

Любовь Кузнецова

Руководство по самокоучингу

"Помоги себе сам" - 8 шагов к цели



Любовь Кузнецова

Руководство по самокоучингу

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63831086

ISBN 9785005317872

Аннотация

«Руководство по самокоучингу» – это универсальная инструкция в стиле «помоги себе сам», которая всегда должна быть под рукой и особенно, если вы оказались в трудной ситуации. Книга состоит из 8 шагов: от обнаружения проблемы до достижения конечной цели и удержания себя в ней. Каждый шаг сопровождается красочной иллюстрацией, заданиями, техниками и коучинговыми вопросами. Благодаря «Руководству по самокоучингу» вы сможете самостоятельно решить свою проблему, не обращаясь к психологам и коучам.

Содержание

Предисловие	6
1. Выявляем внешнее	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Руководство по самокоучингу

Любовь Кузнецова

© Любовь Кузнецова, 2021

ISBN 978-5-0053-1787-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Привет! Меня зовут Любовь Кузнецова, я лайф-коуч, и я очень рада, что могу тебе помочь справиться с трудностями в жизни. Для меня было очень важно создать такую инструкцию для самостоятельного использования, которая была бы простой, но в то же время эффективной.



Почему для меня это важно? Как и многие люди, я попала в сложные жизненные ситуации, выбраться из которых мне помогли только люди, обладающие знаниями в психологии и устройстве человеческих душ. Я благодарна судьбе за то, что эти люди были рядом.

Предисловие

Мой путь в коучинг начался с того, что пару лет назад мне вдребезги разбили сердце, и я не знала, как дальше жить. Я ни с кем не могла поделиться своей бедой, одна в огромном холодном Петербурге... Это было ужасное время. Я ходила на работу, как зомби, и понимала, что с каждым днем мне становится всё хуже.

Однажды ко мне на занятие по сальсе (я тогда ещё подрабатывала в школе танцев) пришла девушка, мы разговорились, оказалось, что она работает с людьми в формате коучинга. Я ничего об этом не знала, но мне было жутко интересно, и я приняла ее приглашение встретиться за чашечкой чая и поболтать. Выяснилось, что моя новая знакомая – не просто любитель-недопсихолог, а коуч-энерготерапевт высшей категории, и с моего согласия она начала мне помогать. Коуч-сессии были каждый день, это была тяжелая высоконагруженная работа, во время которой мы прорабатывали огромное количество эмоций. Мы разгребали старые завалы, новые, свежесозданные... В общем, за три месяца моя подруга-коуч вывела меня из состояния жесточайшего неадекватата, и я смогла начать жить самостоятельно.

Что было дальше? А дальше мы продолжали прорешивать вопросы организации моей жизни, осознанности.

К тому времени я уже долгое время работала в хорошей

компании в отделе проектных продаж, но вот наступил прекрасный момент, и компания объявила о своем банкротстве, в один день уволив всех своих сотрудников без выходного пособия. Более 400 человек одновременно оказались на улице без работы, и в их числе я. И в этот момент мне снова помог коуч и снова коучинг вывел меня на ровную дорогу. Хотя сначала мне и казалось, что это конец – остаться без работы, живя на съемной и выплачивая ипотеку. Но я не только не завалилась в депрессию, но разобралась с ипотекой и нашла новую работу.

И в третий раз коучинг спас меня, когда я училась на лайф-коуча, когда проводила первые сессии, когда рассказывала знакомым о своей новой профессии. Было столько страхов, что, если честно, я вообще не знаю, смогла бы я справиться сама или нет. На этот раз мне помогал новый специалист другого уровня, который и по сей день является моим ментором и помогает мне решать сложные задачи.

Вот видишь, я знаю, о чем говорю. Я трижды прочувствовала на себе, насколько важна помощь извне, насколько бывает необходимо общение с человеком, который вопросами выводит тебя из мутного болота к свету. И я знаю, что многие из нас оказываются в сложных ситуациях, когда кажется, что никто не может помочь.

Используй эту инструкцию и пусть она станет твоим «спасательным кругом!»

«РУКОВОДСТВО ПО САМОКОУЧИНГУ» нужно всем,

кто нуждается в профессиональной психологической помощи и поддержке, но не может обратиться к специалисту напрямую, потому что нет денег, засмеют домашние или коллеги, страшно рассказать о своей проблеме незнакомому человеку и т. д.

«РУКОВОДСТВО» составлено таким образом, будто мы с тобой находимся на коуч-сессии, я задаю тебе вопросы и бережно сопровождаю на каждом из этапов. Только на самом деле ты будешь коучем для себя, ну а эта инструкция поможет тебе.

От тебя нужно лишь желание изменить свое внутреннее состояние на более комфортное. Я хотела спросить, готов (а) ли ты начать движение из темноты в свет... Но ведь это руководство уже в твоих руках, значит ответ очевиден.

Перед тем, как начать, предупрежу, что твоя проблема может сойти на нет абсолютно на любом из этапов, так что дальнейшая проработка может не понадобиться. И так же, если вдруг ты чувствуешь, что «застреваешь», и не можешь продвинуться дальше, вернись к самому началу и проверь, точно ли ответы, которые прозвучали внутри тебя – истина, точно ли ты себя не обманываешь, не водишь за нос?

Все этапы я буду разбирать на примере вымышленного персонажа – Марии. Давай знакомиться? Итак, Маше 31 год, живет с родителями, работает в офисе, работу свою не любит и считает бессмысленной: зарплата маленькая, задач интересных нет (а иногда вообще нечего делать), коллеги об-

суждают только новости инстадив и чужие взаимоотношения. За 9-часовой рабочий день Маша устает, как за 109-часовой, приползает домой, ест, смотрит сериальчики, обнимает котов и ложится спать. Иногда Маша ходит на тренировки, потому что мечтает стать крутым фитнес-тренером, но чаще всего у нее просто на это нет сил. А мечта есть. И вот мы встречаемся с Машей, которая говорит: «Я так больше не могу, меня всё достало». С этого и начнем.

В каждой части будет рассказ-иллюстрация про Машу, краткая сводка-руководство, информация к размышлению и вопросы, которые необходимо будет себе задать. А теперь возьми блокнот, ручку и начинай проходить этапы, записывая свои результаты.

1. Выявляем внешнее

Итак, у Маши обыкновенный день. Если попросить её рассказать о том, как он прошел, мы услышим, что её «недалекие» коллеги на работе всё время обсуждали очередную звёздную измену, отчего аж разболелась голова. После работы Маша собиралась поехать на тренировку (наконец-то, ведь две предыдущие она пропустила, потому что чувствовала себя усталой), но позвонила мама и попросила съездить к бабушке и помочь ей по хозяйству. Ну вот, опять! Не дают сделать то, что планировала, ну сколько можно?! Что поделаться, Маша подумала, что хотя бы дома посмотрит пару обучающих вебинаров. Но позвонила подруга и с формулировкой «ещё успеешь поучиться этой ерунде» вытащила её гулять. А ну и ладно, всё равно опять все, кто мог, отвлекли и вынудили Машу «забить» на занятия. Итого, вечер. Маша, ужасно уставшая, раздражённая, что пропустила третью тренировку подряд и понимает, что без последствий это не пройдёт – вес встанет, мышцы будут расслабленными и тренер снова скажет, что никакого прогресса. Прошёл еще один день, и она ни на шаг не продвинулась. Это и раздражает, и угнетает, и задавливает раздражением с апатией. Но если спросить у Маши, что случилось, она скажет, что виноваты все: на работе она устаёт от дурацких сплетен своих коллег, а родственники и друзья не поддерживают Маши-

ны начинания, отвлекают, мешают и каждый раз сбивают её с пути, просто игнорируя мечту всей Машиной жизни! Никто Машу не понимает, поэтому у неё ничего не получается. По её мнению, безусловно.

Но на самом деле в каждом моменте, будь это участие в сплетнях коллег, пропуск тренировки и прогулка с подругой вместо обучения, был собственный выбор Маши. Это выбор наилучшего, простого и приятного для себя из всех внешних условий, и здесь проявляется свободная Машина воля делать так, как хочется. Ведь на Машу никто не давил, никто не заставлял, это просто внешние условия, в которых она сделала так, как сделала.

Получается, что Маша обвиняет обстоятельства, других людей, ситуации в том, какой выбор сделала сама. То есть перекладывает ответственность за себя на внешние факторы.

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.