

Развитие интуиции

СОЗНАНИЕ

Ирина Полякова

12+

Ирина Полякова

Развитие интуиции. Осознанность

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Полякова И.

Развитие интуиции. Осознанность / И. Полякова — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Описание психологического тренинга "Осознанность", первого из шести курсов по развитию интуиции. Тренинг проводился в Германии, учеников было пятеро: двое из Швейцарии (мужчина и женщина), австриец, немец и русская. От лица русской участницы и ведется повествование о организации обучения, использованных практиках. А также отрывки из личного дневника и наблюдения об удивительных изменениях личностей участников и их судеб.

Содержание

Важное предисловие, без которого всё остальное будет непонятно	5
Почему развитие осознанности важно для развития интуиции?	7
Как проходил курс	8
Участники группы	9
Несколько простых правил, если вы читаете эту книгу как тренинг	10
Часть 1. Восприятие	11
Ступень 1. Остановиться, оглянуться...	11
Ступень 2. Смотреть в небо	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ирина Полякова

Развитие интуиции. Осознанность

Интуиция – способность человека проникать в смысл событий, объектов посредством инсайта, озарения, подсознательного вывода, основанного на воображении, эмпатии и предшествующем опыте, «чутьё», пронизательность.
(Википедия)

Важное предисловие, без которого всё остальное будет непонятно

В начале марта 2020 года, как раз после объявления карантина, на немецком психологическом форуме мне попало сообщение о курсах по развитию интуиции. Ведущий – преподаватель университета, ученик Курта Теппервайна (известного в Европе психотерапевта). Короткое и сухое объявление не шло у меня из головы. Интуиция подсказывала мне, что надо идти на курсы по развитию интуиции.

Серьёзно, как и многие женщины, чувствую в себе что-то такое... Но смущала цена в несколько сотен евро. Консультации и поддержка – это здорово. Но я не могу себе позволить такой значительной и необязательной траты, да ещё в тревожное время пандемии.

Как страшно сейчас от мысли, что могла пройти мимо. Но тогда...

Курс не обещал звёзд с неба или решения финансовых проблем. Ничего волшебного-мистического или, прости Господи, эзотерического. Лишь вытягивание на поверхность собственного неосознаваемого жизненного опыта для лучшего понимания себя и окружающих.

Пока я размышляла, неожиданно вернули старый долг, близкий к стоимости курсов. Ну, типа знак. И я записалась на первую часть. Оказалось нереально круто. Возможно, потому что было время на вдумчивое и внимательное выполнение заданий.

Занятия, впрочем, требовали не столько времени (достаточно примерно 5 раз по 5 минут в день), сколько усилий и внимания.

Почти все участники этой истории живут на берегу Боденского озера. И просыпающаяся природа весеннего озера оказывала влияние на всех нас.



Фотография для свободного распространения с сайта <https://pixabay.com>.

Первая часть курса давно позади, но я скучаю по тем необыкновенным ощущениям осознания и принятия себя и своей жизни. Какая бы она ни была. Захотелось пройти этот путь ещё раз, вместе с вами, поэтому я пишу эту книгу.

Основная задача – не столько перевести, сколько адаптировать под другой культурный слой. Близкие немецкоязычной аудитории ассоциации русскоязычной совершенно чужды.

В итоге получилось что-то далёкое от оригинала. Я пыталась передать не букву, а дух и смысл. И ведущий, разрешив использовать материалы, запретил называть его имя. Он ученый, не публичный тренер. Внимание широкой публики ему мешает. Наши курсы были особенным опытом в необычной обстановке.

Тренинг оказал огромное трансформирующее влияние на участников. Я, например, стала мудрее, спокойней и стройнее – причём последнее без отдельных усилий. Убрала негатив из жизни – в частности, перестала общаться с некоторыми из старых знакомых. И это лишь внешняя часть огромных внутренних изменений.

Мы занимались каждый день в маленькой группе с индивидуальным подходом под руководством сильного психолога.

Я не знаю, какие результаты может дать только прочтение этой книги, даже с выполнением упражнений. Что же можно пообещать? Знания.

Но они не освободят от необходимости думать и принимать решения. Зато помогут лучше понимать подсказки своего тела (и подсознания, если угодно). А главное, доверять им. Понимать людей, между строк улавливая смысл их слов. Насколько глубоко – зависит от ваших способностей и старания.

Но! Вы – как и прежде – не сможете угадывать выигрышные номера лотереи или ставки в казино. Никто не может.

Хорошая новость в том, что в жизни можно прекрасно обойтись без этой способности.

Почему развитие осознанности важно для развития интуиции?

Ваше время ограничено, не тратьте его, живя другой жизнью. Не позволяйте взглядам других заглушать свой собственный внутренний голос. Очень важно иметь мужество следовать своему сердцу и интуиции. Они, так или иначе, уже знают, что вы действительно хотите сделать.

Стив Джобс

Почему первой ступенью в непростом пути интуиции стала «осознанность»? Значительная часть людей в современном обществе живёт более или менее автоматически, не отдавая себе полностью отчёта в том, что с ними происходит. И однажды сталкивается с неприятными сюрпризами. Например:

- запоздалое посещение врача. А ведь тело много лет тихо умоляло о внимании;
- обнаружение вокруг себя чужих людей, кажущихся знакомыми и что-то от вас требующими. Говорят, они ваша семья и друзья;
- осознание того, что лучшие годы оставлены на нелюбимой работе;

Продолжите сами.

И первая задача – осознать и принять ситуацию без горьких эмоций.

Как проходил курс

Каждое утро в течение месяца мы получали аудиосообщения в вотсап. Иногда два – если куратор хотел добавить что-то персонально. Это задавало настроение и тон всему дню.

У нас был чат, и каждый вечер нужно было написать о выполнении сегодняшней практики – хоть пару слов. И отреагировать на отчёт как минимум одного «соучастника».

В воскресенье собирались обсудить происходящее онлайн, в программе для виртуальных встреч («Зум»).

Участники группы

Имена, разумеется, вымышлены, а обстоятельства зашифрованы.

Берта – чопорная швейцарка, прошедшая несколько подобных курсов. Женщина определённых убеждений и неопределённого возраста.

Фред – флегматичный австриец лет 40, профессиональный психоаналитик.

Ульрих – швейцарец из Цюриха. Жуткий зануда. От него недавно ушла жена. Удивляет, что она вообще была.

Бастн – студент-психолог из Штутгарта. 25 лет.

Меня, как вы знаете, зовут **Ирина**. Достаточная для удовлетворения любопытства информация обо мне доступна на страничке «ВКонтакте»: https://vk.com/pol_ir.

И Куратор – немолодой немец, профессор-психолог.

Курсы при кафедре психоанализа университета, расположенного в районе Боденского озера, поэтому среди курсантов наблюдалось приятное разнообразие менталитетов и национальностей. Люди продвинутые, случайная была, пожалуй, только я.

Несколько простых правил, если вы читаете эту книгу как тренинг

1. Понимание себя и своей природы возможно лишь через «слушание» своих ощущений это путь к счастливой жизни. Помните это.

2. Проходя эту книгу как тренинг, будьте ребёнком. Играйте. Просто делайте задания. Возможна только одна ошибка – не делать.

3. Важно проходить день за днём последовательно, не торопясь.

4. Извините за тривиальность, но постарайтесь высыпаться и полноценно питаться. Без здорового и работоспособного мозга результата не будет.

Интуиция у вас есть.

Важно:

1. Не выдать желаемое за действительное. «Услышать», отделив важные сигналы от «шума» мимолётных чувств и ощущений.

2. Понять и поверить в то, что решение, принятое в союзе логики и интуиции, не просто хорошее. Оно – лучшее!

С детства нас учат подчиняться требованиям общества, душить свои желания – это необходимо, хотелки могут завести далеко и не туда. Если я позволю своему сыну-подростку выбирать еду, он будет питаться пищей, картошкой фри и мороженым. Однако осознанность даже первого уровня поможет различить хотелки, потребности, глубокие истинные желания.

Итак, в путь. Попутного ветра!

Часть 1. Восприятие

Ступень 1. Остановиться, оглянуться...

Вы читали стихотворение Александра Аронова? Привожу его полностью:

Л. Жуховицкому

Остановиться, оглянуться
Внезапно, вдруг, на вираже,
На том случайном этаже,
Где вам доводится проснуться.

Ботинком по снегу скребя,
Остановиться, оглянуться,
Увидеть день, дома, себя
И тихо-тихо улыбнуться...

Ведь уходя, чтоб не вернуться,
Не я ль хотел переиграть,
Остановиться, оглянуться
И никогда не умирать!

Согласен в даль, согласен в степь,
Скользнуть, исчезнуть, не проснуться
Но дай хоть раз ещё успеть
Остановиться, оглянуться.

Это гимн первому этапу нашего становления. Смысл в том, чтобы вытаскивать себя из режима нудной повседневности. Мы все немного полужомби, подобные тем, что и по улице идут, уткнувшись в телефон.

Это просто – не нужно даже физически останавливаться, достаточно приостановить поток мыслей и оглянуться. Без оценки, без сожалений типа «ох, опять он носки разбросал».

Приостанавливать внутреннюю «болталку» удобно с помощью первых двух четверостиший стихотворения Аронова. Можно взять несколько строк любого другого, не отвлекающего внимание от мира. Выучите их, пожалуйста, наизусть. И, оглянувшись вокруг, прочитайте про себя. И всё.

Делать это нужно в процессе относительного спокойствия – например, ожидая транспорт, во время выполнения механической домашней работы – протирая пыль или моя посуду. Идеально – утром, только проснувшись, и вечером, засыпая. Хорошо во время прогулки или поездки.

Трудно запомнить? Используйте только одно четверостишие. Потом можно сделать его триггером для перехода в состояние потока. Но об этом мы в первой части говорить не будем.

Кстати, показательна история забастовки работников лондонского метро (2014 года). Два дня вынудили 4 миллиона человек изменить логику своих поездок, освободившись от «автопилота». И выяснилось, что многие выбрали не самый оптимальный способ добраться

к месту следования и ездили так долгие годы. В итоге значительное число людей получили выгоду.

Итак, задание на первые два дня: минимум пять, максимум десять раз в день остановить течение обычных мыслей и оглянуться вокруг.

Ульрих: Почему не больше десяти?

Куратор: Чтобы этот «стоп» не превратился в рутину и не терялась свежесть восприятия.

Отрывок из дневника № 1

Задание на первые два дня зашло: на меня карантин не распространился, работаю. А теперь ещё и на кухне шуриять приходится больше – мои мужчины сидят дома. И периодически оценивать обстановку в этой суете весьма кстати. Есть надежда придумать способ ссадить-таки со своей мощной шеи наглых домочадцев.

Куратор мне понравился.

А первое впечатление от встречи с одноклассниками можно описать как лёгкое разочарование. Лёгонькое такое... разочарование. Какие-то все обыкновенные, ещё и зажатые. Настороженные.

Ожидания, наверное, были завышенными. Курс стоил нереальных денег. Да и сейчас, в пандемию, любопытство и адреналиновое возбуждение: «А-а-а-а! Мы все умрём!» А у них каменные лица.

Психоаналитик Фред смотрит на всех свысока.

Берта, похоже, обкололась ботоксом – лицо как неживое... Но это ладно, сейчас редко увидишь образец достойной женщины за пятьдесят. Разве что утром, умываясь.

На вопросы куратора отвечает односложно. Непонятно, зачем она вообще пришла.

Басти просто мальчишка – детский сад, штаны на лямках.

Нытик Ульрих просто достал всех своим вечным недовольством. Чувствуется, что он не с побережья Боденского озера. Здесь спокойный богатый регион с прекрасной природой и мягким климатом. И люди – в среднем, конечно, – миролюбивые и сдержанные. А цюрихцы... сложнее, скажем так.



Цюрих. Вид с реки Лиммат. Фото автора

Ступень 2. Смотреть в небо

Продолжая делать «стопы», добавляем взгляд наверх. На потолок, если вы в помещении. Оцените его высоту, красоту и функциональность светильников.

Хорошо бы пару раз посмотреть на небо (лучше в небо, в глубину), желательно в разное время суток – на рассвете, в полдень, в звёздную ночь. Мысленно «полетайте в облаках».

Обратитесь к Богу, если верите. Или поговорите со Вселенной.

А для вдохновения – отрывок из гениального романа Льва Толстого «Война и мир»:

Небо Аустерлица

Что это? я падаю! у меня ноги подкашиваются», – подумал он и упал на спину. Он раскрыл глаза, надеясь увидеть, чем кончилась борьба французов с артиллеристами, и желая знать, убит или нет рыжий артиллерист, взятый или спасены пушки. Но он ничего не видел. Над ним не было ничего ужасного, кроме неба, – высокого неба, не ясного, но все-таки неизмеримо высокого, с тихо ползущими по нему серыми облаками. «Как тихо, спокойно и торжественно, совсем не так, как я бежал, – подумал князь Андрей, – не так, как мы бежали, кричали и дрались; совсем не так, как с озлобленными и испуганными лицами тащили друг у друга банник француз и артиллерист, – совсем не так ползут облака по этому высокому бесконечному небу. Как же я не видал прежде этого высокого неба? И как я счастлив, что узнал его наконец. Да! все пустое, все обман, кроме этого бесконечного неба. Ничего, ничего нет, кроме его. Но и того даже нет, ничего нет, кроме тишины, успокоения. И слава Богу!..

Фред: Вы предлагаете периодическую очистку сознания для стимуляции работы правого полушария?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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