. Страх остаться в одиночестве, быть отвергнутым, страх смерти. Он побоится оставаться с ним один на один, так как знает его давно. Оставаться со страхом, означает окунуться в боль детства.

Вторая ловушка – лезть. Если человек решил побороть свой страх, субличность использует лезть, чтобы держать его на крючке. В голове возникают мысли: «Но ты ведь так много достиг, у тебя так много знаний, тебя уважают, у тебя есть статус/профессия/звание, ты победил в таких конкурсах... Как ты можешь быть недостойным?!»

Но если человек не поддается на лезть, не убегает от страха, тогда включается жалость к себе. Например: «Вот я несчастный, родился в такой семье, жил в таких условиях, всю жизнь сражался за место под солнцем, с великим трудом добивался всего, преодолел столько трудностей... Ну разве я не заслужил быть достойным?»

Если и жалость не даст плодов, человек попадает в ловушку надежды. Он надеется, что пусть он сегодня и не достоин, но однажды придёт день, когда он и все вокруг узнают, на что он способен, насколько умён, мудр, храбр, благороден, словом, насколько он достойный!

Убеждение «я *недостоин*» очень скользкое, клиенты будут сопротивляться. Их эго будет сопротивляться. Поэтому я подготовила для вас вспомогательные вопросы:

– Какие эмоции вызывает эта мысль? Вы боитесь, что это может быть правдой? Чувствуете ли вы сейчас какой-то страх, что это может оказаться правдой?

– Можете ли вы согласиться с тем, что это правда? Скажите это громко.

– Это всегда будет правдой, что вы недостойны. Можете ли принять то, что вы всегда будете недостойны? Как бы вы ни старались, какие бы у вас ни были достижения, вы всегда будете ощущать, что недостойны. Не лучше ли сейчас признаться в этом и не тратить всю жизнь на бессмысленную борьбу?

– Не хотите ли вы освободиться от этого убеждения, признав своё поражение? Признав, что вы недостойны?

– Что плохого в поражении? Что плохого в признании, что вы недостойны? Может быть, внутри ещё жива надежда, что это не так? Сколько лет жизни вы доказывали себе,

что вы достойны? Если столько времени вы тщетно пытались доказать это себе и другим, неужели вы думаете, что в будущем вам удастся это сделать?

– Вы потратили всю жизнь на борьбу с этим убеждением. Вы его победили?

– Вы ещё верите в то, что достойны, не так ли? Давайте оставим эти иллюзии. Если вы продолжаете доказывать, что вы достойны, то в глубине души боитесь обратного. А если так, значит есть бессознательное убеждение «я недостойн», поскольку страх – лишь обратная реакция тела на эту мысль. Он является доказательством существования этого убеждения. И пока вы верите в него, вы неосознанно будете создавать подтверждения того, что вы недостойны!

*Клиент:* Я хочу начать работу по новому проекту, но почему-то откладываю и не могу понять причину. При этом для начала у меня всё есть. И время, и деньги.

*Коуч:* Что самое худшее может произойти, если Вы начнёте работу по проекту?

*Клиент:* У меня не хватит смелости довести его до конца.

*Коуч:* Какие доказательства у Вас есть этому заявлению, вашему страху?

*Клиент:* Мне надо будет выступать перед людьми, делиться с ними знаниями. А кто я такая, чтобы ими делиться?

*Коуч:* То есть Вы считаете, что недостаточно компетентны?

*Клиент:* Да, это так.

*Коуч:* А можете сейчас громко сказать: «Я некомпетентна!».

*Клиент:* Не могу.

*Коуч:* Вы же только что сказали, что верите в то, что некомпетентны, и поэтому не можете начать работу над проектом!

*Клиент:* Да, сказала, но это не так. Вообще-то, я компетентна во многих вопросах. Я не могу признаться в том, что я некомпетентна.

*Коуч:* Вы хотите начать работу над проектом, но не можете, так как верите в то, что некомпетентны.

*Клиент:* Да... но я не могу принять это, не могу сказать это. Не хочу верить в это.

*Коуч:* Хотите или нет, Вы в это верите на бессознательном уровне. Иначе приступили бы к работе над проектом. Если на бессознательном уровне Вы верите в своё убеждение, так почему не хотите признаться в этой вере?

*Клиент:* Ужас, неужели другого выхода нет?

*Коуч:* Мне, по крайней мере, неизвестен.

*Клиент:* Очень хочу, но не могу.

*Коуч:* Что самое худшее произойдёт, если Вы громко скажете, что некомпетентны?

*Клиент:* Я почувствую себя ужасно.

*Коуч:* Настолько ли страшна эта эмоция, что Вы, убегая от неё, лишаете себя удовольствия начать работу над проектом? Вы боитесь признаться в том, что Вы не достойны, потому что боитесь эмоций, которые испытаете при этом.

*Клиент:* Да. Точно... О'кей. Я недостаточно компетентна!

*Коуч:* Что Вы при этом чувствуете? Неприятно, правда? Главное, не отрицайте. Не убегайте от этого. Это всего лишь эмоция, как и все остальные.

*Клиент:* Чувствую пустоту. Веет холодом.

*Коуч:* Не спешите! Не убегайте! Оставайтесь с этой пустотой. Просто позвольте ей быть!

*Клиент:*....

*Коуч:* Как Вы себя чувствуете сейчас?

*Клиент:* Вы знаете, сначала было страшно. А сейчас, когда я перестала сопротивляться, даже хорошо как-то.

*Коуч:* Видите, не так уж и страшно. Страшнее и печальнее погоня за доказательствами, что Вы достойны.

*Клиент:* Ещё есть чувство освобождения, что ли...

*Коуч:* Это единственный выход из матрицы убеждения «я недостойн». Другой двери

*нет. Нам нужно сдаться, чтобы победить. Именно это поражение позволит выйти на другой уровень сознания, где намного больше возможностей и перспектив.*

*Клиент: Выходит, что для того чтобы победить, нужно сначала сдаться?*

*Клиент: Как только мы сдаёмся, признаём своё поражение, мы прекращаем играть в игру «кто кого» и выходим на уровень нашей сути, становимся тем, кем мы, по существу, и являемся. У вас есть сейчас свобода выбора! Вы решаете во что вам верить!*

Делая выбор в пользу убеждения «я достоин», не думайте, что убеждение «я недостоин» исчезнет. Ему просто некуда исчезнуть. Ничего не существует вне нашего сознания. Оно будет существовать наравне с позитивным убеждением и будет ему равноценно. Это как часть человека: в нём есть и хорошее и плохое.

Счастье – это не избавление от несчастья, это выбор в пользу позитивного состояния счастья.

Наравне с принятием вы можете работать ещё несколькими методами.

### **Использование притч**

На протяжении тысячелетий нас тренировали быть тем, кем мы не являемся. Нас уверяли, что мы не принадлежим мирозданию и не занимаем особое место в его картине. Нам говорили: сделай это, сделай то, чтобы тебя приняли в обществе, будь как все, перестань мечтать, перестань строить планы, не изобретай велосипед, кто тебе сказал, что ты особенный?

И кто мы сегодня? Эксперты по внутренним ограничениям! Мы подогнали себя и свою жизнь под искусственные стандарты и правила, провели границы между собой, другими людьми и всем остальным миром. Не удивительно, что у нас появилось чувство одиночества и вера, будто каждый из нас один в целом мире и должен сражаться и противостоять его ударам. Мы стали похожи на кусочек пазла, который изменил свои формы и не встраивается в общую картину. Но как только мы становимся собой, мы возвращаемся к гармоничному взаимодействию с окружающим миром и другими людьми, мы приобретаем нашу изначальную форму частицы мироздания, где для нас приготовлено определённое место. Без нас картина мироздания нецелостна! Чем дальше мы убегаем от себя, своей сути, тем большую разделённость создаём в целостной картине мироздания. В общем пазле жизни для полноты картины всегда будет недоставать одной частицы – нас!

*Коуч: Представьте красивую китайскую фарфоровую вазу, которую Вы держите в руках и любуетесь ей. Вдруг Вы случайно роняете вазу на пол. Она разбивается на множество осколков. Вы поднимаете один с пола. Скажите, можете ли Вы утверждать, что он принадлежит вазе?*

*Клиент: Ну конечно!*

*Коуч: Хорошо... А теперь ответьте: если все эти частички собрать и склеить, сможете ли Вы сказать, что это одна и та же ваза?*

*Клиент: Конечно, это та же ваза, пусть и склеенная.*

*Коуч: Вот Вы собрали все кусочки с пола и склеиваете их, а там оказывается лишняя часть. Такое может быть?*

*Клиент: Нет, никогда!*

*Коуч: То есть на полу лежат только частички, которые принадлежат вазе. Ничего лишнего! К чему я веду? К тому, что всё мироздание представляет собой такую вазу, где каждый кусочек несёт в себе идею мироздания. Всё имеет значение и складывается в одну большую картину! Когда человек сомневается в своём достоинстве, о чём это говорит? Да, природа гармонична, да, в мироздании нет ничего лишнего, за исключением меня! Я – единственный человек, который здесь лишний, я не достоин жить, я не достоин быть счастливым... Какая нелепость, правда? Вы видите парадокс в Вашем убеждении «я недостоин»?*

*Клиент: Если бы мы были не нужны, то нас не было бы вообще,*

*мы не существовали бы, потому что природа гармонична, в ней есть только то, что ей принадлежит. Всё имеет смысл.*

*Коуч: Верно! И если Вы считаете, что Вы не достойны, то Вас бы не было вообще! А Вы есть! Вы существуете! Вы представляете собой частичку Мироздания, в котором нет ничего лишнего или недостойного, поэтому в разбитой вазе нет лишнего осколка.*

*Клиент: Вот это да!*

## **Использование сказок**

Часто в своей практике, работая с корневым убеждением «я недостоин», я прошу клиента привести в пример сказку, которая описывала бы его жизнь или ситуацию. Например, я работала с девушкой, чья мать болела шизофренией. Моей клиентке было 33 года, и, по её словам, она много лет страдала социофобией. Я была не согласна с таким диагнозом, так как часто приглашала её на групповые занятия к моим студентам, где она бесстрашно выступала, открыто рассказывая о своих проблемах. Сказкой, которую она выбрала символом своей жизни, была «Гадкий утёнок». Работая с образом гадкого утёнка, она не только осознала причины неуверенности в себе, но также создала видение себя. Она знала, что её ожидает. На моих глазах она превращалась в красивого изящного лебедя. Образ лебедя придавал ей уверенности в каждом начинании. С помощью сказки она как будто увидела свою жизнь со стороны и обрела ясность, а лебедь стал для неё символом, целью, миссией на жизнь.

## **Духовность**

*У духа есть свои потребности, как и у тела.*

**Руссо Ж.**

До сих пор мы разобрали два основных аспекта личности – убеждения и эмоции. Третий аспект – это действия человека. Так как их можно совершать, а не описывать, оставляю его за вами.

В предыдущей главе я говорила, что освободиться от корневого убеждения «я недостоин» можно только с переходом на другой уровень. «Но что это за уровень? – спросите вы, – ведь убеждения – это последняя ступень, первопричина всему, и дальше ничего нет!». Да, последняя, вы правы. Крайний уровень физического восприятия. Но не последний уровень сознания. Доказать существование других высот сознания невозможно, тем более дать их шкалу до самого Источника или Бога. Хотя каждый человек в душе знает, что он есть. Есть что-то такое, что нельзя описать словами и выходит за пределы понимания и восприятия. Библия нам говорит о духовности, восточная философия рассказывает о ней же...

Каждый человек рано или поздно задаётся вопросами духовности, ему любопытно, что находится за звёздными далями и что является источником мироздания. С такими запросами люди приходят и ко мне. Им становится тесно в рамках существующих идентификаций, потому что они осознают, что они не только тело, ум, имя, мужчина или женщина, они намного больше. Люди хотят получить ответы на извечные вопросы: «Кто Я?», «В чём смысл, миссия моей жизни?», «Что такое мироздание?», «Что такое Бог?». Ни один человек не найдёт успокоения, пока не ответит себе на них.

Помню, был у меня клиент, который хотел выйти на новый уровень дохода и понимал, что причина неудач – его неуверенность в себе. И в процессе работы со мной он хотел получить ответ на вопрос: «Как стать уверенным в себе?». Во время сессии, давая мне образ негативного состояния, он оказался в пустыне...

*Коуч: Можете описать себя в пустыне?*

*Клиент: На мне сандалии, одежда какая-то свободная, как мешковина, завязанная*

*тонким кожаным поясом.*

*Коуч: И что Вы делаете в этой пустыне?*

*Клиент: Иду. Видимо ищу воду.*

*Коуч: Продолжайте наблюдать, и когда перед Вашим взором что-то появится, дайте мне знать.*

*Клиент: Вижу вдалеке мужчину. Плохо вижу.*

*Коуч: Подойдите ближе к нему!*

*Клиент: ...*

*Коуч: Что происходит?*

*Клиент: Я не могу поверить... Это...*

*Коуч: Кого Вы увидели? Вы узнали его?*

*Клиент: Да! Это Иисус!*

*Коуч: Что сейчас происходит?*

*Клиент: Он протягивает мне руки... Как будто мы знакомы. Как будто мы очень близки.*

*Коуч: Он что-то произносит?*

*Клиент: Да. Говорит мне: «Наконец-то ты пришёл! Я ждал тебя!» Это невероятно! Я его вижу так, как будто он стоит передо мной!*

В процессе работы с образами клиенты часто сильно удивляются. Невероятное становится очевидным, и они не знают, как реагировать. Иногда они просто молча сидят в недоумении.

*Коуч: Пользуясь возможностью поговорить с Иисусом, о чём бы Вы хотели его спросить?*

*Клиент: Я не знаю...*

*Коуч: Давайте ему зададим тот же вопрос, который Вы задали мне в начале сессии!*

*Клиент: О'кей. Как стать уверенным в себе?*

*Коуч: Сейчас наблюдайте за тем, как Иисус отреагировал на вопрос.*

*Клиент: Сначала улыбнулся. Сейчас хохочет. И через его хохот я слышу ответ: Когда ты узнаешь, кто ты!*

*Коуч: Вам понятен его ответ?*

*Клиент: Не совсем. Скорее, совсем не понятен.*

*Коуч: Попросите Иисуса объяснить.*

*Клиент: Он сказал, что причина моей неуверенности – отсутствие веры в себя. А поверить в себя я смогу только, когда я пойму, кем являюсь на самом деле.*

*Коуч: Спросите его, что он имеет в виду под словами «кем Вы являетесь на самом деле»?*

*Клиент: Он говорит, что я, как и он, сын Божий. Что я никогда не стану уверенным в себе, если не осознаю это!*

*Коуч: Как Вы себя чувствуете?*

*Клиент: Вы не подумайте, я в церковь ходить не стану. Но что-то меня зацепило в его словах. Я не знаю пока что, но у меня внутри такое чувство, что я ему верю. Не могу объяснить словами. Я знаю это в глубине себя.*

*Коуч: Что ценного Вам дало путешествие по пустыне?*

*Клиент: Я даже не мог предположить, что такое возможно, что все эти слова говорил я. Как будто во мне живёт другой я, с которым я ещё не знаком, но мне очень хочется с ним познакомиться. И раньше слово «вера» я отождествлял с религией, а сейчас понимаю, что корень слова «уверенность» состоит из веры. Мне, видимо, нужно сейчас многое для себя понять.*

Обычно при долгосрочном коучинге так и происходит. Сначала клиент решает задачи, которые заботят его на сегодняшний день. После того как он с ними справился, он ставит перед собой новые цели. И вас не должно смущать, если клиенты захотят в результате работы с вами получить осознание, которое нельзя подтвердить с научной точки зрения.

Например, человек читает в какой-то мудрой книге, что он есть душа. Но до конца не понимает или не чувствует этого. И вот он приходит к вам и ставит цель на коуч-сессии: «Я знаю, что я есть душа, но хочу получить доказательства этому, я хочу это прочувствовать».

С подобными запросами Голографический Коучинг работает очень легко при помощи образов. Но эффективность коуч-сессии зависит не только от умения коуча применять техники, но и от уровня его осознанности, опыта и степени осведомлённости. Если клиент придёт с такими запросами, как: кто я, в чём моя миссия жизни, как избавиться от страха, в чём причина тех или иных событий, вы без усилий сможете ему помочь, подняв клиента выше уровня, где находится его проблема. Вы сможете это сделать с помощью образов. Обычно подобные запросы не решаются только при помощи интеллекта, путём логического анализа. Наш интеллект, или, проще говоря, ум, не в состоянии постичь, как в жизни всё устроено и взаимосвязано, по каким законам живёт наша Вселенная. Но есть в человеке такой уровень сознания, на котором находятся ответы на все вопросы. Добраться до него можно при помощи образов. Именно через них человек приходит к осознанию причин всех событий в жизни, понимает, как всё устроено, почему он встречает определённых людей, почему создаёт отношения именно с этим партнёром, почему с ним случаются те или иные события, в чём его миссия жизни и т. д. Уровень, на котором находятся ответы на все вопросы, не существует где-то далеко, он совсем рядом и является неотъемлемой частью человека.

*Клиент: Я хочу ответить на вопрос: КТО Я? Хочу ощутить целостность, что всё есть одно, где нет ни времени, ни пространства. Встретить себя без ролей и шаблонов.*

*Коуч: А как Вы поймёте, что встретились с собой?*

*Клиент: Я это почувствую. Наверное, это будет восторг.*

*Коуч: Что такое состояние восторга?*

*Клиент: Это понимание чего-то.... Состояние озарения... Это такое чувство, как будто летаешь. Как будто у тебя вырастают крылья. Ощущение, что ты становишься другим.*

*Коуч: Опишите себя в состоянии восторга.*

*Клиент: Какой-то я очень лёгкий, голова поднята вверх. Такое состояние... невесомости.*

*Коуч: Хорошо. А откуда Вы наблюдаете за собой?*

*Клиент: Со стороны.*

*Коуч: А можете описать это место?*

*Клиент: Оно похоже на тьму, и из неё я наблюдаю за собой.*

*Коуч: Хорошо. А Вы можете описать эту тьму, наблюдающую за Вами?*

*Клиент: Да, сейчас понимаю, что это не совсем тьма, здесь идут процессы какие-то, колебания. Эта тьма состоит из волн энергии. Она как будто живая. Хоть это и тьма, но там присутствует свет. Парадокс какой-то.*

*Коуч: Замечательно! Откуда Вы наблюдаете за тьмой, которая наблюдает за Вами?*

*Клиент: Это что-то большое, белое. Как космос, необъятное. У этого пространства вообще нет границ, вижу один свет.*

*Коуч: Прекрасно. А откуда Вы наблюдаете за светом, который наблюдает за тьмой, которая наблюдает за Вами?*

*Клиент: Это какая-то бездна, в ней ничего нет. Без всяких энергий, без света. Голубовато-серого цвета. Там нет ни воздуха, ни пространства. Одна пустота, вечность.*

*Коуч: Откуда Вы наблюдаете за этим бездонным пространством?*

*Клиент: Из самого пространства наблюдаю, из самого себя. То есть я и есть это пространство, и в то же время вижу себя в этом пространстве как отражение.*

*Коуч: Какой Вы там?*

*Клиент: Я безмятежный, бескрайний, величественный, вечный.*

*Коуч: Что Вы ещё замечаете, когда Вы пространство, наблюдаете за собой?*

*Клиент: Это как космос. Всё крутится по спирали. Как воронка. Завихрения какие-то, но я тоже за этим наблюдаю.*

*Коуч: А откуда Вы за этим наблюдаете?*

*Клиент: Это пространство огня. Везде огонь, но это необычный огонь.*

*Коуч: Откуда наблюдаете за огнём?*

*Клиент: Это всё в воде происходит. Сейчас горит свет, яркий свет. Всё в огне, всё в этом свете.*

*Коуч: Откуда Вы наблюдаете?*

*Клиент: Это огромное пространство. Оно в себе это всё таит.*

*Коуч: Можете описать?*

*Клиент: Тут чувствуется большая глубина, спокойствие.*

*Коуч: То есть Вы не можете описать, только чувствуете?*

*Клиент: Да. Я расплылся в нём. Я и есть это пространство. Оно просто есть. Есть какое-то осознание, что это я. Такое ощущение, что здесь никого нет, кроме меня. Я сам себя осознаю. Это я, но большой какой-то. Это всё у меня на ладони. Я сам люблюсь этим. Я держу в руках это необъятное пространство. Я этим забавляюсь, смотрю, люблюсь, как на игрушку. Я очарован этим наблюдением.*

*Коуч: В чём состоит Ваша миссия?*

*Клиент: Познавать.*

*Коуч: Как Вы это делаете?*

*Клиент: Методом наблюдения.*

*Коуч: За чем именно наблюдаете? За чем-то конкретным?*

*Клиент: Не знаю.*

*Коуч: Вы не осознаёте субъект наблюдения?*

*Клиент: Просто наблюдаю, и за счёт этого что-то происходит.*

*Коуч: То есть никакого деяния? Наблюдение и есть процесс творения?*

*Клиент: Да. Это само собой происходит.*

*Коуч: Как происходит процесс творения?*

*Клиент: Оно задумалось – оно исполнилось. Оно такое по своей природе, то есть всё внутри, всё в самом себе. Из одного намерения возникает всё это. Просто лёгкое намерение.*

*Коуч: Откуда возникает лёгкое намерение?*

*Клиент: Это во мне, оно возникает изнутри, из пустоты.*

*Коуч: Намерение возникает изнутри, из ниоткуда, посылая импульсы желаний, которые материализуются сразу же в процессе наблюдения. Правильно я поняла?*

*Клиент: Да. Здесь всё как-то загадочно, всё есть, и в то же время ничего нет, и ничего не было. Как только возникают импульсы – всё появляется, нет импульсов – ничего нет.*

*Коуч: От чего зависит возникновение импульсов?*

*Клиент: От биения. Есть какой-то источник импульсов.*

*Коуч: Вы можете перенести сознание к нему?*

*Клиент: Это просто пространство, оно сознательное и живое, но одновременно с этим там ничего нет. Оно разумное и безмятежное. Оно и есть этот источник. Оно находится в спокойствии, в самом себе.*

*Коуч: Как происходит рождение импульсов?*

*Клиент: Оно даже не происходит, а никогда не заканчивается и не начинается. Оно всё отражает, и в то же время там ничего нет. Можно сказать, что никакого импульса нет. Просто идут определённые всплески, создавая впечатление, что что-то есть. А на самом деле ничего нет. Его нельзя исследовать, оно пустое. Куда бы я ни посмотрел, я смотрю в пустоту. Я чувствую, что оно мне близко, что я нахожусь дома. Я в безмятежном состоянии. Просто пребываю в нём. Смотрю на самого себя.*

*Коуч: Как Вы понимаете, что Вы есть?*

*Клиент: Я просто понимаю это. Есть пустота, где понимаю, что я есть, и,*



*одновременно, ничего нет.*

*Коуч: Можете охарактеризовать это состояние?*

*Клиент: Это состояние небытийности, состояние непонимания.*

*Коуч: Что происходит?*

*Клиент: Недеяние. Нахождение просто в нём. Растворение. Это ноль, ничего нет. Вечность. Само спокойствие.*

*Коуч: И когда Вы это осознаёте, что Вы чувствуете?*

*Клиент: Я чувствую восторг! Но не такой, как обычно. А восторг в новом понимании. В понимании себя. Я чувствую себя наполненным, аж дыхание перехватывает.*

Не бойтесь работать с такими запросами. Если клиент ставит подобную цель, то интуитивно знает, как её достичь, и ваша задача – следовать за ним. Как вы заметили, в примере выше я использовала в своей работе позицию наблюдателя. После того, как клиент дал образ и описал его, я попросила объяснить, откуда он за ним наблюдает. Позиций наблюдателя может быть несколько, но как понять, где остановиться? Остановиться следует, когда клиент в очередной раз не сможет описать себя со стороны. Это будет означать, что он уже вышел за рамки всех своих ролей и стал тем, кем является по сути. Мы можем описать только то, чем мы не являемся.

Алгоритм работы очень простой: попросить клиента наблюдать за образом, потом за тем, кто наблюдает, и так несколько раз, пока человек не сможет больше описать себя – наблюдателя – со стороны.

*Коуч: А Вы можете описать пространство наблюдателя?*

*Клиент: Не могу. Нет слов, нет эмоций, нет форм.*

*Коуч: Если там нет слов, эмоций, форм, то что есть?*

*Клиент: Ничего нет.*

*Коуч: Если там ничего нет, то где Вы тогда?*

*Клиент: Да там только я и есть!*

*Коуч: А как Вы понимаете, что Вы есть?*

*Клиент: Не могу объяснить. Я знаю только, что я есть. Как я знаю это, я не знаю. Это состояние не поддается описанию. Я есть, и всё!*

Если клиенты выходят за рамки мыслей и эмоций, они поднимаются на совершенно другой уровень осознания себя. Этот опыт – не то же самое, что узнать об этом, прочитав в книгах. Здесь человек соединяется со своей сутью и проживает опыт: каково это в действительности – быть самим собой. Без всяких ролей, без шелухи своих убеждений о себе и шаблонов общества. Встреча с самим собой, истинным, для человека всегда становится незабываемым событием. Это осознание помогает стать той желаемой версией себя, о которой человек всегда мечтал. Он вдруг осознаёт, что в нём живут безграничный потенциал и свобода, и ему подвластно всё. И эти богатства всегда у него были, но он их не ощущал, так как ему мешали его собственные убеждения о себе.

Когда мои клиенты соприкасаются с этой частью себя, они называют её по-разному: Высшим Я, Высшим разумом, душой... И встретившись с ней, люди говорят, что чувствуют целостность. Они впервые осознают, что значит быть целостной личностью.

*Коуч: Как Вы себя чувствуете сейчас?*

*Клиент: Как целостная личность!*

*Коуч: Можете объяснить поподробнее, как это?*

*Клиент: Это взаимодействие моего интеллекта, то есть Низшего Я с Высшим Я.*

*Коуч: То есть целостная личность – это взаимодействие Низшего и Высшего Я. А как оно происходит? Можете описать?*

*Клиент: Высшее Я передает импульсы в форме информации, энергии, выбора, идей, образов, снов, знаков моему Низшему Я.*

*Коуч: А как Высшее Я делает это? Каким образом?*

*Коуч: Через головной мозг.*

*Коуч: То есть головной мозг служит антенной для получения сигналов и является*

приёмником?

*Клиент:* Да. Эти импульсы воспринимаются мной, то есть моим Низшим Я.

*Коуч:* То есть Низшее Я толкует всё, что получает от Высшего Я?

*Клиент:* Да.

*Коуч:* А на основе чего Низшее Я толкует сигналы Высшего Я?

*Клиент:* На основе знаний и опыта, которые я приобрёл в процессе воспитания и взросления.

*Коуч:* То есть на основе убеждений?

*Клиент:* Да.

*Коуч:* А что Вам даёт осознание взаимодействия Высшего и Низшего Я?

*Клиент:* Всё! Сейчас я чувствую облегчение! Теперь я понимаю, что я не одинок в этом мире! У меня есть союзник, который обо мне постоянно заботится, подсказывает решение всех задач и направляет меня – это моё Высшее Я. Мне не нужно беспокоиться о том, как я справлюсь со всеми ситуациями и проблемами, с которыми столкнусь в своей жизни!

*Коуч:* То есть вы не переживаете больше за своё будущее?

*Клиент:* Да! А если даже я переживаю, я всё равно не могу предугадать, что будет завтра.

*Коуч:* И что ещё более ценного это даёт Вам?

*Клиент:* Теперь я понимаю, что значит доверять жизни. Я не буду больше пытаться предвидеть всё, что может произойти со мной, и искать решения проблем, которые ещё не произошли и, возможно, никогда не произойдут. Я буду жить в «здесь и сейчас», буду слушать своё Высшее Я и следовать его подсказкам. Теперь я могу расслабиться! Вы не представляете, какое это облегчение! Как будто гора упала с плеч! Теперь я не буду постоянно напрягать свой ум, он всё равно не может всё знать, да и не нужно!

*Коуч:* А Вы можете привести пример того, как Вы будете слушать подсказки Высшего Я?

*Клиент:* Теперь если я почувствую негативную эмоцию, я не буду убегать от неё. Я понял, что она идёт от моего Высшего Я как знак того, что я сбился с пути.

*Коуч:* А Вы могли бы дать новую дефиницию себя? Кто Вы сейчас?

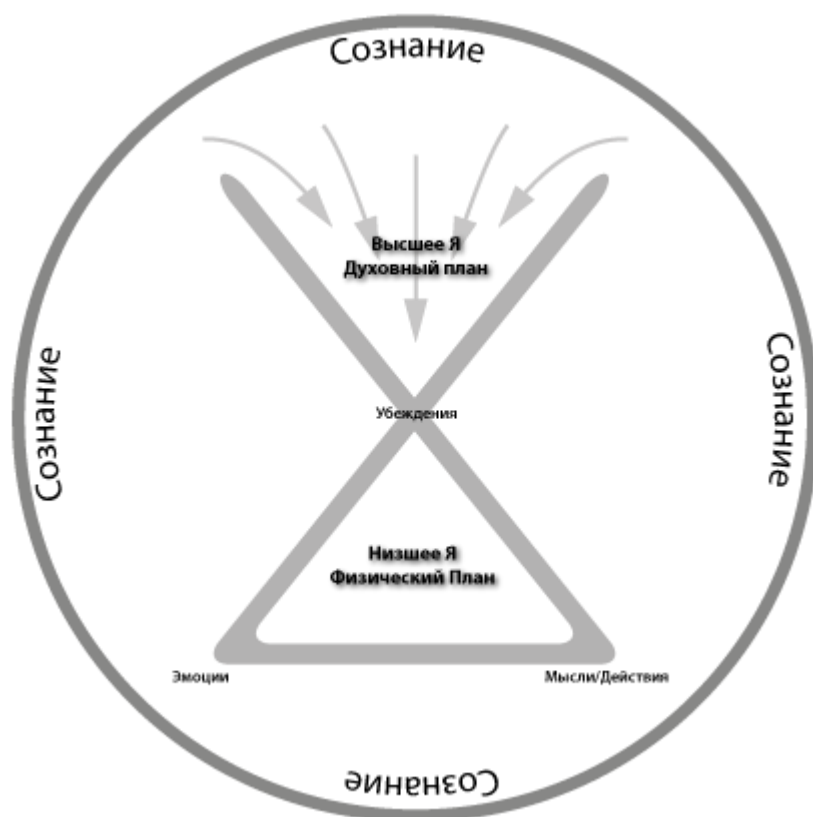
*Клиент:* Теперь я понял, что я не только мой интеллект, я – это единое целое Высшего и Низшего Я!

Люди забывают, что они есть не только интеллект, эмоции, мысли и убеждения. Они намного больше! И даже при неверном отождествлении себя они продолжают взаимодействовать с высшими уровнями сознания. Простейший пример такого взаимодействия – эмоции, которые чувствует человек. Нашу эмоциональную систему можно сравнить с навигационной. Если мы вдруг свернём не туда, тут же ощутим дискомфорт, который будет указывать, что мы сбились с дороги до тех пор, пока мы не вернёмся на верный путь. А откуда идут эти импульсы в форме эмоций? С уровня высшего Я!

Мои клиенты помогли мне осознать, что истинная свобода и творчество имеют место только, когда человек выходит за рамки своей личности, своих действий, эмоций и убеждений. Геометрически это можно изобразить в форме треугольника, где вверху стоят убеждения человека, как индивидуальные, так и бессознательные, а в основании – его эмоции и действия. Треугольник представляет собой всего лишь восприятие физической реальности, но это не означает, что вершина фигуры – это потолок, выше которого ничего нет. Там как раз и начинается самое интересное. Оттуда берёт начало другой треугольник. Своей верхушкой он соприкасается с нижним треугольником личности. Верхний же представляет собой духовную реальность, которая не закрыта от нас, по её просторам мы можем так же путешествовать, как и по просторам физической реальности, используя воображение. Именно оно и есть мост, который связывает физическую и духовную реальности.

Когда люди застревают в решении своих проблем, не находят новых идей, болеют, страдают, это говорит о том, что они неверно идентифицируют себя. Они отождествляют

себя со своей ролью в жизни, со своим эго, то есть с уровнями нижнего треугольника. Они пытаются решить задачу в плоскости физической реальности, в то время как все ответы и ресурсы для её изменения находятся на уровне верхнего треугольника.



Кроме того, с помощью своих клиентов я поняла, что два треугольника зеркально отображают друг друга: все алгоритмы решений, которые клиент находит на уровне духовной реальности, он потом с лёгкостью переносит в физическую, обнаружив выход из ситуаций, с которыми не мог справиться, порой всю свою жизнь. Это две параллельные реальности – одна видимая, другая невидимая глазу. На уровне духовной реальности мы воспринимаем всё не физическими органами чувств, а внутренним взором. Здесь мы получаем информацию через образы.

*Клиент: Я хочу понять, почему мне приходится делать в жизни выбор, а я хочу всё и сразу.*

*Коуч: Давайте допустим, что Вы уже поняли причину. Что Вы чувствуете при этом?*

*Клиент: Я не могу точно сказать, что я чувствую, но могу дать образ. У меня ощущение, будто я – светящаяся точка в тёмном пространстве без звуков, чувств, эмоций. Удивительное состояние! Состояние пустоты, вакуума. И оно бескрайнее. Я ничего не чувствую, только понимаю, что здесь есть жизнь. Но познать её можно, только войдя внутрь себя, потому что вокруг лишь пустота.*

*Коуч: То есть Вы хотите войти внутрь этой светящейся точки?*

*Клиент: Да, и я вошла. (пауза). Как только я вошла внутрь, я оказалась в месте, наполненном светом и существами. Их много, и все они абсолютно разные. Были силуэты, похожие на людей, а были совершенно фантастические. Они все здесь чем-то заняты, но я не могу понять, чем именно. Но вот я вижу перед собой светящуюся сущность, похожую на женщину...*

*Коуч: Спросите у неё, что это за пространство?*

*Клиент: Это место, где души планируют своё воплощение в физической реальности. Они выбирают определённый опыт, который хотят получить в конкретном воплощении.*

*Она мне говорит, что здесь можно выбирать разные опыты, которые ты хочешь пройти, исходя из своих потребностей. Если душа не прошла в полной мере тот опыт, который выбрала в прошлом воплощении, ей придётся проходить его ещё раз. И так до тех пор, пока он не будет полностью осознан и интегрирован. Если есть необходимость, можно выбирать несколько опытов сразу. Можно одновременно проходить разные опыты в разных жизнях. Можно в одной жизни выбрать несколько опытов, в общем, как душе угодно. Опыт огромное количество: это и страдание, и жертвование, любовь, наслаждение, восхищение и прощение, и ещё очень много всего, весь спектр – от негатива до позитива в нашем понимании. И пока ты не получишь весь этот опыт, не интегрируешь в свою душу весь спектр, ты не сможешь двигаться дальше в своём развитии.*

*Коуч: А что происходит с душой, когда она прошла весь спектр опытов?*

*Клиент: После начинается следующий этап развития – сотворение.*

*Коуч: А что значит этап сотворения?*

*Клиент: Этап, когда душа становится зрелым духом и начинает сама творить и создавать новые миры.*

*Коуч: А Вы можете сейчас спросить у этой сущности о Вашей проблеме, о проблеме выбора?*

*Клиент: Она отвечает мне: ты хочешь всё и сразу, а это опасно для неподготовленной души. Человеку даются блага в зависимости от количества любви в его сердце, чистоты помыслов, а также его осознанности и ответственности. Кому больше дано, с того больше и спросится. Также нужно быть аккуратнее в своих желаниях, понимать, действительно ли ты сможешь реализовать всё, что пожелал? Это большая ответственность, важно быть готовым к ней.*

Как только человек соприкасается с высшим уровнем сознания, он тут же понимает, что он – часть мироздания, он не один, о нём заботятся. И человек начинает доверять своему Высшему Я. Он чувствует прилив энергии, массу свежих идей, изобилие новых возможностей и отсутствие каких-либо переживаний и страха за будущее. Он идёт налегке, без багажа прошлого. Потому что теперь он знает, кем является. Он не отождествляет себя со своим интеллектом. Он есть комбинация Высшего Я и Низшего Я (личности). Это понимание даёт осознание того, что он не один, он не покинут, он часть чего-то большего и его любят. Он всю жизнь искал Бога, а Бог всегда был рядом.

*Клиент: Я хочу стать коучем, и для этого я ушла с работы юриста. Вместе с ней оставила свой прежний уровень жизни и достатка, только для того, чтобы следовать своему желанию. Вначале было легко, а сейчас меня порой одолевают сомнения, страх.*

*Коуч: А что Вы хотите получить в конце беседы в рамках своей ситуации?*

*Клиент: Я хочу понять, откуда эти страхи берутся. И если я пойму, то смогу что-то с ними сделать.*

*Коуч: Когда Вас одолевают сомнения и страх, что Вы чувствуете?*

*Клиент: Как будто почва уходит из-под ног, нет точки опоры. Чувствую сильную дезориентацию.*

*Коуч: А на что похоже это состояние?*

*Клиент: На маленькую плачущую девочку.*

*Коуч: Вы можете описать её?*

*Клиент: Ей четыре годика. Она такая несчастная!*

*Коуч: А что вокруг?*

*Клиент: Комната общежития, в котором я жила с родителями в то время.*

*Коуч: Девочка одна?*

*Клиент: Нет. Её родители тоже там, но как будто им до неё дела нет. Они словно её не замечают. Постоянно ругаются. Она не может больше выдержать их ругань. Она чувствует беспомощность и отсутствие точки опоры.*

*Коуч: Чувствуя сейчас, что самые близкие люди не могут дать ей опору и не могут служить ей источником безопасности, во что же такое девочка начинает верить в этот*

момент?

*Клиент: Она верит, что мир опасен, что нельзя доверять даже близким людям, и она должна сама обеспечить себе безопасность.*

*Коуч: И как она это делает?*

*Клиент: Она словно построила стену между собой и родителями.*

*Коуч: На что похожа стена?*

*Клиент: Это не стена даже, а шар. Циркулем начерченный шар. Он невидимый. Но для девочки служит местом безопасности.*

*Коуч: Понаблюдайте за шаром. Что Вы замечаете?*

*Клиент: Я увидела землю в форме шара, а девочку внутри шара земли. Как будто она создала свой микромир, где чувствует себя в безопасности, но, с другой стороны, она полностью изолирована от общества. Она не вовлекается ни в какие процессы. Нарушен энергетический обмен.*

*Коуч: Когда Вы смотрите на эту маленькую девочку внутри шара, микромира, который она создала для своей безопасности, что Вам хочется сделать?*

*Клиент: Я хочу её вытащить оттуда. Я ей кричу, чтобы она вышла на улицу!*

*Коуч: Почему Вы позвали её на улицу?*

*Клиент: Хочется показать девочке солнце, деревья... Хочется вывести её из пространства «домашней атмосферы».*

*Клиент: Как ведёт себя девочка?*

*Клиент: Радуется. Хочется уйти ещё дальше от этого дома. На улице хорошо, свободно! Возвращаться совсем не хочется. Девочке свободно. Она берёт меня за руку, взглядом просит не возвращаться обратно и вдруг спрашивает: «А ты меня не бросишь?». Я прижимаю её к себе... Ничего не хочется говорить... Через объятие я передаю ей свою любовь. Доверие. Мы вдвоем сейчас наслаждаемся доверием друг друга.*

*Коуч: Во что же такое верит человек, когда он испытывает доверие?*

*Клиент: Что всё будет хорошо! Я не одна! Обо мне заботятся. Вся сила и вся поддержка внутри меня.*

*Коуч: На что похоже состояние доверия?*

*Клиент: На лёгкую, безмятежную, разноцветную бабочку. Она часть мироздания. Она изобильна, потому что она есть.*

*Коуч: Когда Вы смотрите на эту порхающую бабочку, что замечаете?*

*Клиент: Я наслаждаюсь её видом! Я чувствую свою сопричастность к ней. Я и есть эта бабочка! Мир не жесток! Я больше не в шаре! Я свободна! Я – часть мироздания! Я не одна, и обо мне заботятся!*

## **Миссия воплощения на жизнь**

*В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно.*

**Фромм Э.**

Мне часто приходится работать с запросом людей о миссии их воплощения. Им интересно узнать, зачем они родились, с какой целью пришли в этот мир. То, что человек живёт, уже предполагает наличие миссии. Но как понять её суть, в чём смысл прихода человека в физическую реальность? Скажу честно, вы никогда не ответите себе однозначно на этот вопрос, так как первое условие игры в жизнь – забыть, что было до этого, прийти сюда чистым листком. Но память стёрта не на 100 процентов, а на 99.9. Поэтому есть шанс вспомнить этот 0.1 процент. Это ваше внутреннее знание, ваш внутренний голос, который шепчет о том, что всё будет хорошо, что с вами всё в порядке и ничего страшного не случится, вы в безопасности.

Таким образом, если вы хотите ответить на вопрос, в чём заключается миссия вашей

жизни, вы должны довериться этому 0.1 проценту духовной памяти, довериться своим чувствам и ощущениям, довериться воображению.

Вот что говорят мои клиенты в процессе работы с образами.

Перед воплощением в физическую реальность каждый из нас выбирает определённый путь прохождения жизненного пути. Наш дух программирует все основные события, которые он, воплотившись в тело, должен пройти, чтобы сбалансировать предыдущий опыт и дополнить его новым с целью эволюции сознания. Перед воплощением дух уже сам планирует события, которые произойдут в его жизни и помогут получить определённый опыт.

И вот мы рождаемся. Часть духа расщепляется на индивидуальную душу, которая начинает понижать свои вибрации до уровня физической реальности. Тем самым она запускает процесс кристаллизации в материальном мире, превращаясь в то, что мы называем человеком. Процесс проходит медленно и длится первые 7 лет жизни человека. В это время маленький ребёнок наблюдает за всем, что происходит вокруг: за своими родителями, бабушками, дедушками, воспитателями в детском саду. Он смотрит телевизор, читает книжки. Он наблюдает за тем, как его близкие говорят, как они поступают и мыслят, как выражают свои эмоции. И начинает их копировать. Он подражает своим родителям, друзьям, героям мультфильмов, ведущим телевизионных программ.

Он интуитивно копирует всё вокруг, чтобы выжить и стать одним из своего окружения. Ребёнок следует правилам, законам, нормам, чтобы принять всю систему убеждений и ценностей общества, где он решил родиться.

Человек при рождении не попадает в физическую реальность, как все говорят. Она создаётся духом, как и сам человек – его тело, характер, особенности. Другими словами, человек и его реальность – это голограмма сознания духа, его проекция. Дух творит реальность, которую мы все называем жизнью, им же создаётся и сама голограмма человека.

Мои клиенты помогли мне составить алгоритм по выявлению миссии жизни. Для этого следует начать с романтических отношений, так как именно в них мы оголяемся, становимся уязвимыми и познаём себя лучше всего. Чтобы понять миссию жизни, исследовав романтические отношения, вам нужно вспомнить, какой негативный опыт вы получаете во всех своих отношениях. Именно он поможет увидеть контраст жизни, то есть те обстоятельства, куда дух решил воплотиться.

Миссия жизни всегда позитивна, но чтобы ее выполнить, человеку нужно пройти через её контраст. Если миссия жизни – познать белое, то для того чтобы познать это белое, человек должен испытать чёрное. Например, ваш дух хотел испытать в этой жизни безусловную любовь, и, чтобы познать её, для начала ему нужно было поместить себя в состояние, противоположное безусловной любви. Он выбирал, в какой семье ему родиться, то есть выбирал родителей с определёнными качествами, чтобы они создали условия, противоположные необходимому для духа опыту. Пройдя через этот контраст, человек начал стремиться к другой любви – безусловной.

То есть для того, чтобы человек потянулся к свету, осознанно понимая его ценность и значение, ему нужно испытать тьму. В этом таится великий смысл жизни. Контраст порождает желание и стремление к противоположному. Когда мы лишены любви, мы всем сердцем стремимся к ней. Когда мы бедны, нам хочется богатства.

Поэтому для того, чтобы найти миссию на жизнь, надо для начала понять, какой контраст вы создали для себя на первые годы жизни. В этот период с вами происходили определённые события, где вы испытывали негативные эмоции. Их вы продолжали чувствовать на протяжении долгих лет. А особенно ярко они проявлялись в близких отношениях.

Обнаружив эти негативные эмоции, проведите параллель с детством. Спросите себя:

**КАКОЕ СОБЫТИЕ ПРОИЗОШЛО В ДЕТСТВЕ, ГДЕ Я ИСПЫТАЛ ТАКУЮ ЖЕ НЕГАТИВНУЮ ЭМОЦИЮ, КАК ПРИ РАССТАВАНИИ С БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ?**

Вспомнив этот случай или рассказ родителей о нём, найдите контраст жизни – то чёрное, куда ваш дух поместил себя.

У контраста есть чувственное выражение – сильная эмоция обиды, вины, бессилия и т. д. И ощутив на себе этот контраст, вы захотите получить обратное, противоположное ему: любовь, покой, сочувствие, радость и уверенность в себе.

Эта полярность и есть миссия на жизнь.

Коуч: *Вспомните, пожалуйста, самые яркие романтические отношения, которые у Вас были когда-либо!*

Клиент: *Вспомнил!*

Коуч: *Отлично, а сейчас вспомните, что Вы чувствовали, когда эти отношения закончились. Возможно, партнёров было несколько, расставались Вы с ними по-разному. Но связывает эти события одна и та же Ваша эмоция при расставании.*

Клиент: *Я чувствовал подавленность, как будто меня раздавили. Ужасные головные боли.*

Коуч: *Хорошо. А сейчас вспомните момент жизни, где Вы впервые почувствовали подобное состояние.*

Клиент: *Мне было десять лет. Это было ужасно! Мне становится не по себе при одном воспоминании.*

Коуч: *Ок. Не надо погружаться в это состояние сейчас. Лучше скажите, было ли до этого случая что-то подобное, где Вы испытывали чувство подавленности.*

Клиент: *Я сам не помню, но мне мама рассказывала, что когда мне было полтора года, я вышел на дорогу, и меня сбил мотоцикл. Я получил травму головы.*

Коуч: *Когда Вы расставались со своими девушками, Вы чувствовали нечто похожее. Подавленность – Вас сбил мотоцикл, в буквальном смысле раздавил. Ужасные головные боли – маленький ребёнок получил травму головы.*

Клиент: *Да. Удивительно!*

Коуч: *Как Вы думаете, во что поверил ребёнок после такого шока?*

Клиент: *Что мир опасен.*

Коуч: *Чтобы найти миссию воплощения, нам нужно было выявить чувственное выражение Вашего контраста, то есть куда Вы себя поместили при рождении. И мы его обнаружили. Это чувство подавленности. На его основе Вы сформировали убеждение – мир опасен. Если представить, что подавленность находится на одной стороне, как вы думаете, что на противоположной?*

Клиент: *Открытость к миру. Любопытство. Радость от того, что живёшь. Познание себя в этой жизни. Вот почему я всегда интересовался и интересуюсь самым новым, будь то достижения в науке или новый автомобиль, или Вы, Зина. Вы создали инновационный метод, и я у Вас!*

Коуч: *Верно мыслите! А теперь посмотрите на маленького ребёнка, на Вас сегодняшнего и наблюдайте за ними.*

Клиент: *Старший Я берет ребёнка на руки, подводит его к окну больницы, куда его привезла скорая после аварии, и показывает солнце, деревья. Обнимает его и рассказывает, насколько прекрасна жизнь. Ребёнок мало что понимает, но чувствует мою любовь.*

Коуч: *Вы так хорошо описали себя взрослого и себя маленького. А можете сейчас обрисовать того, кто наблюдал за Вами взрослым и маленьким?*

Клиент: *Да. Это старец. Мудрец. Старовер.*

Коуч: *А можете у него спросить о миссии жизни?*

Клиент: *Он говорит, что миссия каждого человека одна и та же – познание себя.*

Коуч: *Это как?*

Клиент: *Миссия жизни – это то, как мы себя чувствуем, а не то, что делаем. Люди ищут её в деянии, но это не так. Не важно, чем человек занимается, важно, как он себя ощущает при этом. Если человек чувствует себя хорошо большую часть времени, значит*

*он выполняет миссию своей жизни, и вряд ли задаётся вопросом о ней. Если же человек недоволен собой, не верит себе, сомневается в своей значимости, он рано или поздно столкнётся с вопросом о миссии жизни. Она бесхитростна – просто быть и чувствовать позитивные эмоции несмотря ни на что!*

## **Самокоучинг**

*Помоги себе сам, тогда тебе поможет и Бог. Бог может проникнуть в человека в той степени, в какой человек впускает его в себя, то есть в той степени, в какой он верит в Бога, или в какой он не боится верить в Бога.*

**Лууле Вишма**

Далеко не каждый, кто приходит в коучинг, становится профессионалом. Таких единицы. Ведь не все преследуют цель основательно сменить род деятельности. Психологи и психотерапевты, например, изучают коучинг, чтобы получить дополнительные инструменты для работы с клиентами. Тренерам он интересен в качестве отличного способа посттренинговой поддержки. Специалистам HR-бизнеса коучинг помогает плодотворно взаимодействовать с сотрудниками компании и значительно улучшить работу по подбору персонала.

А для чего коучинг людям остальных профессий? Всё просто! Они хотят испытать на себе эффективность его приёмов, используя их самостоятельно, чтобы автономно справляться с проблемами и стать успешными и счастливыми. Когда человек проводит работу с собственными задачами без чьей-либо помощи, вооружившись техниками коучинга, это называется самокоучингом.

В рамках темы я подготовила для вас шаблоны голографического самокоучинга. Они помогут найти выход из любой трудности, неважно в какой сфере жизни она возникла.

Как самостоятельно работать с негативными эмоциями и убеждениями?

Каждый человек хочет чувствовать себя хорошо, независимо от проблем и неприятных жизненных ситуаций. Его, как и всех вокруг, заботит не само присутствие проблемы, ведь они в целом свойственны жизни, а собственная реакция на неё. Человека волнует неспособность контролировать свою эмоциональную реакцию на сложившиеся обстоятельства.

Ранее из книги вы узнали, как можно работать методом Голографического Коучинга с негативными эмоциями. Давайте ещё раз вспомним, что такое эмоция.

Эмоция – это обратная связь нашего тела на определённое убеждение. Если взглянуть на цепочку восприятия физической реальности, то становится очевидна причина возникновения эмоции – убеждение. Как только вы почувствуете, что есть проблема, а вместе с ней и дискомфорт в виде одной или нескольких негативных эмоций, скажите себе: «СТОП!». Начинайте поиск причины – того, что способствовало рождению такой реакции.

### **Самостоятельная работа с субличностью «внутренний ребёнок».**

Если появилась негативная эмоция, проделайте следующие шаги:

1. Спросите себя: «Что я чувствую? Какая именно эмоция возникла сейчас?» Так вы идентифицируете эмоции.

2. После того, как вы определили, что чувствуете, задайте очередной вопрос: «Когда я в последний раз испытал нечто подобное?» Вспоминайте более ранний случай, где вы переживали точно такие или схожие эмоции.

3. И, наконец: «Когда я впервые ощутил эту эмоцию?».

Последний вопрос переведёт вас в одну из ситуаций детства. Именно тогда вы сформировали какое-то убеждение, которое сейчас заставляет чувствовать определённую негативную эмоцию. Главная задача найти убеждение. Оно – причина вашей сегодняшней



реакции на обстоятельства, которые кажутся проблематичными. Если бы не было негативного убеждения – отсутствовала бы и негативная эмоция!

Как же разыскать убеждение, что сформировалось 20, 30, а может, и 40 лет назад? Довольно просто!

Вспомнив случай из детства, начинайте наблюдать за «собой-ребёнком». Что произошло в те минуты? Что заставило вас чувствовать себя подобным образом? Не погружайтесь в ситуацию с головой. Фокусируйтесь лишь на эмоции. Теперь можете спросить у себя: «Когда я чувствовал себя так, какие мысли зарождались в головке у маленького меня?».

Осознав мысли ребёнка, вы разоблачите созданные в тот момент убеждения. Они до сих пор живут в вас, порождая негативные реакции, близкие сегодняшней.

Выявленные убеждения покажутся нелогичными. Вы вряд ли увидите в них какой-то смысл. Однако на протяжении многих лет вы, не подозревая того, в них верили. Убеждения скрывались в бессознательном. Как вы могли убедиться, их достаточно просто обнаружить и вытащить на свет сознания. Можете быть спокойны – они больше никогда не потревожат, потому что осознанное не повторяется за ненадобностью. Захотите снова поверить в них? Пожалуйста! Это возможно. Однако произойдёт едва ли, потому что, как я уже сказала, в них нет никакого смысла. А зачем верить в нечто бессмысленное?

Зато у вас появится свобода выбора! Бессознательное убеждение перешло в разряд осознанного. Отныне ему больше незачем беспокоить вас. Вы его осознали и теперь можете действовать, как захочется.

Итак, первый шаг в работе с эмоциями – общение с субличностью «внутренний ребёнок», о чём подробно написано в главе «Работа с субличностью». Благодаря технике вы не только выявите дефиницию убеждения, которое сформировали в некий момент детства. Вы ещё и замените её, восполнив маленькому себе недостаток чего-то, что ему не додали. Возможно, в дефиците окажется внимание, любовь, понимание, забота или поддержка. Сделать это никогда не поздно! Вы всегда можете совершить что-то важное, чего не случилось по какой-то причине тогда, в детстве. Вы можете наверстать упущенное в любой момент!

Суть работы с субличностью «внутренний ребёнок», помимо выявления и замены убеждения, состоит в интеграции вашего эмоционального тела, что в конечном итоге приведёт вас к целостности!

### **Самостоятельное использование образов**

Первый шаг – работа с эмоцией. Отличный способ, если нет возможности искать первопричину эмоции, а требуется всего лишь изменить собственное состояние. Вопросы к себе таковы:

1. Что я чувствую сейчас? Какую эмоцию испытываю?
2. На что похоже то, что я чувствую? Дайте эмоции образ.
3. После того как возник образ, начинайте наблюдать за ним (сначала лучше всего делать упражнение, закрыв глаза, но со временем вы научитесь видеть образы с открытыми глазами).
4. Наблюдая за образом, вы выходите из самой эмоции. Вы уже не она. Вы – наблюдатель за ней и её образом. Этот процесс вызовет у вас совершенно другую реакцию. Сначала возникнет любопытство, а потом радость. На упражнение уйдёт три минуты. Этого достаточно, чтобы перейти из состояния страха, раздражения, злости или гнева в состояние радости.

Эффективность техники заключается в том, что образы помогут вам впервые в жизни изменить эмоцию, а не привычно игнорировать её, подавлять или убежать от неё. Образы помогут диссоциироваться, так как работать с эмоциями, находясь в них, невозможно. За считанные секунды вы перестанете быть ходячим гневом, страхом или раздражением

и превратитесь в человека, искрящегося радостью.

В результате использования короткого варианта работы с образами у вас моментально улучшится настроение, однако лишь на время. Вскоре вы обязательно вновь встретитесь со знакомой эмоцией. Ведь вы проделали только первую часть работы.

Поэтому второй шаг – понять идущий от эмоции посыл и найти негативное убеждение. Приступайте к нему, когда располагаете большим временем и возможностями для работы. Повторите этапы предыдущего шага, а затем начинайте взаимодействовать с образом:

1. Наблюдайте за появившимся образом (на первых порах лучше выполнять упражнение с закрытыми глазами).

2. Спросите у него, что он хочет от вас? В чём причина его появления? Каков его посыл? Теперь вы не только наблюдатель, но и участник события наравне с образом. Ответ вы можете получить в вербальной форме, в виде знака, возможно, образ на что-то укажет. Главное здесь – следовать за своим интересом и доверять интуиции.

Первое время считывать посыл образа будет сложно, увидеть в этом убеждение ещё труднее, но постепенно вы научитесь общаться с образом и будете легко понимать информацию, которую он принёс.

### **Что делать, чтобы мечты осуществлялись?**

У вас есть идея, мечта. В мыслях вы постоянно с ней. Из книги вы узнали, что если о чём-то думаете или мечтаете, то такая реальность существует. Если бы её не было, вы бы попросту не смогли себе это даже представить. На частоты желаемой действительности вы настраиваетесь при помощи воображения. Но этого не достаточно, ведь вы хотите ещё и регистрировать её своими органами чувств: видеть, слышать, осязать... И не только вы. Окружающие тоже.

Как же перевести воображаемую реальность в физическую? Для этого вовсе не нужно манипулировать реальностями. Достаточно лишь изменить частоту восприятия. И чтобы это сделать, во-первых, стоит понять свойства желаемой частоты, а во-вторых, настроиться на неё, но теперь не воображением, а чувствами. Они и послужат подсказкой в решении задачи.

1. Представьте себе желаемую реальность. Обратите особое внимание на то, что вы чувствуете, когда мечта, наконец, сбылась. Это состояние и будет нужной частотой, на которую следует настроиться, чтобы грёзы стали былью.

2. Теперь необходимо всегда оставаться в этом состоянии. Через какое-то время желаемое начнёт проявляться в физической реальности.

3. Если проходит время, а вы так и не видите признаков проявления мечты, значит внутри вас сидит убеждение-помеха, которое с ней конфликтует. Задача проста: найти убеждение и заменить его дефиницию, чтобы оно отныне находилось на одной частоте с мечтой.

И здесь пригодятся следующие вопросы:

1. Во что же я такое верю, если моя мечта не сбывается?

2. Что самое худшее произойдёт, если желание исполнится?

Задавая себе эти вопросы, вы познакомитесь с убеждениями, которые мешают вашей идее фикс осуществиться. Как с ними работать дальше, вы уже знаете: используйте либо образы, либо работайте с субличностью.

В заключение темы я рада представить вам рассказ, который написала одна из выпускниц курса «Голографический Коучинг». Эта история не выдумка, а записанная коуч-сессия, проведённая наедине с собой с помощью самостоятельного использования образов.

### **Рассказ «Манекен-клуба»**

*Просматривая вебинар о параллельных реальностях на курсе «Голографический Коучинг», я подумала, что было бы совсем неплохо настроиться на вибрации такой реальности, где у меня есть отношения с мужчиной, я любима и люблю.*

*Я чрезвычайно удивилась, когда, выполняя технику, направленную на погружение в необходимое и столь приятное состояние, я не смогла его прочувствовать. Оно появлялось лишь на мгновение и тут же испарялось. А в груди образовалась подозрительная пустота...*

*Решила с этим поработать.*

*Окунулась в ощущения с головой и в ужасе замерла...*

Пустота была не той, что обычно описывают как отсутствие чувств, эмоций или равнодушие... Нет! Она была физической. Сначала один за другим стали исчезать внутренние органы, расположенные в верхней части тела: сердце, лёгкие, желудок... Потом пропали рёбра. Казалось, если надавить ладонью на область груди, непременно порвётся кожа, потому что там, внутри, ничего нет...

*Я испугалась и растерялась. Не знала, как поступить. Вспомнила технологию работы и посмотрела на себя со стороны. Волосы мои встали дыбом. Я расплакалась... И было от чего!*

Перед взором предстал фрагмент тела от нижней части головы до живота. От ключицы до пупка всё было изуродовано. Я видела изнаночную поверхность спины и позвоночник, потому что передняя половина туловища отсутствовала. Вместо неё зияла полость мрачного красно-чёрного цвета, что заставляло думать о палёном мясе и о том, что эту часть тела, скорее всего, разнесло взрывом, после чего некто весьма скрупулезный ещё и выскреб со спины и боков мясо, чтобы ничего не осталось, кроме кожи и костей...

*Что теперь со всем этим делать, представления не было. Я смотрела на изувеченную фигуру и не верила своим глазам. Тем более ужасала мысль о том, что так я вижу себя...*

*Разум тут же подсказал трусливый выход: проработать тему с коучем. Однако идея не вдохновила – жить несколько дней с кошмарными ощущениями было бы невыносимо, поэтому я, набравшись смелости, решила продолжить сессию самостоятельно и вернулась в образ.*

Картинка казалась уже не столь чудовищной. Моя первоначальная оторопь прошла. Я тупо уставилась на туловище, не имея ни единого варианта дальнейших действий. Так продолжалось до тех пор, пока я интуитивно не уловила странную неестественность в позе тела. Положение рук и головы было каким-то замершим, будто кукольным. Я осмелилась подойти ближе, пригляделась... И тут меня поразило открытие: «Да это же манекен!!!». А за ним мгновенно появилась цель – отремонтировать.

Обливаясь слезами пуще прежнего, я приступила к работе. Выкроила и сшила сердце из блестящей бордовой ткани. Набила его ватой. Откуда-то притащила кожу с грудью. Выкрасив полость розовой краской, избавилась от страшного цвета. Когда же я поместила сердце внутрь, тотчас поняла, что оно не годится – неживое какое-то, вялое. Оно напоминало творение пятиклассницы – игольницу, которую сшили старательные, но неумелые ещё руки на уроках труда. Порывшись в каких-то коробках, я нашла другое, более подходящее сердце: бледно-красное с лёгким перламутровым отливом. Материал, из которого оно было сделано, смахивал на резину. Кругленькое, пухлое сердечко вызывало улыбку. Его было приятно держать в руках и гладить по ровной резиновой поверхности. Разобравшись с этой задачей, я продолжила починку. Соорудила из железных прутьев каркас – замену рёбрам. Примерила кожу.

Выходило вполне симпатично, но внутренняя пустота определённо требовала

заполнения. Я перебирала невероятные залежи материалов, которыми, как оказалось, владела, прикидывала варианты и возможности, но ничего не нравилось. Пока я искала, в голове крутился вопрос: «Откуда у меня столько добра для творчества и различных ремёсел? Кто я?». Однако рассуждать было некогда!

Вдруг в образе замелькал какой-то мужчина. Сначала я не обращала на него внимания, но потом доверилась себе и «впустила» незнакомца в картинку. Яркий брюнет с набриолиненными до жути волосами, расчёсанными на пробор, не заставил себя ждать. Странную, немного вызывающую внешность дополнял фрак, из нагрудного кармана которого торчал белый цветок. Гость был явно возбуждён, без устали суетился на месте, оглядывался по сторонам и в нетерпении потирал руки, вопросительно взирая на меня карими глазами. Своим внешним видом в купе с поведением он жутко напоминал какого-нибудь хлыща или пройдоху. Такие персонажи обычно развлекают публику лживыми фокусами и трюками, а в случае разоблачения спасаются бегством. Однако я, вопреки здравому смыслу, поняла: он может помочь, и вместе с тем чётко осознала, что наняла этого мужчину для решения своей проблемы. Будто бы пригласила намеренно, потому что изначально знала и верила – он тот, кто нужен! Специалист, мастер!

И точно! Мужчина замашкой фокусника засучил рукава, эффектным, словно выработанным годами на сцене движением достал из своего саквояжа какой-то баллон, встряхнул его, после чего лихо заполнил полость манекена бледно-розовой субстанцией, которая через минуту затвердела. Я выпучила глаза! Вот оно! Ура! Мастер расплылся в слащавой улыбке и застыл в жесте, мол, принимайте работу, всё сделано в лучшем виде!

Я подошла к манекену. Осмотрела, надавила на неизвестный материал пальцем, который поддался давлению, но затем медленно восстановил прежнюю форму. Я одобрительно кивнула. Продолжая вести себя, словно на сцене, мой гость поместил в субстанцию сердце, потом приложил к каркасу кожу, проклеил стыки и аккуратно их обработал! Дело было сделано!

Я хлопала в ладоши, прыгала от радости и, наверное, походила на ребёнка, который только что увидел потрясающий фокус и поверил в чудо!

Выполнив свою работу, мужчина моментально исчез, так же неожиданно, как и появился.

Счастлива была не только я. Мой манекен тоже улыбался! Я нарядила его в голубую блузу с рюшами, дополнила наряд большой шляпой и даже немного повальсировала с ним по комнате...

*Оценив своё состояние, я с огорчением поняла, что на самом деле, кроме довольно скромной радости от починки, больше совершенно ничего не испытываю! Неожиданно родилась идея мысленно поместить содержимое манекена внутрь себя. Как только я это сделала, всё прояснилось! Моё тело стремительно отторгало незнакомую ему субстанцию. Материал оказался чужеродным!*

*Я была в тупике! Что всё это значит?!*

*Через секунду меня накрыло осознание: то же самое происходило в реальной жизни! Я всегда подсознательно старалась избавиться от внутренней пустоты, которая царила в Душе! Я не могла заполнить её самостоятельно и поэтому привлекала в свою жизнь мужчин, которые, как я верила, могли мне помочь. Каждый из них делал это, как мог и умел. Поначалу я радовалась, Душа моя тоже улыбалась, но со временем становилось ясно – это не моё, чужое. И мужчина исчезал из моей жизни!*

*Итак, нужно было начинать всё заново! В расстроенных чувствах я вернула манекен на прежнее место. Раздела. Отодрала кожу. Сняла каркас. Вынула сердце и отковыряла субстанцию, которая, кстати сказать, очень легко отошла от стенок, правда, вместе с розовой краской.*

Я глядела на ту же картину, что была в начале истории, и снова задавалась проклятым

вопросом: «Чем заполнять пустоту?» Идеи по-прежнему отсутствовали. Очевидно, что другого мастера звать было бесполезно.

Неожиданно пришёл образ цветка...

*Я решила подстраховаться и на мгновение поместила его внутрь себя. Отторжения не чувствовалось.*

Вдруг меня осенило, что я совсем не хочу чинить манекен, а лучше сделаю из него... клумбу!

*Клумбу?*

Ну, конечно! И работа вновь закипела. Кожу и каркас пришлось выкинуть за ненадобностью. Я обработала края полости, чтобы она имела симметричную форму. Затем поместила на дно субстрат для питания растений. Начала украшать полость цветами...

*И тут образ перестал быть чётким. Картинка то появлялась, то терялась. Работать стало трудно.*

Цветы показались блёклыми и какими-то искусственными. Очередной план рухнул. Тогда я представила, что все стенки полости сами собой обрастают живыми темно-зелёными вьюнами и плющами. Я выдержала паузу, а потом увидела, как на них распускаются настоящие белые цветы! Красота получилась неописуемая! Я вернула на место прежнее резиновое сердце и поняла, что такую прелесть нужно непременно вынести на улицу.

Я взяла манекен и направилась к выходу. Одновременно выяснилось, что я – владелица какого-то магазинчика, а, вероятнее всего, мастерской. А события разворачиваются не в XXI и даже не в XX веке! Скорее, в XIX столетии.

Я вышла на улицу и поставила манекен-клумбу на тротуаре возле входа. По вывеске и окружающей обстановке я поняла, что нахожусь не только в прошлом времени, но и в другой стране. Больше всего походило на Англию.

Люди неспешно проходили мимо моего творения, смотрели на него и улыбались...

*Настало время оценить результат. Я снова мысленно переместила всё, что находилось в манекене, внутрь себя и почувствовала, что сердце дешёвое.*

Пришлось тащить конструкцию обратно в мастерскую. Я вынула резиновое сердце и стала копаться в своих кладях... И через минуту держала в руках рубиновое. Оно было тёмно-красным и блистало гранями. Внутри плясали искры. Сердце было настолько роскошным, что я восторженно оцепенела! С дрожью в руках я поместила его к зелени и цветам...

Получился шедевр, который невозможно описать словами!!!

Я вынесла манекен обратно на улицу, поставила его на то же место и даже не успела уйти внутрь, а вокруг моего произведения уже собралась толпа. Люди, восхищённо глядя на манекен-клумбу, стояли как вкопанные, не в силах уйти от такой красоты. И тут я заметила, как сквозь человеческую гущу решительно и очень быстро пробивается какой-то мужчина. Я поняла, что он идёт в мою мастерскую, чтобы познакомиться с автором диковины...

*За остальным я наблюдала уже со стороны.*

Мужчина вбежал в помещение, где ещё недавно кипели творческие муки. Навстречу незваному гостю вышла я. На мне было надето длинное, элегантное, тёмного цвета платье.

Волосы собраны в высокую, модную для того времени причёску. Я даже не успела задать незнакомцу вопрос о цели его визита, как он уже поцеловал мне руку и спросил, кто сделал ту прекрасную клумбу и как вообще такое возможно создать. Я удивилась вопросу и ещё больше смутилась, поэтому только и смогла выдать:

– Спасибо. Это сделала я...

После моих слов поклонник опустил на одно колено, заключил мою руку в свои ладони и с надеждой в голосе робко спросил:

– Разрешите, я буду теперь здесь?

– Конечно, – ответила я и улыбнулась.

*Наверное, не стоит говорить о том, что, когда я перенесла в себя и почувствовала созданное мной великолепие внутри, то не смогла даже описать своё состояние, которое переполняло Душу невероятной, божественной красотой!*

*А смысл всей истории настолько прозрачен, что не нуждается в каком-либо пояснении...*

## Послесловие

Дорогие читатели! После прочтения книги вы осознали, что причиной всех несчастий являются ваши собственные убеждения. Именно они создают проекцию в жизни. Позитивные убеждения создают позитивную проекцию, соответственно, негативные – негативную. Пытаться изменить обстоятельства не стоит. Это никому никогда не удастся, потому что обстоятельства, предметы, люди вокруг – всего лишь голограмма, отражение убеждений – истин, в которые вы искренне верите.

Если вы хотите изменить свою жизнь, следует начать с изменения убеждений. Ведь они – первопричина всего.

Что такое убеждение? Это всего лишь мысль. И её можно быстро изменить, если вы поймёте, кому она принадлежит, какой именно субличности. Это не ваши убеждения, а одной из ваших субличностей. Просто вы отождествились с ней и неосознанно используете её модель поведения. Почему? Потому что субличность хочет интеграции, которая произойдёт, только если вы удовлетворите потребности этой субличности. А удовлетворить её потребности возможно, если выйти за её границы, за её убеждения.

Еще Эйнштейн говорил, что проблема не решается на том же уровне, где была создана.

Выходя на другой уровень идентификации, вы сможете удовлетворить любые потребности своих субличностей. И первый шаг к интеграции – принятие субличности. Даже если вы сделаете выбор в пользу другого убеждения, другой субличности, ей важно знать, что вы не имеете ничего против её существования. Каждая ваша субличность – это ваша часть. Относясь к ней так же, как и к сублиčnostям с позитивными убеждениями, то есть с любовью и принятием, вы даёте ей понять, что даже если предпочитаете другое убеждение, это не значит, что она умрёт.

Теперь вы становитесь точкой силы и говорите субличности, что она может существовать всегда, и вы принимаете её как часть себя. Когда вы осознаёте, какая именно субличность управляет сейчас вашими действиями и эмоциями, вы можете наблюдать и управлять ею. Осознание своих субличностей даёт вам возможность не отождествлять себя с одной из них, а оставаться целостной личностью и понимать, что вы есть всё. Все субличности и есть вы. Вы выбираете, какой из них стоит проявить себя в эту минуту: уверенной в себе, слабой, сильной, печальной, весёлой и т. д.

Представьте, что каждая ваша субличность – это волна океана. Для вас – океана, все волны одинаковы. Вы не отдаёте предпочтение какой-то одной из них. Вы гордитесь каждой, потому что через них познаёте себя, свою мощь и величие.

Вы не одна из волн, вы – океан. Вы создаёте движение волн. Если какая-то вдруг поднимется высоко, вы не будете отрицать её и говорить, что она не вы. Скорее наоборот,

вы будете созерцать её подъём, переживать и радоваться за неё. Именно волны и делают вас живым океаном.

Так же дело обстоит и с субличностью. Вы не субличность, вы – сознание! Но именно неудовлетворение субличности создаёт в вас жизнь и сеет зёрна желаний. И вы не отрицаете её, а удовлетворяете её потребности.

Как удовлетворить потребности своих субличностей? Ответ прост: всегда следуйте своим желаниям!

Когда вы идёте за своими желаниями, у вас автоматически улучшается настроение, вы увлечены, воодушевлены, ведь вы заняты самым интересным и приятным для себя делом! Когда вы следуете желаниям, вы не только чувствуете позитивные эмоции, вы взаимодействуете со своим Высшим Я!

*Коуч: Как обычно Вы чувствуете импульс желания, если у Вас появляются идеи?*

*Клиент: Не знаю... Они появляются, и всё. А где их источник, непонятно. Они возникают в форме мыслей. Это похоже на сердце, которое стучит, но я не знаю, что заставляет его биться, так же как я не знаю, что заставляет мои лёгкие дышать.*

*Коуч: То есть Вы не являетесь источником своих мыслей, так же как и не Вы источник того, что заставляет Ваше сердце биться и лёгкие дышать?*

*Клиент: Да. Как будто все идеи приходят извне, так же как кто-то через меня дышит.*

*Коуч: А если представить это «извне», на что оно похоже?*

*Клиент: Пришёл образ шара невероятных размеров, по сути, я не могу определить его границы.*

*Коуч: Понаблюдайте за этим шаром невероятных размеров... опишите его!*

*Клиент: Я не могу его описать, я знаю только, что он есть, но описать мне трудно, невозможно.*

*Коуч: Вы знаете, что он есть, но Вы не можете описать его. Что Вы можете?*

*Клиент: Я могу увидеть себя в человеческом облике.*

*Коуч: Прекрасно. И когда Вы на себя смотрите, как Вы себя, в человеческом обличье, воспринимаете?*

*Клиент: Как часть себя, из плоти и крови.*

*Коуч: И как Вы взаимодействуете с ней?*

*Клиент: Я и есть она.*

*Коуч: А эта часть Вас, из плоти и крови, знает ли она о Вашем существовании?*

*Клиент: Она даже не подозревает о том, что я есть. Она думает, что она есть только плоть и кровь.*

*Коуч: Но это не так?*

*Клиент: Нет. Она не может даже существовать без меня. Я её выдумал.*

*Коуч: Интересно. Вы её выдумали и только, или Вы с ней как-то взаимодействуете?*

*Клиент: У нас идёт постоянное взаимодействие.*

*Коуч: А Вы причастны к желаниям этой части Вас из плоти и крови?*

*Клиент: Так импульсы желаний передаю я!*

*Коуч: А часть Вас из плоти и крови, принимая их, выдаёт их за свои желания?*

*Клиент: Так эта часть меня и есть я!*

*Коуч: О'кей. Ну а если Вы – источник желаний, то наверняка знаете, как их осуществить.*

*Клиент: Совершенно верно. Я посылаю вниз самый короткий путь исполнения желаний.*

*Коуч: А в какой форме? Также в форме желаний?*

*Клиент: Да. Но если к моим желаниям не прислушиваются, тогда я отправляю информацию во сне.*

*Коуч: То есть Вы не только являетесь источником желаний, Вы ещё и знаете пути их воплощения в жизнь.*

*Клиент: В этом заключается моя миссия: придумать игру, придумать игрока, а потом помогать игроку играть в игру.*

*Коуч: Вы сказали, что посылаете желания себе вниз, а сами Вы вверху. Но, по сути, Вы одно и то же.*

*Клиент: Да. Я внизу и я вверху – это всё есть я.*

*Коуч: Очень интересно. А как отличить Вас?*

*Клиент: Можно назвать того, кто внизу, моим низшим Я, а меня называйте – высшее Я.*

*Коуч: О'кей. Давайте обобщим. Вы, высшее Я, придумываете себе игру под названием «жизнь», а также игрока – низшее Я, того, кто будет играть главную роль в этой игре.*

*Клиент: Да.*

*Коуч: И вы, высшее Я, помогаете игроку играть в неё. Ход игры задаёте вы, высшее Я, посылая игроку импульсы в форме желаний. В ваших интересах, чтобы игрок следовал желаниям.*

*Клиент: Да. И не только в моих. Когда я посылаю игроку импульсы в виде желаний, он достигает наших общих целей намного легче и быстрее. Я же нахожусь наверху, мне отсюда виднее всё поле игры, и я могу сообщать игроку путь наименьшего сопротивления к цели. Получается, что не только наши желания появляются извне, но также и путь их реализации. И для того, чтобы достигать свои цели, нам нужно следовать своим желаниям! Если мы не делаем этого, то говорим, что нам не везёт, жизнь полна страданий, болезней, что наши мечты не сбываются. А не сбываются они, потому что мы не следуем своим желаниям. Всё просто!*

Этим примером коуч-сессии я хотела обратить ваше внимание на важность следования своим желаниям. Когда мы идём за ними, мы действуем как целостные личности, а не как разделённые части целого. То, что мы видим в физической реальности, то есть наше тело – это только одна сторона монеты, а у неё всегда две стороны, и вторая – это наше духовное начало, наше высшее Я. Оно оперирует на более высоких уровнях сознания, оно находится на верхушке пирамиды, а наше физическое тело – внизу. Так что если мы пойдём за своими желаниям, мы начнём взаимодействовать с нашим высшим Я ежесекундно. Оно знает, как удовлетворить потребности наших субличностей и как сделать это быстро и легко.

Я не волна, Я – океан. Это понимание даёт осознать, что Я не один, Я не покинут, Я – часть чего-то большего, и обо мне заботятся. А убеждения – это всего лишь мысли, которые Я принял за истину. Если мне не подходит какая-то истина, Я всегда волен её изменить и поверить в другую. Все истины являются истинами, пока Я в них верю!

## **Отзывы**

Всё, о чём вы прочитали в этой книге, может преобразить не только вашу жизнь, но также жизнь тысяч людей. Голографический Коучинг – это работа на самых высоких уровнях логической пирамиды. Это путешествие вглубь себя, где вы встречаетесь со своими истинными чувствами, ценностями, раскрываете неизведанный потенциал и возможности своей личности. Результат, который вы получаете, превосходит всё известное ранее. Ведь вы получаете... себя – целостного, гармоничного, способного творить и создавать то, о чём раньше приходилось только мечтать!

Если вы захотите профессионально использовать метод и стать специалистом Голографического Коучинга, можете обучиться ему в Международной Академии Коучинга VirtusCoachInt ([virtuscoach.com](http://virtuscoach.com))

Во время занятий вы будете наблюдать в реальной жизни, как используются приемы Голографического Коучинга, ощутите их эффективность на себе, примите участие в демонстрационных коуч-сессиях и затем легко интегрируете всё это в свой опыт. Вы будете успешно решать вопросы, касающиеся трудностей в работе коуча, развивать



и реализовывать новые способности, усиливать свои преимущества, повышать уровень мастерства и становиться успешным и востребованным специалистом глубинной работы.

Освоив метод, вы сможете вступить в Международную Федерацию Голографического Коучинга и Менторства и стать сертифицированным специалистом Голографического Коучинга. Вас ждут сотни единомышленников со всех стран мира, которые так же, как и вы, хотят, чтобы в жизни было как можно больше счастливых и целостных людей. И они начинают с себя!

Я собрала несколько отзывов моих студентов и клиентов. Каждый из них – маленький кусочек жизни.

На момент знакомства с Зиной Йенсен-Маар и методом Голографического Коучинга в моей жизни я испытала самый пик негативных эмоций. Обстоятельства сложились таким образом, что в один момент я потеряла всё, что каким-либо образом давало мне некую стабильность. Я осталась одна с двумя детьми без средств к существованию. Я рассталась с мужем, фактически оставив всё ему, кроме маленькой доли средств за совместное жильё, я ушла с высокооплачиваемой работы и карьеры, так как чувствовала внутреннюю неудовлетворённость, я оставила наработанный за два года с нуля бизнес и определённый уровень дохода своему партнеру и ушла ни с чем. Безусловно, в этот период во мне активизировались все негативные чувства в полной мере. Мое тело от боли кричало, фактически сводило меня с ума. Мой ум выдвигал концепцию жуткой несправедливости от того, что со мной случилось всё это, и вводил меня в жуткие страдания и чувство жертвы, с которыми было невыносимо справиться. Хотя теоретически я понимала, что все ситуации создаю сама и являюсь творцом своей реальности, но ТАКУЮ РЕАЛЬНОСТЬ принять было невыносимо. Я была в тупике и чувствовала огромное несчастье и бессилие от осознания всей жизненной ситуации.

Именно благодаря методу ГК и сессиям с Зиной произошло настоящее чудо! Зина помогла мне впервые в моей жизни посмотреть в глаза этому жуткому состоянию. Не убегать, не прятаться, не жалеть себя, а принять! По-настоящему принять всю боль! Это были потрясающие путешествия по невероятным образам, было очень страшно, было много слёз!!! Но это были слёзы очищения, настоящего ОСВОБОЖДЕНИЯ!!! И у меня была настоящая поддержка в виде потрясающего коуча! Это был путь спасения!!! Именно благодаря тому, что Зина помогла мне найти силы открыться своим страданиям и посмотреть им в глаза, я смогла освободиться. Я вдруг осознала, что Я – ЭТО НЕ МОИ СТРАДАНИЯ. Я – это что-то совершенно другое, намного большее, чем та, которая находится в данной жизненной ситуации! Я есть Высшее, первичная точка сознания, и весь опыт, который создала себе, имеет огромный смысл и посыл! Я смогла прочувствовать это в полной мере. Это уникальное, ни на что не похожее ощущение: как будто ты вернулся домой, к своему истоку, где есть расширение, спокойствие, абсолютное понимание и освобождение!!! Я ответила на самые важные для себя вопросы, я поняла посыл всех негативных ситуаций и связанных с этим эмоций, я обрела свет души и понимание своего пути, своей миссии жизни. Это не только ощущения, это знания, без которых невозможно стать осознанным, это полная картина Бытия и себя как части СОЗНАНИЯ.

Изначально я пришла к Зине за состоянием. Меня манила та энергия, которая есть в Зине. Те вибрации, на которых, как мне казалось, она всегда находится. Я получила этот секрет, я обрела ключик к этой энергии и состоянию. Но получила я гораздо большее – я обрела новую себя, новую личность, новое понимание и новую жизнь!

*Жюльета Собаль,  
президент ИНСФМ  
Белоруссия, г. Минск*

Восемнадцать лет я работаю практическим психологом, тренинг-тренером, для меня это не просто работа, это моя жизнь. Я делюсь с людьми тем, что знаю, тем, что умею, своей

любовью, и нет для меня большей радости, удовольствия, чем видеть, как меняется состояние людей, пришедших ко мне за помощью. Я много училась, развивалась как профессионал. И конечно моя душа всегда находилась в поисках самого сокровенного: кто же я такая на самом деле, я была искателем и смогла найти себя, понять смысл моей жизни, научилась по-другому смотреть на то, что происходит со мной и со всем человечеством, научилась принимать, любить этот мир во всем его несовершенстве. Теперь передо мной стал вопрос, как это всё передать другим, ведь мои клиенты приходят ко мне со своей болью и страданием, а методы и приёмы, которые я использовала в работе, не всегда давали долгосрочный результат. Поэтому появление Зины и Голографического Коучинга вызвало мой восторг: «Да, это именно оно!!!», это тот эффективный, простой, гениальный метод, который я искала. Это метод сказочных путешествий по нашему внутреннему миру. Я никогда не забуду свои первые путешествия, в которых моим проводником была Зина, словами невероятно сложно описать, то, что я испытала, я не знала, что так бывает! Метод работает настолько эффективно, глубоко, что изменения начинают происходить сами собой, как по волшебству, и тебе не нужно для этого ничего делать. Я до сих пор нахожусь под впечатлением от результатов моей работы с клиентами. Каждая сессия – произведение искусства, мои клиенты так талантливы! Я жду их с нетерпением, для меня это похоже на чтение книг, которые я очень люблю, каждая история удивительная, яркая, захватывающая, неповторимая и обязательно с хорошим концом! Чувствую внутренний трепет, волнение, любовь, восхищение, когда в качестве проводника следую за человеком в самые сокровенные уголки его внутреннего мира, когда наблюдаю рождение нового человека.

Очень хочу выразить признательность и благодарность автору метода – Зине Йенсен-Маар. Это удивительный, талантливый человек, Зина обладает блестящим умом, способным оперировать огромным объёмом информации, необыкновенно мощной энергией, притягивающей и вдохновляющей людей. Для меня Зина хозяйка уютного дома, в котором живёт семья, где тебя понимают, поддерживают, любят и конечно вдохновляют творить. Зина ассоциируется у меня с образом доброй волшебницы из нашего старого фильма «Золушка», она учит нас творить чудеса, нести и дарить людям добро и любовь.

*С любовью и признательностью,*

*Евгения Бородавченко,*

*психолог, коуч*

*г. Иркутск*

Ровно год назад, я познакомилась с Голографическим Коучингом. Название мне абсолютно ни о чём не говорило, но мне сказали, что это именно то, что я ищу, ищу уже долгие три года. На тот момент у меня уже было три года работы с психологом, несколько посещений психотерапевта, кинезиолога, работа по системе RTP-Терапии Отправных Точек, мантры, медитации и учёба в академии восточной психологии в Москве. Я двигалась к своей цели: обретению полной гармонии, но очень медленно, тратя на это огромное количество времени, сил и денег. Как-то во время очередного посещения психолога, мне сказали, что есть люди, которые рождаются с граблями на ногах и наступают на них постоянно, и что я именно этот вариант. Это дало мне толчок, чтобы усомниться во всех, мною опробованных методиках работы с подсознанием, но я всем своим нутром чувствовала, что есть что-то, что должно мне помочь, и оно где-то рядом. Я обошла очень большое количество школ коучинга и психотерапии, посетила несколько занятий и везде была одна вода, но я не отчаивалась найти то, что искала. Сейчас мне понятно, почему я нашла Зину и ГК. Потому что моё подсознание уже давно нашло её. А подсказал мне дорогу мой батюшка после того, как я ему рассказала примерно, чем хотела бы заниматься. Я пришла домой, напечатала слово «коучинг» в поисковике и нашла то, что так долго искала. Это заняло 10 секунд.

Хочу заметить, что я совершенно нормальный человек, достаточно много добившегося

в жизни, пожившая в четырёх странах и вращающаяся постоянно в международной среде. Я часто видела, что кто-то из моих коллег и друзей достигает своих целей очень быстро и безболезненно и чувствует себя при этом легко и счастливо, работая по 12 часов в день, и у них на все хватает времени. У меня же был успех, но не было счастья и гармонии, а именно того к чему я так долго и усердно стремилась. Я была недовольна собой, дикий перфекционизм, а следовательно, и другими. В итоге это вылилось в состояние, что я уже не знала, кто я и зачем я нужна на этой земле, каким путём мне идти, и всё вокруг начинало рушиться. Многие говорили, что нужно себя полюбить, принять, но КАК не говорил никто, они выражали свою точку зрения, но она никак не отыгрывалась во мне.

В тот же время я встретила нескольких людей, которые стали моими эмоциональными учителями, которые каждый раз мне указывали на мои грабли и били больно, так, чтобы почувствовалось всё до конца, до корней. В этот раз у меня был в руках мой счастливый билетик – Голографический Коучинг, и я могла использовать его всегда, когда это было необходимо. Во время своего путешествия к себе самой, любви к себе, принятию себя, а именно этому и учит этот метод, я встретила со своими внутренними демонами, страхами и подружилась с ними, я осознала, что они оказывается всю жизнь были моими верными помощниками и направляли меня к себе самой, лишая зоны привычного комфорта. Теперь, когда я негативно о чём-то думаю или начинаю бояться, я говорю: «Привет, как тебя зовут, я рада тебе, расскажи мне о себе». И мы всегда находим общий язык через образы. Они говорят со мной, а я с ними, и мы понимаем друг друга. Метод, разработанный Зиной Йенсен-Маар, – это волшебная палочка, которая помогла мне ощутить любовь к себе и принять себя такой, какая я есть. Теперь общаясь с человеком, даже если он говорит какой-то негатив, я про себя улыбаюсь. Я вижу в нем маленького ребёнка, которому нужна любовь, и самое интересное, что люди это моментально чувствуют это и быстро меняют своё первоначальное восприятие меня. Они начинают ко мне тянуться, как бы чувствуя, что здесь безопасно, тепло и что здесь любят. Метод ГК научил меня излучать любовь во вселенную, а как говорится, что излучаем, то и получаем! Ещё он указал мне, что все ресурсы, абсолютно все, находятся во мне, что каждый ребёнок, приходящий в этот мир, приходит со стопроцентной способностью получить всё то, что он захочет. Голографический Коучинг позволяет раскрыть уже во взрослом человеке этот потенциал и вернуть его к истокам. Теперь мне не нужна помощь психолога и всех тех, к кому я обращалась раньше. Мне достаточно лишь обратиться к себе самой, это и есть самая потрясающая вещь на свете, осознание, что бы ни случилось в жизни, я у себя всегда есть и смогу себе помочь. Этот метод также помог мне реализовать давнюю мечту моей жизни – это помочь людям стать счастливыми.

Зина, я благодарю вас от всего сердца за то, что вы сделали моё невозможное возможным».

*Наталья Юкельсон,  
коуч  
Германия, Штутгарт*

С Голографическим Коучингом я познакомилась около двух лет назад. Тогда я ещё была совсем новичком в коучинге, закончила две ступени обучения классического коучинга и практиковалась в основном по классике. Но мне посчастливилось пройти одну сессию у Зины, Юлия применяла иногда этот метод работы в учебных сессиях, а иногда и студенты старших курсов добавляли «голографию» в сессии. И я на себе почувствовала, что после этих сессий что-то меняется внутри. Это сложно описать словами, это можно только почувствовать. Кто знает, меня поймет:)

Обучение методу захватило меня. Шаг за шагом, слой за слоем, я убирала шелуху с себя и приближалась к своему ядру. Пробуждалась какая-то внутренняя память. Я словно не узнавала новое, я вспоминала то, что уже когда-то знала. Сейчас я понимаю, что тогда, два года назад, многое из того, что Вы тогда нам «давали», я не понимала, я просто

следовала рекомендациям и шаблонам. Но даже результаты такого слепого «подражания» меня восхищали. Вскоре после окончания обучения я стала более спокойной, понимающей и принимающей себя и своих близких. Ведь вы не просто передали этот метод работы, вы открыли для меня духовную мудрость. Когда-то я слепо верила ведическим знаниям и старалась выполнять неукоснительно все рекомендации ведических лекторов. После этого курса я нашла источник мудрости в себе. И это бесценно.

До определённого момента я использовала этот метод так сказать в «полевых» условиях, в работе со своими коллегами по курсу. Это тоже, конечно, опыт, но всё же за пределы осознаний каких-то важных вещей, понимания чего-то ценного мы чаще всего не выходили.

Осенью 2014 года пришло время пронаблюдать реальные результаты применения этого метода на своём личном опыте. У меня заболел ребёнок. Были очень плохие анализы, врачи только округляли глаза и «охали», а многочисленные исследования не помогали найти причину. Однажды утром, перед очередным походом в больницу ко мне пришла мысль: «Ты сапожник без сапог», и я поняла, что во всей этой суматохе я даже не попробовала применить Голографический Коучинг. Я тут же решила исправить это недоразумение и начала с принятия чувств, которые я в тот момент испытывала. После такой работы с самой собой я сразу почувствовала облегчение, словно я исцелила какую-то часть себя. А в течении дня ко мне стали приходиться образы из прошлого, картинки, как я маленькая сижу в коридорах этой же больницы (где на тот момент обследовали мою Настеньку) и рыдаю. И я стала вспоминать, что когда я была маленькая (примерно в том же возрасте, как Настенька), меня положили в больницу с диагнозом «пиелонефрит». Но мама не могла лечь со мной. К тому же больница была в областном центре, и мама приезжала очень редко. Я очень тяжело пережила тот отрезок своей жизни, чувствовала себя брошенной и никому не нужной. Я осознала, что всё, что происходило с уже теперь моей дочкой, было мне дано, чтобы я обратила внимание на ту раненую часть себя и исцелила её. Вскоре после моих проработок мы прошли заключительное обследование, результаты которого никаких патологий не выявили. Контрольный сбор анализов подтвердил, что ребёнок здоров.

Именно этот результат я считаю своей первой большой победой с использованием Голографического Коучинга.

Но а вскоре пошли уже клиенты, так скажем, с улицы. И поначалу был страх, что люди не будут видеть образы, что для того, чтобы применять этот метод работы с клиентами, у них уже должен быть определённый уровень подготовки. Одно дело работать со своими коллегами, но совсем другое дело работать с человеком из совершенно другой сферы деятельности. Но это не так. Голографический Коучинг работает всегда. Готова признать, что сессии не всегда проходят на волне радости, бывают слёзы, бывают истерики, но заканчиваются они всегда душевным спокойствием и осознанием, что произошло исцеление, и клиент уже совершенно на другом уровне сознания. А мир – зеркало, которое через некоторое время отражает результаты проделанной работы, и клиент получает желаемый результат. И хотя я выбрала для себе узкую специализацию, на сессиях мы чаще всего работаем с теми трудностями, которые мешают клиенту на данный момент получить желаемый результат. И я убедилась в том, что с помощью Голографического Коучинга можно преодолеть любую из них: это и страх смерти, и раскрытие уникальности, и улучшение отношений, и продвижение по карьерной лестнице и т. д. Сейчас я воодушевлена результатами своих клиентов, я вижу, как клиенты растут вместе со мной. Приходят ко мне жертвами, а в процессе работы со мной становятся Творцами. Моё восхищение не передать словами!

А для меня Голографический Коучинг стал не просто методом работы, это уже определённая жизненная философия. И чем больше я погружаюсь в это, тем больше я осознаю, что наша жизнь – Игра и я здесь, чтобы чувствовать. Чувствовать жизнь во всей её полноте, без навешивания ярлыков и вынесения приговоров. И особенно хочу отметить, что я полностью доверилась и отдалась жизни (Богу, Вселенной, Мирозданию...). Мне стало

легко жить, вне зависимости от того, с кем и чем приходится сталкиваться, я знаю, что у меня есть Я, а значит, Мы справимся:)

Вот так, пришла на курс за новым методом работы, а в результате разбудила свою спящую силу и получила целостную себя.

Зина, благодарю Вас за этот метод, за Ваше мастерство и за то, что Вы есть в моей Голограмме.

*Катя Перебоева,*

*коуч*

*Россия, г. Чита*

Я бежала за счастьем в надежде догнать,  
Оказалось... что глупо за счастьем бежать,  
Если нет его в нас, то его не найти,  
В сколь угодно не лёгком и долгом пути.  
Утаила я счастье в надежде сберечь,  
Оказалось... его бесполезно стеречь.  
Оно тает в дрожащих и слабых руках,  
Презирая сомненья, трудность и страх.  
Я играла со счастьем в надежде постичь,  
И его наивысший вершины достичь.  
Оказалось... опасно со счастьем играть,  
Заигравшись, нетрудно его потерять.  
Я тужила по счастью, в надежде вернуть,  
Почему же ему удалось упорхнуть?  
Потому что опять в бытовой кутерьме  
Я совсем позабыла, что счастье... во мне!

Боже! Какие правильные слова! Сколько же сил, энергии потрачено, сколько обид и разочарований пережито, сколько слёз пролито!! Сколько ярлыков навешано на мир, окружающих людей!

Вся прожитая жизнь – это бег по кругу, борьба за место под солнцем, неоправдавшиеся ожидания! Я терзалась непониманием: «Отчего мир несправедлив?», «Почему мне так не везет?». Я была переполнена страхами что-либо предпринять, изменить. Ставила свою жизнь в зависимость от других. А попросту перекладывала ответственность с себя на окружающих меня людей. Я искала себя в работе, в семье – в муже, детях. Всё было с переменным успехом и кратковременно. А внутри что-то жило своей жизнью, томилось и страдало в темноте, рвалось на свободу!

Душа... моё Высшее Я... моё Сознание... заключённое в брненное тело, как в костюме, чтоб пройти земной путь, чтоб понять, «кто Я?», «что Я?», «для чего пришла в этот мир?».

Какова же сила у Души!!!!?? Пока тело металось в поисках внешних удовлетворителей, пока ум читал и перерабатывал полученную информацию, Душа изнутри подталкивала к правильному пути, и вот знакомство с замечательным методом «Голографический Коучинг» и его создателем Зиной Йенсен-Маар случилось, состоялось!!!!

Здесь на курсе ГК я впервые посмотрела на себя, на свою жизнь по-другому! Я стала находить ответы на свои вопросы, стала видеть подтверждения своим догадкам! Мир заиграл другими красками. Он **ВООБЩЕ ЗАИГРАЛ КРАСКАМИ!!!!** В новом понимании жизни нет места обидам и сомнениям!!! Ведь **ВСЁ** зависит только от **МЕНЯ!!!!** Я сама **ВЫБИРАЮ**, как мне жить и что чувствовать!

Только на курсе «Голографического Коучинга» я поняла, что истинная Я – это не мое тело, не мой интеллект. Я поняла, что быть счастливой – это значит быть «здесь и сейчас»! Всё, что ты хочешь получить от жизни, нужно сначала это отдать – всю свою любовь, всю свою доброту, все своё терпение и понимание, всё своё умение прощать! Самое

интересное, что всё это есть в каждом из нас в избытке. Мы просто это забыли! И тщетно ищем в других.

Помните, как в мультике про енота! «А ты выбрось свою палку, не корчи рожи тому, кто сидит в пруду, а просто улыбнись! – А ты уверена, мама?»

Теперь я тоже УВЕРЕНА в этом! Спасибо Голографическому Коучингу и Зине, и конечно ребятам, которые там обучаются! Это всё как другое измерение!

*Любовь Юржонкова,*

*коуч*

*Россия, г. Волжский*

Начну издалека. Практически всю жизнь я был асоциальным существом. Мне безумно нравилось одиночество и больше всего я ценил возможность иметь свободное время. Я нашёл себе работу, где я находился абсолютно один и был предоставлен сам себе. Я мог читать, писать, практиковать и спать. Были и минусы, конечно, но в моей голове не было вариантов о любимой работе без минусов. Я даже не задавался вопросом, может ли такое быть, даже гипотетически, для меня. Не существовало реальности, где был бы я отдельно от этой работы. Я предполагал, что буду работать там всю жизнь, искренне верил, что ни на что другое я не способен, держался за неё и боялся увольнения. Так продолжалось около двадцати лет.

В определённый момент я понял, что с тем доходом, что я имею, нет возможности обучаться в новой серьёзной даосской школе, в которую я недавно перешёл. Одна поездка в Москву обходилась мне в две-три месячных зарплаты. И вместо Ведической культуры, которую я параллельно изучал, я сфокусировался на западном подходе самоулучшения, что изменило моё видение себя и своих возможностей. Как только я стал видеть себя в другом свете – у меня стала болеть голова после ночных смен (хотя я там спал), и в последующий день я был как зомби. Всё это усугублялось и стало практически невыносимым.

Вопрос о смене работы встал ребром. К тому моменту я уже понимал, что нужна ясность, для того чтобы Вселенная могла дать то, что ты хочешь. Я написал 10 критериев моей будущей идеальной работы. Главное: я хотел зарабатывать в 3 раза больше, работая по 3 часа в день. Ну и многое другое. Через несколько дней (или недель) я притянул себе такую работу (работал по 1 часу в день и зарабатывал в 4 раза больше). И перешёл на неё (ещё год не прошёл с того момента).

В то время мне даже в голову не приходила мысль, что у меня может быть любимая работа, и я не включил этот пункт в мой список. И это было большой ошибкой! Мою новую работу я со временем возненавидел и большим усилием заставлял себя работать. Она совсем не соответствовала моей природе, и перешагивание через себя забирало все мои силы. Я стал буквально таять, самочувствие перед работой было ужасным, мой организм отказывался этим заниматься. Я просто не мог уже работать и оставил её.

Моя нелюбимая работа заставила меня мечтать о любимой работе. Наконец-то я понял, что и в моей жизни может быть такая реальность. Мой заработок за один час в день изменил представление о возможном и невозможном. Я начал анализировать и понял, что больше всего хочу заниматься коучингом и хочу делать это всю оставшуюся жизнь. Я стал просто собирать информацию о коучинге, и мой выбор пал на Международную Академию Коучинга VirtusCoachInt.

Находясь на первой ступени, я имел счастье познакомиться с прекрасными людьми, которые учатся здесь. Я с нетерпением ждал три ступени, где обучают методу Голографического Коучинга. И вот я на третьей ступени. Я был под сильнейшим впечатлением от беседы с Зиной долгое время. С первых секунд Зина разговаривала со мной как со своим старинным другом и относилась ко мне как к равному. У меня даже создалось впечатление, что ей со мной было очень интересно! Кто я и кто Зина? А тут такое отношение!

Если честно, сначала я сомневался в методе! Я даже спрашивал у выпускников: «А это правда, что он такой волшебный, как все говорят?» Сегодня я больше не сомневаюсь.

Удивительно, но лишь на пятом десятке лет я понял, что Вселенная исполняет желания! За этот год моя жизнь изменилась радикально! Раньше я мечтал дожить до пенсии, чтобы не работать на ненавистной работе и иметь больше свободного времени! Я даже не мечтал, что в моей жизни может быть любимая работа, ведь я верил, что я ни на что не годен! Сейчас у меня любимейшая работа, и я сам распоряжаюсь своим временем и своей жизнью. Время – это то о чём я мечтал. Это моё изобилие и моя свобода. Коучинг – это то, что я искал всю жизнь! Я мечтал обрести себя и это случилось! Я понимаю, что все мои неудачи в других начинаниях – это счастье! Именно они привели меня сюда и помогли обрести себя! Недавно я понял, что я не могу не быть коучем!

Голографический Коучинг – это подарок Вселенной для меня. Это именно то, что я искал. Я мечтал оказывать позитивное влияние на жизни людей, и теперь это есть в моей жизни! Я вижу это и я счастлив! Понимаю, что всё только начинается, всё впереди!

Карта мира человека. Вот причина всего! Человек творит свою жизнь своими убеждениями. Какое счастье, что у нас есть возможность и готовность пользоваться инструментами, которые могут её изменить! Как здорово, что это всё работает!

Голографический Коучинг изменил мой внутренний мир и мою жизнь. Я вижу вещи другими. У меня есть видение моего будущего. У меня есть Вера и светлые ожидания. Я вижу, что я кое-что могу, и это приносит пользу другим. Голографический Коучинг – это то, что нужно всем!

*Дмитрий Шалавин,*

*коуч*

*Россия, г. Воткинск*

«Когда я начинала работать психологом, мне было очень страшно и казалось, что я так мало знаю, чтобы по-настоящему кому-то помочь. Действительно, результаты моей работы совсем не удовлетворяли меня. Было пройдено множество курсов, тренингов повышения квалификации, но результаты клиентов казались мне поверхностными, неустойчивыми. Ничто не давало мне ощущения уверенности в собственной компетентности. Потом были долгие 10 лет отказа от своего пути. Себе и другим я объяснила его тем, что «бесполезно пытаться помогать человеку, пока он сам не набьёт своих шишек и не изменится». Конечно, это было просто бегство от собственных страхов и сомнений в себе.

Осознав их, я решила вернуться к работе с людьми, будучи уверенной, что теперь-то всё сложится по-другому. Мне просто нужно ещё немного знаний. И я пошла на очередной курс в надежде на то, что вот-вот поймаю что-то самое важное и вечно ускользающее. Вот-вот найдётся некая «волшебная палочка», взмахнув которой я наконец-то смогу оправдать ожидания моих клиентов и дать им то, зачем они пришли ко мне. Ещё один курс, внутренний подъём, спад, разочарование... Всё завертелось по кругу.

Мне нужен был метод, который позволил бы мне результативно работать с любым клиентом и любым запросом. Мне хотелось, чтобы каждый обратившийся ко мне человек мог решить свою проблему. Чтобы он получал озарение и состояние вдохновения, а я – радость и наполненность от того, что смогла отлично сделать свою работу. Я замечала, что «синдром эмоционального выгорания» зачастую возникает именно из-за отсутствия результатов у клиента и, как следствие, состояния внутренней опустошенности у самого специалиста. Меня не удовлетворяло оправдание, что не каждому можно помочь, потому что не каждый клиент «готов», или потому что «люди не хотят работать над собой». Мне казалось, если клиент созрел, чтобы прийти к коучу, психологу, он уже внутренне готов к переменам. И если мой клиент не получает результата, значит я не могу подобрать правильный ключик к его задаче.

Когда я увидела показательную сессию с Зиной Йенсен-Маар, меня накрыло ощущение, что наконец-то я нашла то, что искала! С образами я работала и до этого,

но Голографический Коучинг для меня отличается тем, что это не просто очередная теория или инструмент, а целостная система, дающая ответы на все вопросы. Кто я? Зачем я? Почему я страдаю? В чём смысл жизни? Действительно ли в этом моё предназначение? Как победить неуверенность в себе?

Прежде всего, Голографический Коучинг и та удивительно тёплая, полная доверия и свободы среда, что создана Зиной, помогли мне найти искомую опору для себя самой. И она оказалась не вовне, там, где я её до сих пор искала, а внутри меня.

Сейчас я живу с ощущением ежедневной радости и счастья, как если бы долгие годы меня носило по морям, и вдруг я обрела под ногами землю. И оказалось, что это не необитаемый остров, а огромная, неизведанная, полная волшебных чудес и удивительных возможностей страна, по которой я с восторгом путешествую, там и тут встречая потрясающе интересных, необыкновенных, уникальных людей.

Помочь клиенту обрести целостность, а именно за этим он в итоге приходит, можно только тогда, когда ты обрёл это сам. Это мало понять. Это нужно прожить. Я бесконечно благодарна Зине Йенсен-Маар за то, что она делится с миром своими уникальными открытиями!»

*Юлия Ширяева,  
психолог,  
Дубай*

Как только я познакомилась с Зиной, я думала, какое удивительное совпадение, помощь нашла меня извне.

В мои 33 года, когда начались глобальные изменения в моей психике под тяжестью событий, длиною в прожитую жизнь. Чернота мыслей, состояние подавляло меня всё с большей силой, и очевидно для меня, не соприкоснувшись с ГК вовремя, я вряд ли выдержала бы этот удушающий поток. Я чувствовала, всё, что было упаковано в различные уголки моего ума, вышло, как будто сговорившись, растоптать меня и уничтожить. Теперь же я понимаю, что до крайности я довела себя сама, в силу не знания КТО Я есть на самом деле, в силу отождествления себя с умом, физической реальностью, позабыв, что я намного больше. Неверная интерпретация, отделение моей сути от Божества привело к пониманию, я прожила жизнь в слепоте и нескончаемых страданиях. Я поняла, насколько опасной была игра, игнорируя Бога, мою Духовную суть. И конечно же, теперь я знаю, что встреча с Зиной не было случайностью. Я получила урок, и Высшие Силы пришли на помощь, когда я уже не в состоянии была делать что-то сама. Я знаю, что это такое, жить в слепоте и, в противоположность, иметь Бога в сердце.

С момента, когда я помню себя в детстве, я уже находилась в депрессии. Моя семья распалась когда мне ещё было три года. Мне даже не пришлось прочувствовать, что означает семья. Моя мать заболела шизофренией в 26 лет. На протяжении всего детства я испытывала стыд, одиночество, страх, угрозу. Мой самый близкий человек не мог быть близким в силу болезни. Во мне зародилось убеждение «я – обуза». Я чувствовала себя ненужной, ничего не значащей и не стоящей. Я чувствовала вину за то, что я есть, и опасность, находясь в одном доме с матерью. Отца же я видела всего лишь раз, ему никогда до меня не было дела.

Пока я росла, я не раз сталкивалась с эмоциональным и физическим насилием. Глубокие психологические травмы нанесли ущерб мне как личности. И я ушла во взрослую жизнь (14 лет) с раненой душой, искажённым восприятием мира, с отсутствием фундамента и тяжким ощущением нескончаемой боли. Моя жизнь пошла под откос, делая неправильный выбор один за другим, создавая реальность, которая приносила мне ещё большие страдания. На сегодняшний день я имею диагнозы: посттравматическое стрессовое расстройство, хроническую депрессию и социофобию, которые чаще всего проявляются автоматическими реакциями.

Метод ГК – это трансформация, которая помогла мне смотреть на обстоятельства



с другой перспективы. Я интеллектуально и эмоционально осознаю и говорю – я НЕ ЖЕРТВА. Это полностью вывело меня из такой позиции. Позиции саморазрушения. То, что предотвращает рост. И пока я находилась там, я находилась на дне ямы. Выход из позиции жертвы автоматически избавляет от страданий. Новая перспектива переносит на другую частоту.

На сегодняшний день я борюсь с автоматическими реакциями. Однако я получила один из многих жизненно важных инсайтов: «Я есть сознание и имею несколько проявленных личностей». Хорошее и плохое во мне – это моя природа. Неприятие – означает борьба с собой, бесконечный внутренний конфликт, который невозможно победить, борясь. Но я осознала, что победить можно, если только сдаться.

Ещё многое предстоит пройти, но я твёрдо могу сказать, что самое худшее закончилось, благодаря ГК».

*Ирина Гиртс,*

*коуч*

*Швеция, Стокгольм*

Наше знакомство с Зиной Йенсен-Маар было случайным, и также случайно я пришла на её курс.

Оказалось, что это событие стало одним из самых важных поворотных событий в моей жизни, вполне вероятно, что самым важным. Я получила осознание, а с ним, как с путеводной звездой, смогла положительно повлиять на все сферы моей жизни, как личную, так и профессиональную и даже это не самое первостепенное.

Невероятно важным оказалось то, что только после одной сессии с Зиной меня полностью оставила боль от воспоминаний о прошлом, которую словно непосильный груз я волочила за собой на протяжении всей жизни. Воспоминания при мне, но болезненной эмоциональной окраски больше не существует. Есть память, словно наблюдение со стороны, но нет эмоций, словно всё происходило не со мной.

Знания, которые получаешь в процессе изучения, дают возможность немедленно устранить все внутренние границы и преграды, вырваться из созданной самой же клетки. Сомнений не остаётся, только зелёный свет, желание действовать и идти вперёд с радостью в реализации своих желаний и постижении новых знаний, которые придают радость, осознанность и удовольствие каждому прожитому дню.

*Лариса Азо Нильсен,*

*коуч*

*Дания, Рандерс*

Говорят: «Тому, кто просит, дано будет». А моя душа, ну очень просила смены деятельности.

И тогда, «бороздя просторы интернета», я наткнулась на видео Зины. И было что-то такое в её энергетике, что притягивало и вдохновляло. Меня зацепило, как она говорила – её состояние. Так началось моё знакомство с Зиной и ГК. С тех пор ГК стал не просто моей деятельностью, он стал частью моей жизни. Есть много похожих методов, но это только на первый взгляд. Мне не хватало в них той целостности и глубины, тех возможностей, которые присутствуют в ГК.

ГК – это как золотой ключик, который подходит к каждой потайной двери души и постепенно открывает всю твою суть. Постепенно слетает вся шелуха – всё наносное, и рождаешься ты – настоящий! Это тот процесс, который до сих пор происходит со мной. Благодаря ГК я поняла, что не нужно огромное количество литературы, учителей и информации, чтобы понять себя. Всё, что мне нужно, есть во мне!

Прикоснувшись в ГК, невозможно остаться прежним. ГК – тот метод, который всё тайное делает явным. У меня нет сомнений в большом и светлом будущем этого метода, который изменит множество жизней, наполнит их светом, любовью и истиной!

*Елена Калакайло,  
коуч  
Россия, Москва*

Первый опыт погружения в процесс ГК похож на сон. Так что же такое ГК... сон или явь? Первый импульс – не может быть! Как всё одновременно просто и сложно. Простота – в изложении, а сложность – поверить и принять эту «простоту». Читая страницу за страницей, всё больше ощущаешь расширение границ, возможностей. Хочется кружиться, порхать, наслаждаться свободой. Вот оно – истинное, заветное, желанное понимание и осознания себя! И это в тебе уже навсегда. Ты бережно, как с младенцем, начинаешь с ним обращаться. Дышать по-новому, ходить по-новому, думать, мечтать.... Всё по-новому. А ведь это только начало! Всё меняется, трансформируется. Засыпаешь с мечтой, просыпаешься с ощущением, что сон – это явь! Как прекрасна жизнь! Как прекрасен Мир!

*Наталья Бочарова,  
коуч  
Россия, Екатеринбург*

Год назад я ощутила резкое и непреодолимое желание стать коучем. Это желание было очень сильным и нелогичным. Не устояв перед его силой, я поступила в Международную Академию *VirtusCoach* и начала изучать классический коучинг. Практически сразу я узнала о существовании ГК и начала активно мечтать о нём, ждать его и планировать вопросы, которые я решу с помощью ГК.

Ожидание было томительным и увлекательным, и вот, наконец, пройдя основы классического коучинга, я стала изучать Голографический Коучинг. И сейчас я продолжаю этим заниматься.

Моя жизнь начала меняться. Я и сейчас нахожусь в трансформационном периоде. Моя история ещё впереди, я в самом начале интересного и увлекательного пути к себе.

Интересно, но когда я начала изучать Голографический Коучинг, ко мне пришло понимание того, что это мой путь домой. И от этого осознания стало легко и комфортно.

Мир вокруг меня стал другим, ведь я стала другой. Пока это ещё не резкие изменения, всё идёт плавно, своим чередом. Главное, что теперь я знаю, кто я и зачем я здесь в этом мире. Это знание даёт мне силу, у меня за спиной вырастают крылья, и я лечу, ощущая свободу и чувство единения со всем, что нас окружает.

Теперь я не одна, я не тело, я не эго, я часть чего-то большого и светлого. Эти ощущения невозможно описать, для них нет слов, но каждый из нас может их прочувствовать, каждый из нас способен найти путь к себе и вспомнить, кто он.

Наверное, это самое ценное для меня в Голографическом Коучинге: ответ на вопрос кто я и зачем я здесь оказалась. Всё остальное – это контекст, которым управляю я в меру своих способностей, осознаний и веры.

*Юлия Галкина,  
коуч  
Россия, Калининград*

Свою первую сессию с Зиной я не забуду. Вопросы задавала я. Их было очень много в моём блокноте (я готовилась). Смешно вспоминать. Не смешным мне кажется только один вопрос. Но формулировку я не помню. Зато помню ответ. Он меняет всё. Все концепции и миры он возвращает в исходную точку – в себя. После этого мне стали понятны дзенские притчи, Ошо, Экхарт Толле... Потом было ещё несколько сессий с Зиной. Иногда я их переслушиваю в записи. После них самым ценным становится новый взгляд на мир, и он меняет всё: раскрывается цветок блаженства и тонкий юмор бытия. Желаю всем, кто будет в сессии с Зиной, – ставить смелые и шикарные цели, ведь это верный способ их достичь!

*Ольга Глива,*

*коуч, психолог  
Россия, Тамбов*

Я юрист, и моё мышление очень логично. Мне всегда нужны доказательства на то или иное, но у меня есть дополнительное образование, и оно творческое, что порой мне позволяет полагаться на мою интуицию.

Так и курс, который я прошла (подсознательно, не зная для самой себя), я разделила на две части: поиск ответов (сбор доказательство на представленный материал) и влюблённость в курс, которую я испытала позже.

Я прекрасно помню день, когда нашла ответы на свои вопросы. Случилось это примерно так: мой клиент достиг мгновенный лучший для себя результат, а что нам ещё коучам нужно. Потом другой клиент, потом третий, а в итоге – и мои личные результаты. Молниеносно внутри я нашлись все ответы. Таким образом, я для себя решила, что Голографический Коучинг успешно РАБОТАЕТ!!!

Я поделилась своим маленькой победой с Зиной, и она поддержала меня как никогда! Она как будто всё знала и предвидела, и просто ждала, что моё созревание к Голографическому Коучингу произойдёт не сразу. А она, конечно, всё знала в силу своего профессионализма, опытности и мудрости. Было много интересных моментов в моём обучении, но сложно их уместить в данный текст. Самое главное после всего этого знания ложилось очень легко и своевременно. Зина, ментор и одноклассники очень поддерживали и меня, и друг друга. Нас тут много, и всем хватит внимания. Обделённых нет))).

Лично мне Голографический Коучинг позволил найти ответы на множество и других вопросов, заглянуть чуть больше чем можно в саму себя.

Главное, что я сейчас для себя уяснила, что Голографический Коучинг – это как огромные двери, которые открывают дверь во что-то новое и интересное, а количество этих дверей определяет каждый для себя сам.

На сегодня я усвоила определённую часть материала, и с каждым днём, месяцем, годом я смогу получать всегда новую для себя информацию с этого замечательного курса, так как всё это мы уже знаем и эта наша проекция.

Ведь нет предела в Голографическом Коучинге, для каждого он будет свой, особенный. У каждого студента есть своя интересная история. Для меня было очень важно, что я прошла авторский метод, и он уникальный, так как очень ценю в людях их индивидуальность.

Зина смогла создать нечто уникальное! Многие думают, что нельзя придумать велосипед вновь, но ей удалось! (Всё придумано до нас, но Зина смогла объединить свою энергию, силу, мудрость и преподнести в том виде, которой для многих стал доступным.) Зина, благодарю от всего сердца Вас за всё и вся!!!

Если Вы сомневаетесь, нужен ли вам Голографический Коучинг? То могу вам с полной уверенностью сказать, что ваш внутренний голос уже дал ответ – просто услышьте его!

*До встречи в академии!*

*Мария Дадоха,*

*юрист, коуч*

*Россия, Санкт-Петербург*

Не пройти курс ГК у меня не было шансов. Об этом позаботилась сама судьба! Хотя решение далось мне, точнее, уму очень нелегко. Но уже после второго вебинара и индивидуального занятия с Зиной я осознала, что моя жизнь чётко разделилась на две части: что было до курса и что теперь будет после. Про результаты развития собственной личности много писать не буду: это было перерождение. Точнее, ПЕРЕРОЖДЕНИЕ! Всё дело в том, что это не просто курс, на котором даются инструменты и техники. Они всего лишь макушка айсберга – очень малая часть всего, что потом на глубинах открылось нам – счастливым: студентам первого потока курса.

Это новое мировоззрение! Новая философия жизни! Это не витиеватая тропка

к счастью сквозь чащи и дебри дремучего леса! Нет! Это широкое, прямое, асфальтированное шоссе с указателями правильного направления и дорожными знаками типа «Добро пожаловать в счастливую жизнь!».

Ну вот! Даже отзыв пишу с помощью образов!!!

*Татьяна Дюбург,*

*коуч, автор рассказа «Манекен-Клумба» из главы «Самокоучинг»*

*Россия, Иркутск*

Зина, я просто не могу не написать вам о тренинге «Голографический Коучинг». Это был невероятный тренинг! После тренинга «Возьми жизнь в свои руки» я думала, что сильнее уже не может быть и что он максимально на меня повлиял! Но я ошиблась!) Тренинг по образам стал для меня ещё большим открытием, я просто восхищена! Эмоции распирают!.. За это время было проведено несколько тренировок в парах, и хочу с радостью сказать, что у меня начало получаться работать с образами! И от этого становится ещё теплее и увереннее. Центральные мысли о состоянии и о том, что нужно следовать за клиентом, и он сам раскроет все свои внутренние тайные комнаты, сейчас постоянно со мной! Мне очень хочется, чтобы всё то, что я узнала на тренинге, смогла воплотить в жизнь. И я верю, что так и будет! Вы очень заряжаете меня – и это непередаваемые ощущения! А финальные аккорды тренинга вообще впечатлили: техника, видео, метафора – всё вместе, всё, как пазл, сложено и донесено! Осталось только работать со своим состоянием! Ещё раз вам спасибо! Я безумно рада и счастлива, что могу учиться у вас! Это большой Дар для меня!

*Анастасия Паньковецкая,*

*коуч*

*Украина, Киев*

Для меня курс Голографического Коучинга стал переломным моментом в жизни. Я проходила множество тренингов, общалась с психологами, но никогда до этого я так близко не узнавала себя. Встретить себя настоящую – это бесценно. Я находила ответы – иногда через слёзы, боль, страх – на вопросы, которые раньше боялась даже сформулировать. Наверное, это самое ценное в Голографическом Коучинге. В процессе учебы прежде чем работать с клиентами, ты проходишь потрясающую, очень глубинную практику, пробуя все инструменты и техники на себе. Результаты ошеломляют! Теперь я знаю, что смогу помочь людям найти выход из лабиринтов, где они порой блуждают годами. Лабиринтов, состоящих из наших эмоций. Которыми, оказывается, можно и нужно управлять!

*Елена Ефремова,*

*коуч, журналист*

*Интернет-журнал об успешных женщинах Woman on Top*

Я всегда верила в чудеса! Никогда не видела, но всегда верила!

И вот я прошла курс «Голографический Коучинг», и чудеса стали моими ежедневными спутниками))).

Я бесконечно благодарна судьбе за эту возможность! Голографический Коучинг – это словно волшебная палочка. Стоит только прикоснуться ею к человеку, как в его жизни случается чудо! Зина, я благодарю Вас всем сердцем за эту волшебную палочку!

*Гасанова Джамия,*

*врач-гинеколог*

*Россия, Краснодар*

Если представить себе круг, к центру которого проведено множество радиусов, то кажется, что направления многих из них прямо противоположны друг другу, но все они

на самом деле ведут в одну сторону – к центру круга. Так и в моей жизни – кажется, что все пути которыми я шла, они разные, и ведут к разным целям, но сейчас понимаю, что все они вели меня к самому важному для меня осознанию, осознанию своего истинного «Я», своей истинной природы, к своему предназначению.

В жизни нет случайностей, всё закономерно, всё имеет свою ценность и свою своевременность. Наверное, у каждого человека есть в жизни моменты, та точка отсчёта, когда жизнь разворачивается на 180 градусов и обретает совершенно новый смысл. Так произошло и со мной.

Возвращаясь из домой от сына, который живёт со своей семьей в США, и находясь в самолёте, я вдруг неожиданно потеряла сознание, это произошло так быстро, что я только смогла и прошептать: «Help me...». Открыв глаза через даже не знаю через какое время, я посмотрела сквозь туман окруживших меня людей. Тело меня не слушалось, и я не могла ничего сказать. В голове неслись потоком мысли, что всё происходит не на земле, а в воздухе, и никто не развернёт самолет обратно, чтобы мне могли оказать медицинскую помощь, и внутренние силы стали покидать меня. Осознание, что ты уходишь из жизни, привело к мысли, что я выполнила свой долг (у меня замечательная семья, успешные и такие классные муж и дети), и мой уход совершенно не пугал, а даже стало как-то спокойно и легко, всё воспринималось как что-то естественное и закономерное. Как вдруг голос, такой настойчивый и спокойный, который внятно говорил: «Ещё не время, ещё не время...».

Сознание как будто развернулось, и я почувствовала тяжесть тела и открыв глаза поняла всё происходящее. Не буду углубляться в детали моей реабилитации в течение полёта, скажу только, что я ещё преодолела в течение дня почти 13 часов перелёта абсолютно легко. Но я была уже совсем другой Ириной. Мысль о том, что мне продлили мою жизнь для какой-то особой цели, не покидала меня. Я поняла, что мне надо сделать, что-то особенное для себя, для своей семьи, для людей, которые меня окружают. И начался поиск.

Случайности не случайны! Но всё-таки, случайно:), мне пришла информация об академии «VirtusCoachint» и её основателях Зине Йенсен-Маар и Юлии Мониной. Я обратила внимание, как щедро делятся они своими знаниями и с какой лёгкостью всё излагается. На тот момент я уже прошла обучение классическому коучингу в другой школе и уже имела свою практику. Однако внутри меня было чувство какой-то непонятной неудовлетворённости. Душа просила чего-то более мощного, какой-то глубины в моей жизни, я металась то к одной деятельности, то к другой, и обязательно это касалось помощи и поддержки людям. Я всё чаще и чаще задавала себе вопрос: «Что, что я должна сделать в этой жизни, какое всё же мое предназначение, чему должен быть посвящён мой оставшийся период жизни?». На вопросы всегда находят ответы!

Вот так в моей жизни появились вы – Зина Йенсен-Маар, и вы были ответом на мой самый важный вопрос!

Сказать, что я была на седьмом небе от счастья, когда приняла решение обучаться Голографическому Коучингу, несмотря на вдруг возникшие финансовые сложности, этого мало. Коллеги говорили, что это надуманный метод, и они сейчас появляются как грибы. Но когда ты получаешь ответ на самые главные, ценные для себя вопросы, никто и ничто не может сбить тебя с толку. И я была права, слушая своё сердце!

Зина, дорогая, я так бесконечно благодарна вам!!! Через вас я обрела смысл и радость в своей жизни, её полноту и целостность, я могу быть полезной для людей, помогая им обрести самих себя. То, что вы решились подарить нам, ищущим и желающим, как сделать свои жизни и жизни людей счастливыми, ДОРОГОГО СТОИТ! Только когда я стала изучать и проводить голографические сессии с людьми, желающими изменений в своей жизни, я увидела, какую титаническую работу вы проделали, создавая этот метод. Столько открытий, знаний, такой осознанности я и за всю свою жизнь не познала. Сейчас, когда я провожу сессии с клиентами как коуч и прохожу сессии как «я-клиент» (а это очень важно поддерживать собственную внутреннюю чистоту), я получаю столько открытий, столько

вдохновения и столько уверенности в том, что наконец-то я понимаю и знаю, Кто Я! Для чего я родилась! Что я несу этому миру!!!

Вот так знак «???» трансформировался в знак «!!!» (он выпрямился и заявил о себе). И в этом ваша, Зина, заслуга! Как вы любите говорить: «Я ваша проекция!»

И конечно, я благодарна всем без исключения моим коллегам за искренность и щедрость, за создание такого поля доверия и готовности помочь, поддержать, поделиться порой самым сокровенным. Спасибо вам, мои дорогие!!!

И как резюме... С давних пор люди ищут смысл жизни, но что в жизни может иметь хоть какое-то значение, пока мы не найдём ответ на самый главный вопрос – «Что есть Я?»

*Ирина Кошелева,*

*коуч*

*Россия, Ростов-на-Дону*

Я всегда боялась летать. Сколько помню себя. Особенно страшно было во время взлёта. Сначала земля уходит далеко вниз, а ты несёшься всё вверх и вверх, на немыслимую высоту, куда же ещё выше? ЗАЧЕМ?? И вот всё, что ты видишь в иллюминатор – белый туман облаков, холодный и вязкий, а прямо под тобой – бездна. От ужаса всё холодеет внутри. Ты теряешь волю, все мысли – о том, что там, внизу. Бездна как морская пучина. Потому что хуже, страшнее высоты только глубина.

Мне 11 лет, и я стою перед картиной Айвазовского. Буря на море. Неистовый ужас накрывает тебя с головой, внутри всё как будто проваливается вниз, и ты зажимаешь себе рот, чтобы не закричать.

Панические атаки со мной всю жизнь. Я не летаю самолетами и не смотрю на изображения морской бури до вполне зрелого возраста.

И вот я на сессии Голографического Коучинга с Зиной Йенсен-Маар. Я пришла на коуч-сессию, чтобы изменить свою жизнь. Зина спрашивает, что я чувствую. Я закрываю глаза и прислушиваюсь к тому, что я чувствую внутри, в своём теле. Зина спрашивает, на что это похоже. И тут происходит чудо. Я смотрю как будто внутрь себя, и то, что я вижу, навсегда меняет меня. Я вижу, как я опускаюсь на дно огромного океана, и, когда я уже касаюсь дна, неведомая сила вдруг поднимает меня со дна, из воды, и увлекает высоко-высоко, в самое поднебесье. Я вижу солнце. Оно заливает всё вокруг золотым светом, и я вся тоже наполняюсь этим светом, я сама – этот свет! В груди и во всём теле горячо разливаются тепло, и радость, и счастье! Я плачу и чувствую, как и со слезами из тела уходит страх, а там, где в моём теле был страх, теперь пульсирует спокойная сила. Она наполняет мою грудь, живот и проникает во все клетки. Я чувствую блаженство! Любовь и полное доверие к миру переполняют меня! Я смеюсь от счастья! И в какой-то момент я осознаю, что осталась без страха. Его больше нет.

Та сессия изменила для меня многое. Через месяц я легко и быстро получила американскую визу, села в самолет и перелетела через Атлантический океан. О чём я думала там, на высоте, летя над океаном? О том, что мой любимый человек ждал несколько лет, чтобы показать мне свой родной штат, место, где он родился и вырос, чтобы разделить со мной свои детские воспоминания. И теперь я лечу туда, я, и правда, лечу! И я НАСЛАЖДАЮСЬ ПОЛЁТОМ!

Эта поездка очень многое значила для нас. Зина Йенсен-Маар помогла мне изменить мою жизнь. Голографический Коучинг творит чудеса – просто и очень реально. Ты получаешь доступ в особую комнату, где находится пульт управления. Пульт управления твоей жизнью. И ключ от комнаты – твой навсегда.

*Наталья Кулагина,*

*коуч*

*Россия, Санкт-Петербург*