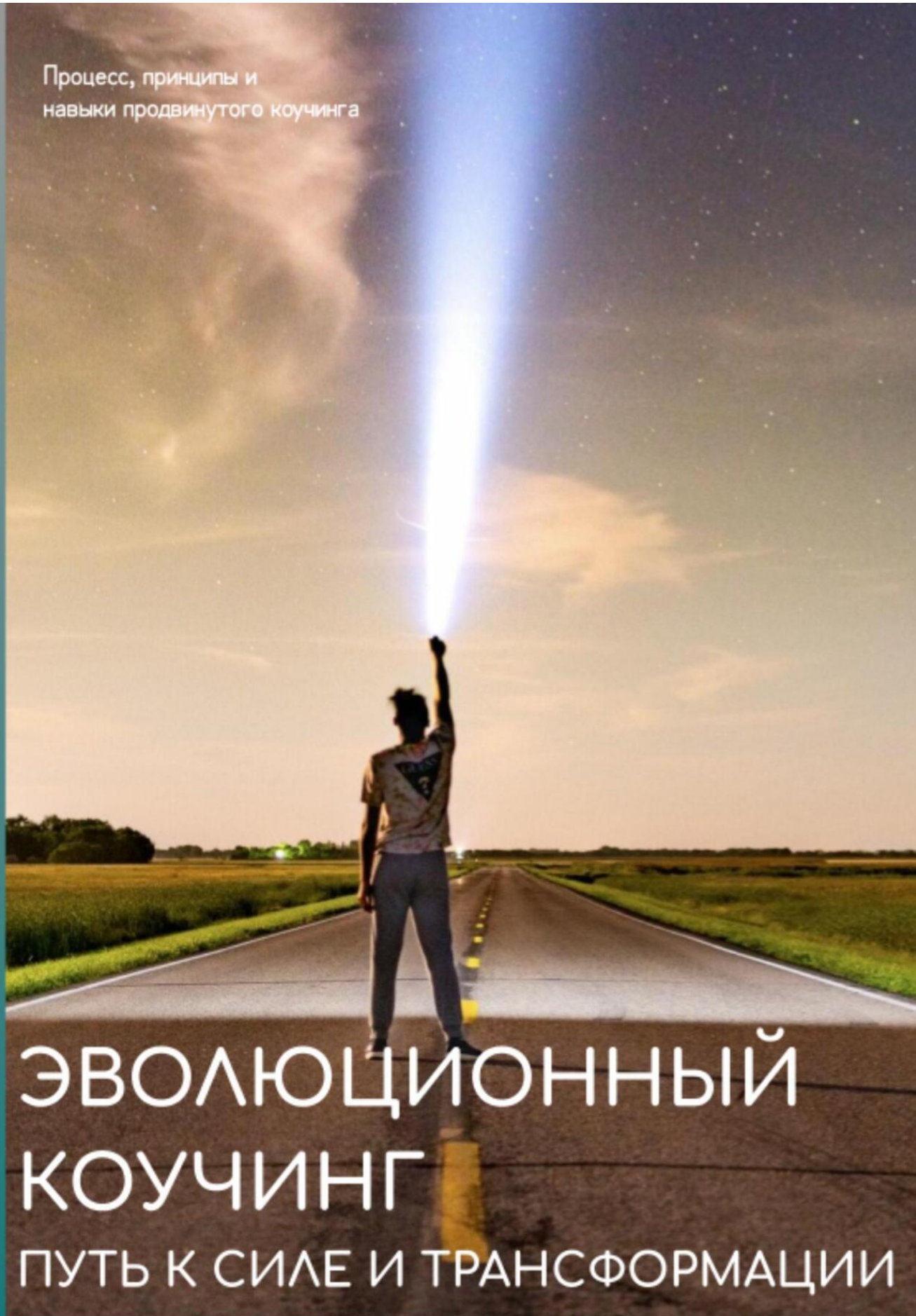




Процесс, принципы и
навыки продвинутого коучинга

СОВЕРШЕНСТВО ЭВОЛЮЦИОННОГО КОУЧИНГА



ЭВОЛЮЦИОННЫЙ КОУЧИНГ

ПУТЬ К СИЛЕ И ТРАНСФОРМАЦИИ

Зоран Тодорович

совместно с Ушмой Патель, Солейрой Грин
и Джейн МакАллистер Дьюкс



tmm
coaching
academy

Зоран Тодорович

**Эволюционный коучинг.
Путь к силе и трансформации**

«Автор»

2023

Тодорович З.

Эволюционный коучинг. Путь к силе и трансформации /
З. Тодорович — «Автор», 2023

Добро пожаловать в увлекательный мир эволюционного коучинга! Если вы опытный коуч и стремитесь перейти от обычного коучинга к глобальной трансформации, то эта книга Зорана Тодоровича (МСС ICF) создана специально для вас. Книга охватывает три курса программы обучения эволюционному коучингу - "Живой Разум", "Живая Душа" и "Эволюция". В каждом курсе рассматриваются ключевые аспекты эволюционного коучинга: выход за рамки интеллекта, исследование различных уровней эволюции и создание глубокой осознанной эволюции. Эта книга и программа предназначены для того, чтобы помочь вам стать более искусным коучем, готовым к путешествию по пути эволюции. Вы сможете стать ярким и вдохновляющим эволюционным коучем, способным влиять на развитие себя, других и всего мира.

© Тодорович З., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Курс 1 ~ Живой разум	12
Глава один: Открытый разум	14
Глава два: Доступ к страсти и видению	21
Глава три: Коучинг возможностей	28
Глава четыре: Коучинг ясности и сознательного выбора эволюции	36
Глава пять: Коучинг баланса и потока	41
Глава шесть: Коучинг сонастройки через суть	48
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Зоран Тодорович

Эволюционный коучинг.

Путь к силе и трансформации

Добро пожаловать в увлекательный мир "Продвинутого Эволюционного коучинга"! Если вы уже являетесь опытным коучем и стремитесь перейти от обычного коучинга к глобальной трансформации, то эта книга создана специально для вас.

Мы приглашаем вас присоединиться к программе, которая поможет вам восстановить глубокую связь с вашим собственным потенциалом и научиться проводить коучинг, направленный на эволюцию. Вместе мы сможем создать прекрасный мир, где все взаимосвязано и ваши клиенты могут полностью раскрыть свой уникальный потенциал.

Эта книга и программа предназначены для того, чтобы помочь вам стать более искусным коучем, готовым к путешествию по пути эволюции. Вместе мы исследуем различные аспекты эволюционного коучинга и научимся создавать глубокую осознанную эволюцию. Вы сможете стать ярким и вдохновляющим эволюционным коучем, способным влиять на развитие себя, других и всего мира.

Введение

Готовы ли вы к эволюционному развитию вашей коучинговой практики?



Добро пожаловать на программу Продвинутого Эволюционного коучинга!

Если вы читаете это, то скорее всего, вы уже опытный коуч, который хочет перейти от коучинга успешной жизни к коучингу эволюции и глобальной трансформации человечества. Вы готовы стать эволюционным коучем.

Коучи держат в своих коллективных руках силу, способную развивать и создавать другой мир – мир, в котором мы все взаимосвязаны как единое целое, и в котором мы для того, чтобы полностью стать теми уникальными личностями, какими на самом деле являемся. Пришло время развивать нашу профессию и создавать этот мир.

С помощью этой книги и программы по продвинутому эволюционному коучингу мы поможем вам восстановить глубокую связь с вашим собственным величием и покажем, как проводить коучинг, способствующий продвижению человеческого опыта по эволюционному пути. Этот учебник поможет вам стать более искусным коучем и подготовиться к тому, чтобы стать эволюционным коучем.

Кто такой Эволюционный коуч?



Эволюционный коуч – мастер планирования, архитектор, дизайнер, творец, строитель и реализатор нашего необъятного совместно сотворенного будущего, которое затрагивает всё и везде. Он не только танцует в осознанности и воздействуют на нее, но также создает и развивает ее. Он знает, что эволюция – это не просто процесс продолжительностью в миллион лет, в который мы приходим только для того, чтобы весело прокатиться. Он знает, что каждый наш вдох и каждое действие имеют потенциал для развития жизни повсюду на этой Земле и за ее пределами.

Эволюционные коучи работают не только с проектами, компаниями, образованием, политикой или с чем-либо одним в этом мире. Они работают со всем в целом: будущим человечества, Земли, эволюционирующей вселенной и за ее пределами. Они обращают внимание не только на то влияние, которое мы оказываем на самих себя и наш мир. Они видят, как мы влияем на все и повсюду.

Эволюционный коуч – роль, которую человек берет на себя с гордостью, глубокой страстью и мощью. Она притягивает тех, кому действительно предназначено танцевать внутри нее, кто обладает сверх-навыками видеть дальше того, где сейчас находится. Вы можете спросить, может ли человеческое тело вместить такое количество мудрости, знаний и осознанности? Абсолютно! Это то, кем мы созданы и что были призваны делать. С помощью курса Продвинутого Эволюционного коучинга мы в TNM Coaching рады показать вам, как это делается.

О чем эта книга

Обучающий курс Продвинутого Эволюционного коучинга и учебник разделены на три курса:

Курс 1 ~ Живой Разум

В этом курсе вы узнаете, как выйти за рамки интеллекта, чтобы начать жить в абсолютной связи с Живым Разумом, который окружает и наполняет нас изнутри. Мы будем исследовать, как можно танцевать с клиентами внутри Живого Разума, сохраняя при этом знания и ощущения в целостности и сохранности. Вы научитесь видеть, чувствовать запах и вкус потенциала повсюду и узнаете, как грациозно и могущественно превратить его в алхимию бытия.

Вы станете тем, кто раскрывает потенциал.

Курс 2 ~ Живая Душа

В этом курсе вы начнете направлять свой коучинг в сферы эволюционирующего бытия. Мы будем играть с переходом от сути к Сути ВСЕГО, учиться освобождать человеческие существа от того, кем они были рождены. Мы создадим для себя возможность жить в каждый момент как творцы, погружаясь в новый источник гениальности. Мы начнем коучить эволюцию человеческого бытия и исследовать создание реальности.

Вы станете алхимиком и творцом.

Курс 3 ~ Эволюция

В курсе 3 вы исследуете всё чудесное пространство эволюции – эволюцию коучинга, лидерства, бытия, жизни, любви и многого другого. Мы будем играть с еще большим количеством уровней Alchemy Алхимии ВСЕГО для нашей глубокой и мощной осознанной эволюции.

Вы станете ярким, вдохновляющим ЭВОЛЮЦИОННЫМ КОУЧЕМ.

Цели обучения

- Тренировать ум, чтобы вы могли обнаружить свободу и творчество открытого разума.
- Полностью перенастроить коучинга сознания.
- Приучить разум к безграничным возможностям.
- Сознательно проводить лайф-коучинг, используя возможности и вероятности для создания жизненного опыта, который клиент получает прямо сейчас.
- Проводить коучинг полного расширения возможностей через осознание того, что мы сами создаем нашу собственную реальность.
- Проводить коучинг с другими, чтобы они делали ясный, сознательный выбор, независимо от сценария.
- Проводить коучинг с другими, чтобы они могли получать доступ к глубокому состоянию сонатройки и баланса, находясь в текучем танце с созиданием.
- Проводить коучинг равновесия через настройку потока.
- Проводить коучинг с другими, чтобы они открыли для себя, что жизнь – это один большой творческий акт.
- Проводить коучинг с другими, чтобы они могли свободно двигаться к живому, эволюционному разуму.
- Проводить коучинг эмоционального и духовного интеллекта до эволюционных уровней.
- Проводить коучинг с другими, чтобы объединить их с сутью, страстью и тем, что хочет произойти.
- Проводить коучинг чистой и глубокой энергии страсти и видения для себя и для других.
- Получить доступ к пониманию и проживанию всех уровней себя.
- Понимать, проводить коучинг эволюции души в эволюционной парадигме.
- Получить способность проводить коучинг и вдохновлять гения в себе и других на беспрецедентных уровнях.
- Уметь тренировать других и самому быть визионером своей жизни, источником супертворчества и оригинального мышления.
- Проводить коучинг с другими, чтобы совместно создавать новые уровни силы.
- Проводить коучинг с другими, чтобы они тоже увидели, что мы все являемся мега-сущностями, которые должны внести свой вклад.
- Проводить коучинг с другими, чтобы использовать свои волшебные способности.
- Проводить коучинг, приводя людей к уровню глубокой мотивации, получая доступ к чистой страсти, которая создает энергию движения, вдохновляющую на самые чистые действия.
- Открывать дверь к безграничным возможностям и давать доступ к ним себе и своим клиентам в коучинге.
- Знать, как активировать созидательную силу жизни в тех, с кем вы проводите коучинг.

Это время лидерства, когда драгоценный вклад каждого человека может быть передан глобальному созиданию, которое продвигает человечество и всё остальное вперед. Мы приглашаем вас присоединиться к величайшему сообществу Эволюционных коучей, стремящихся преодолеть границы обучения и поделиться друг с другом своими уникальными способностями, которые позволяют нам совместно создавать совершенно новый мир!

Курс 1 ~ Живой разум



Глава один: Открытый разум

Цель этой главы

- Обнаружить свободу и креативность открытого мышления.
- Исследовать возможности, которые может предложить эволюционирующий разум. Огромный потенциал
- Полностью перестроить и развить то, как функционирует разум.
- Освободить разум – обнаружить для себя настоящую силу ОТКРЫТОСТИ.
- "Вскружить вашу голову" до безграничных возможностей.

Ключевые элементы

1. **От закрытого к открытому** ~ Практическое руководство по раскрытию разума.
2. **Подключение** ~ Исследование разума как компьютера и его подключение к интернету "сознания".
3. **Навигация** ~ Поиск своего пути к новому интеллекту, новым способностям и областям сознания.
4. **Движение к знанию** ~ Превращение в двигатель для перспектив, инсайтов, мудрости, которые необходимы и желанны в данный момент.
5. **Осознанный танец** ~ Не требующий усилий, ритмичный танец.
6. **Сознательный разум** ~ Взаимодействие с безграничными возможностями.

Предварительное обсуждение

1. Работаете ли вы с открытым разумом?
2. Можете ли вы распознать, когда другие работают с открытым разумом?
3. Считаете ли вы, что интеллект – это то, с чем вы рождаетесь и что его можно измерить коэффициентом? Или вы верите, что интеллект – это то, к чему мы можем подключиться и то, что неизмеримо доступно каждому?
4. Что для вас значит выражение «Не бери в голову»? Каково это выйти за пределы разума?
5. Можем ли мы знать всё и обо всём?
6. Являемся ли мы частью более великого разума, необъятного интеллекта?

Основное содержание

1 – От закрытого к открытому

Мы только что вступили в новое тысячелетие, новую эру, и этот явный переход от прошлого тысячелетия к нынешнему наиболее ярко проявляется в нашем отношении к разуму. На протяжении последних тысячелетий человеческие существа в основном жили в замкнутой

энергетической системе – закрытом разуме, сердце, духе и душе. Именно закрытый разум привел нас туда, где мы находимся сегодня, и именно открытый разум проложит путь в новую эру, чтобы создать непревзойденное будущее для всех нас.

- *Работаете ли вы с открытым разумом?*
- *Открыты ли вы для новых идей?*
- *Готовы ли вы признать, что мы только начинаем прикасаться к граням человеческих возможностей?*
- *Ваши убеждения ограничивают или сковывают вас каким-либо образом?*
- *Отправляетесь ли в путешествия со своим разумом на поиски новых возможностей для того, что вы делаете?*
- *Готовы ли вы признать, что разум НЕ содержится в человеческой голове?*

Упражнения

Чтобы открыть свой разум или разум того, с кем вы проводите коучинг, попробуйте эти простые упражнения:

● **Проверка энергии** ~ Где ваша энергия в основном локализована в вашем теле прямо сейчас? В вашей голове или в какой-то другой части вас? Если она находится в основном в области вашей головы, попробуйте переместить энергию в какую-то другую часть тела (сердце, руки, подбородок, ступни и так далее) и посмотрите, как это ощущается.

● **Страсть** ~ Подумайте о чем-то, что вас сильно увлекает (шоколад, подводное плавание или спасение мира), и отметьте, что вы чувствуете, когда делаете это. Страсть открывает высшее сердце (область грудной клетки), освобождая разум. Когда вы думаете о страсти, почувствуйте, откуда и куда движется энергия в вашем теле.

● **Расширение** ~ Сделайте глубокий вдох и расслабьте свое тело и разум. Затем позвольте себе расшириться, чувствуя, как ваши границы становятся все больше и больше. Позвольте себе расшириться до такой степени, чтобы вам было комфортно. Для некоторых людей расширение будет таким большим, как комната, в которой они находятся, для других – таким большим, как Земля и все за ее пределами. Исследуйте, насколько большим вы хотите быть и что вы готовы открыть в этом расширенном состоянии. Обратите внимание, насколько по-другому функционирует ваш разум.

● **Изучение мыслей и убеждений** ~ Если вы не в состоянии расширяться описанным способом, то спросите себя, какие мысли или убеждения у вас есть, которые мешают вам расширяться. Вы можете сделать это и для своих клиентов, чтобы подтолкнуть их к открытому мышлению.

Речь идет не о том, чтобы изменить их убеждения на другие; речь идет о том, чтобы исследовать убеждения, которые есть у клиентов, с целью увидеть, ограничивают ли они их жизнь энергетически или практически. Вы можете спросить: “Верно ли это для вас сейчас?”

Часто разум может держаться за убеждения, срок годности которых давно истек, и освобождение людей от этих старых и уже не действительных убеждений может открыть им возможность быть, творить и жить более эффективно в настоящем моменте.

● **Намерение** ~ Если все остальное терпит неудачу, просто создайте намерение иметь открытый разум и посмотрите, что произойдет. Намерение обладает внутренней силой, питающей вселенную.

2 – Подключение

Что является энергетической точкой, источником для новых идей и созидания? Это мозг или что-то другое? Идеи действительно в итоге оказываются в уме, потому что это конечный пункт покоя для осознания, но где они берут свое начало?

Мы считаем, что идеи и творчество исходят из множества других мест – сердца, духа, души, воздуха, – ни одно из которых не находится внутри головы. Если вы хотите открыть в себе сверхсозидательность и ультрамышление, тогда исследуйте знания и возможности, которые находятся повсюду вокруг нас и глубоко внутри нас. Выйдите за пределы разума и подключитесь к супермозгу, Живому разуму, который является нашим естественным образом существования.

Возможно, разум подобен компьютеру: то, что находится в вашем мозге – это то, что уже заложено в нем, подобно программам, хранящимся в компьютере. Когда компьютер работает автономно, он может получить доступ только к тем программам, которые содержатся в нем. Но, когда компьютер подключен к Интернету (то есть суперподключен к огромному, безграничному разуму Вселенной), вам предлагается огромное количество информации, идей, перспектив и многого другого! Это становится Живым разумом.

Упражнения

Как вы устанавливаете суперподключение? Существует не только один, два или три способа... Способов может быть так много, как много людей. Исследуйте, создавайте и открывайте для себя способы, которые лучше всего подходят именно вам.

● **Чувствуйте, не думайте** ~ Чтобы подключиться, просто распространите свое восприятие на окружающий вас воздух. Как это ощущается? Задайте вопрос и *позвольте* ответу прийти к вам. Не используйте свой мозг, чтобы *обдумать* ответ. Вместо этого прочувствуйте окружающий мир в открытом и расширенном состоянии и посмотрите, какие ответы, идеи и предложения приходят к вам. Создайте супер-соединение с воздухом и разумом вокруг вас и внутри вас. Это буквально означает быть "не в своем уме".

● **Визуализируйте возможности в воздухе** ~ Другой способ подключиться – это визуализировать миллионы маленьких антенн, исходящих от вас и "подключающихся" к пространствам в воздухе вокруг вас. Что, если каждое из этих пространств в воздухе – пространство возможностей, точка доступа к огромным знаниям и мудрости, белая дыра в необъятном разуме? Поиграйте с этим, попробуйте это, посмотрите, как это ощущается.

● **Соединитесь со всем своим существом** ~ Считайте, что ваше тело, эмоции, чувства и ощущения – барометр. Возможно, мы всегда подключены, но не обязательно осознаем это. Возможно, тело, эмоции, чувства и ощущения – это необъятный разум, общающийся с нами. Представьте, что вы голограмма (или, еще лучше, "цельнограмма") и что каждая клетка вашего тела на самом деле является всеми клетками во всех вселенных. Обратите внимание, становитесь ли вы более внимательным, когда делаете это. Растет ли ваше любопытство? Ощущаете ли вы вещи по-другому? Создаете ли вы суперсоединение с чем-то большим, чем вы сами? Как это ощущается?

3 – Навигация

Как только вы начнете действовать с открытым разумом и подключитесь к Живому разуму и необъятному интеллекту, следующим шагом будет научиться ориентироваться в этом. Но не пытайтесь понять это своим умом. Позвольте себе свободно течь, чтобы просто подключаться и соединяться. Почувствуйте ритм пространства Живого разума и позвольте себе двигаться в нем и вместе с ним. Это чистое энергетическое пространство, пространство сознательного знания, мудрости, внутреннего восприятия и многого другого. Позвольте его ритму ориентировать вас на новой территории.

Упражнения

Есть много способов свободно течь по путям Живого Разума:

● **Переходите в сознание** ~ Сознание – это эмпирическое состояние, и это не то же самое, что осознанность. *Осознанность* – это осознание жизни вокруг вас. *Сознание* – это место, где закладывается потенциал и где эволюционирует интеллект – за пределами времени, пространства или формы. Думайте о сознании как об игровой площадке алхимика.

Позвольте себе выйти за пределы мышления в Живой Разум, в сознание, где навигация становится автоматической. Вы знаете, куда идти, следуя путями намерения вашего сознания. В сознании расстояние исчезает, и ваши друзья и семья находятся рядом с вами, независимо от того, где вы (или они) находитесь в этом мире. Попробуйте это: сейчас в своем сознании настройтесь на одного из ваших хороших друзей. Просто подключитесь к Живому разуму, а затем установите намерение связаться со своим другом. Визуализируйте его прямо перед собой. Вы обнаружите, что на самом деле он энергетически находится рядом с вами, когда вы соединяетесь с ним.

● **Доступ к созиданию** ~ Созидание – это колыбель всего потенциала, возможностей и идей до того, как они будут посеяны и рождены. Созидание – это также процесс приведения вещей от замысла к реализации. Чтобы получить доступ к созиданию из Живого Разума, визуализируйте скольжение через пространство вашего сердца в воздух перед вами. Мы называем это океаном души или морем возможностей. Затем позвольте себе глубоко нырнуть в залитый солнцем океан в огромную пещеру, полную сверкающих драгоценных камней (пространство чистого созидания), где каждый драгоценный камень – это потенциал или возможность, ждущая воплощения в живую реальность. Просто будьте открыты и позвольте движению начаться. И снова, здесь вам не нужно форсировать навигацию. Если визуализация вам не совсем подходит, тогда просто создайте намерение получить доступ к чистому созиданию и посмотрите, к чему это вас приведет.

● **Сделайте сознательный выбор в пользу исследования** ~ Позвольте себе расшириться из своего центра, стать настолько энергетически большим, насколько вы можете. Это все равно, что позволить своей осознанности становиться все больше и больше, оставаясь при этом прямо здесь, в настоящем. Посмотрите, сможете ли вы стать больше Земли и даже такими же большими, как космос. Это важный момент, когда (если продолжаем становиться все больше и больше) мы обнаруживаем, что мы – это всё, мы – это ВСЕ.

На самом деле достичь этого состояния очень просто. Просто продолжайте расширяться, и внезапно вы обнаружите, что вы уже там. Это состояние ВСЕЕДИНСТВА. В закрытой энергетической системе достижение ВСЕЕДИНСТВА обычно требовало долгих лет сосредоточен-

ной медитации и фокусировки, но сегодня, в нашей открытой энергетической системе, это занимает всего несколько секунд, и вы на месте.

Какое оно, это ВСЕЕДИНСТВО? Мирное, безмятежное, прекрасное, соединенное? Это слова, которые люди часто используют для описания этого состояния. Если ваш опыт отличается, то это здорово! В конце концов, это ВСЕЕДИНСТВО, и оно значит, что в нем содержится все.

Часто на пути к ВСЕЕДИНСТВУ люди останавливаются в точке умиротворения. Но мы собираемся попросить вас шагнуть за рамки этого, сделав сознательный выбор в пользу исследования. Примите сознательное решение о том, куда идти и что исследовать, и посмотрите, что произойдет. Станьте силой перемен в вашей сознательной реальности.

● **Сдайтесь и доверьтесь** ~ В том, чтобы сдать и довериться и есть приключение. Существует магнетическая сила, которая ведет нас туда, куда нам нужно идти. Наш разум не нуждается в навигации и контроле, а нуждается только в том, чтобы отдаться этой магнетической силе, быть ведомым к новым и удивительным открытиям. Мы можем сознательно выбирать, куда двигаться (применяя наше собственное сознательное намерение), или мы можем сдать себя возможностям и позволить себе свободно течь в мега-открытие.

4 – Переход к знанию

Закройте глаза и сознательно подключитесь к *знанию внутри вас*. Где оно находится? Подсказка: оно не в вашем уме. Задавайте вопросы и позвольте знанию увлечь вас в исследование. Ваш ум расширяется в Живой Разум, и вы становитесь внимательными, открытыми, свободными – без каких-либо фильтров. Доверяйте тому, что приходит к вам в этом состоянии внутреннего знания. Внутреннее знание богаче, глубже и, как правило, более лично ориентировано. Это то, что вы всегда знали.

Подумайте о внутреннем знании, как о своей личной внутренней сети. С другой стороны, *знание вне вас* подобно космическому интернету. Это знание, витающее в воздухе вокруг вас, содержащее все, что было и будет. Вся эта информация доступна извне, чтобы вы могли подключиться к ней, просматривать ее и выбирать из нее. В этом пространстве вы становитесь поисковой системой для перспектив, идей, мудрости и знаний того, что необходимо и желаемо в данный момент.

Упражнения

● **Подключение к внутреннему/внешнему знанию** ~ Можете ли вы подключиться и к своему внутреннему, и ко внешнему знанию одновременно? Отличается ли это от подключения каждого из них по отдельности? Как?

Что бы вам ни пришло в голову, используйте это без фильтров и без редактирования. Ваше тело подскажет вам, есть ли у вас ответ или перспектива, которую вы ищете. Появляется твердое, завершенное чувство, когда вы получаете ответ, и менее твердое и менее завершенное чувство, когда вы еще не совсем нашли эту идеальную перспективу. Если вы еще не совсем нашли эту идеальную перспективу, то продолжайте спрашивать вашу внутреннюю и внешнюю сеть интеллекта до тех пор, пока не получите то, что ищете. Как только вы достигнете этого, обычно возникает ощущение "ага!", и вдохновляющая перспектива встает на свое место.

● **Доверие и практика** ~ Знание – это естественный для нас навык. Поэтому, мы рекомендуем доверять вашему знанию и практиковать его. Поиграйте с ним. Используйте жизненные ситуации и исследования ваших клиентов, чтобы узнать, как много может подарить вам Живой Разум.

5 – Танец сознания

В живом мышлении есть симфония. Разные аккорды сплетаются воедино, как играющая музыка, и экстатическая версия реальности становится возможной, когда вы позволяете музыке и ритму завладеть вами. Жизнь становится танцем среди людей, ситуаций, моментов и энергии. Когда вы чувствуете ритм этого танца сознания, вы становитесь частью огромного оркестра коллективного творческого разума. Теперь ваш разум действительно является открытым и наполненным.

Упражнение

Если вы пытаетесь сделать это с помощью вашего мозга, это может оказаться тяжелой работой. Просто откройтесь и позвольте этому случиться.

● **От осознанности к непринужденной осознанности** ~ Начните двигаться в ритме музыки и танца. Откажитесь от контроля и, не прикладывая усилий, *станьте* музыкой и танцем. Обратитесь к ощущениям от прослушивания вашей самой любимой музыки, покачиваясь и двигаясь в такт. Это происходит точно так же в расширенном сознательном разуме. Наслаждайтесь этим опытом и позвольте себе дать волю вашему танцу.

Когда вы проводите коучинг с кем-то, сначала позвольте себе погрузиться в танец сознания. Будьте внимательными, осознанными, супервключенными, способными создавать прекрасную музыку, и прекрасный танец огромных возможностей начнет двигаться внутри ваших клиентов.

6 – Сознательное мышление

Есть песня, которую мы все поем, и это песня возможностей для всего человечества. Но вы сможете прикоснуться к этой безграничной возможности и настроиться на нее только тогда, когда вы “услышите музыку”.

Проводя коучинг с другими людьми, почувствуйте себя комфортно с движением потенциала и проявляйте авантюризм, открывая знания в живом разуме, выходя за пределы полярности к парадоксальному творчеству.

Упражнения

В полярности существует ограниченная возможность – всё правильное или неправильное, черное или белое, хорошее или плохое. В прошлом наш мир существовал в полярности, потому что мы находились в закрытой энергетической системе. Сегодня наша открытая энергетическая система дарит нам парадоксальную реальность, в которой все истины могут быть правдой, и различные точки зрения могут применяться в каждой ситуации. Безграничных возможностей теперь хватает для каждого из нас, и речь идет о том, чтобы просто быть открытым и обнаружить те возможности, которые создадут подходящий момент для вас и других людей.

● **Включите безграничность с помощью своих мыслей и убеждений** ~ Отсутствие ограничений создает веру в то, что все возможно. Подумайте о том, что только мысли и убеж-

дения нашего ума, мозга ограничивают нас. Всякий раз, когда вы чувствуете себя загнанным в ловушку или маленьким, остановитесь, расширьтесь и посмотрите на свои мысли об этом, что бы это ни было. Посмотрите, ограничивают ли они вас в чем-либо, а затем посмотрите, действительно ли они верны для вас. Осознавайте и будьте внимательны к тому, что действительно создает безграничность вокруг вас. Что захватывает ваш разум, загоняя его обратно в маленькую коробочку ограничений? Начните видеть, открываясь и позволяя безграничности продолжать существовать.

● **Настройтесь на потенциал** ~ Установите намерение осознать потенциал, который изменит жизнь в данный момент, и быть с ним в контакте. Именно здесь жизнь по-настоящему начинает открываться для вас, для ваших клиентов и для нашего мира. Именно здесь мы начинаем путешествие в человеческую эволюцию, создавая то, о чем никогда раньше не думали и чего не создавали, делая жизнь более радостной, захватывающей, важной и динамичной для всех нас.

Экспериментальная практика: как это сделать

● Наблюдайте в течение дня, сколько времени вы проводите “в своей голове”. Исследуйте, открывает ли пребывание в вашей голове для вас возможности и жизнь.

● Дышите, расслабляйтесь и расширяйтесь, продвигаясь в Живой Разум. Попрактикуйте это с клиентом или другом. Играйте с этим не только с самим собой, но и с другими.

Достижение

Мы эволюционируем намного выше всего того, о чем раньше мечтали. У взрослых и детей проявляются новые способности, которые открывают нам беспрецедентные возможности. Как мы можем использовать эти развивающиеся способности для создания новой частоты, резонанса и вибрации для новой музыки человеческой души? Как мы можем действовать как единый, открытый, живой разум, сохраняя нашу уникальность и предоставляя возможности нашим коллективным мечтаниям?

Достижение этой главы заключается в знании того, что Живой Разум реален, что он существует, что он здесь, прямо с нами, и при желании к нему можно прийти. Прорыв заключается в том, чтобы обнаружить, что он существует, но также и в том, чтобы обнаружить, что вы сами являетесь Живым Разумом. Вы становитесь Живым Разумом, и с этого момента вы становитесь источником и создателем жизни вокруг себя!

С Живым Разумом мы можем совершать удивительные, безграничные вещи. Мы действительно можем сделать всё, во что верим, что мы можем сделать. Когда мы работаем вместе в общем разуме или общем сознании, мы становимся частью оркестра, открывая ритмы потенциала и творения, чувствуя энергию того, что хочет произойти, и пробуждая потенциал с помощью нашей песни.

Глава два: Доступ к страсти и видению

Цель этой главы

- Получить доступ к чистой и глубокой энергии страсти и видения для себя и для других.
- Дать себе возможность распознавать страсть и видение по мере того, как они движутся по направлению к вам и другим, а также протекают через вас и других.

Огромный потенциал

- Проводить коучинг с людьми, приводя их к уровню глубокой мотивации с помощью достижения чистой страсти – энергии, которая вдохновляет на самые чистые действия.

- Открывать дверь к безграничным возможностям и предоставлять вам и тем, с кем вы проводите коучинг, доступ к жизни с этими возможностями.

Ключевые элементы

Страсть как энергия ~ Исследования восторга, который она создает.

Видение как энергия ~ Воплощение потенциала в нечто реальное и действенное.

Путешествие в страсть и видение ~ Как выразить страсть и видение и жить ими.

Эволюционирующее видение ~ Позволение видению расти и эволюционировать в партнерстве с вами. Ежедневное ощущение вибрации и жизнеспособности страсти и видения.

Предварительное обсуждение

Где вы чувствуете страсть? Как движется энергия? Как вы подключаетесь к этой энергии?

Что такое видение и как вы подключаетесь к нему?

Каковы взаимоотношения между страстью и видением?

Что вызывает движение или изменение видения? Что происходит с нами в процессе воссоздания видения? Как вы узнаете, когда нужно отпустить?

Основное содержание

1 – Страсть как энергия

Страсть – это невероятно волнующее чувство, которое всплывает, как пузырь, и проходит через ваше тело; вместе с ним приходит энергичное движение идей и мыслей, которые танцуют в ваших клетках. Это заставляет вас чувствовать себя по-настоящему живым.

Если потенциал – это безграничная возможность всего, что может возникнуть в данный момент, то страсть – это рост потенциала, первое движение потенциала через наше тело. Это топливо, которое приводит видение в действие. Это волнение, которое созидает.

Страсть (которая является хаотичной, подвижной и волнующей) – это движение к видению. Вы можете испытывать страсть к чему угодно – к шоколаду, подводному плаванию, кулинарии, танцам и так далее. Вам не обязательно обладать героическим видением, чтобы страсть возникла. Но без страсти к видению даже не пытайтесь взяться за него, потому что у вас не будет на это энергии.

Упражнения

Путешествие к страсти и видению начинается с открытия наших сердец и воссоединения с тем, что мы любим. Вам как коучу, если вы проводите клиента через этот опыт, важно быть страстным и чувствовать энергию страсти. Это энергетически создает пространство для появления страсти, и позволяет другим получить доступ к их страсти. Это синергетический эффект – когда вы получаете вашу страсть, все остальные вокруг вас загоряются своей.

● **Вызывайте эмоции** ~ Спросите себя или кого-то, с кем вы проводите коучинг: *что вы по-настоящему любите?* Когда кто-то чувствует, думает или говорит о том, что он действительно любит (то есть испытывает к этому страсть), его сердце открывается, и энергия этой страсти проходит через него. Это энергичное движение зажигает его глаза, учащает дыхание, и он становится более воодушевленным, более живыми!

Вы также можете спросить: *что вас действительно злит?*

Страсть также скрывается за гневом. Зачем злиться, если бы вам было все равно?

Когда вы спрашиваете, что заставляет кого-то злиться, то гнев, как энергия, начинает подниматься изнутри, как и то, что скрывается за гневом (потенциал). Учтите, что гнев может быть верхушкой возникновения потенциала. Задача коучей состоит в том, чтобы прислушаться к тому, что скрывается за эмоциями, и обнаружить истинный потенциал, который ждет, чтобы его нашли, исследовали и выразили.

Чтобы обнаружить, что находится за гневом (или другой возникающей эмоцией), вдохните энергию эмоции. Но не останавливайтесь только на эмоциях; также поднимайте энергию, которая скрывается за эмоцией. Позвольте энергии течь через высшее сердце (грудная клетка) и поместите ее в пространство перед собой. Теперь спросите, что это за энергия. Вступите в отношения с ней и со всем, что она содержит (потенциал). Поговорите с ней, посмотрите на нее, ощутите ее, испытайте ее. Если вам это необходимо, создайте намерение и притворитесь, что вы в партнерстве с этой энергией.

● **Океан души** ~ Другой способ получить доступ к страсти – это визуализация, которую мы называем *Океаном души*. Представьте себе водную горку, извивающуюся из центра вашего сердца и соскальзывающую вниз в океан души, который вас окружает. Вы можете почувствовать этот океан души внутри себя или просто снаружи в воздухе перед вашей грудной клеткой и солнечным сплетением. Представьте себе южный океан, сверкающий на солнце. Там вы купаетесь в чудесах удивительного солнечного дня.

Когда вы смотрите вниз на бесчисленное количество цветов и чудес на дне океана, вы видите, как из него поднимаются пузырьки. Нырните вниз (да, вы можете дышать под водой) и встаньте над пузырьками, позволяя им подниматься через ваше сердце и высшее сердце (грудная клетка), перетекая через вас в воздух вокруг вас.

Вступите в отношения с этой энергией и спросите: “В чем моя страсть?” Общайтесь с этой энергией, чтобы открыть для себя свою последнюю, самую страстную страсть.

● **Где находится энергия?** ~ Иногда люди не могут вдохнуть энергию и продышать ее. Если они не могут, спросите их, где находится энергия:

Где это чувство гнева в вашем теле?

Как оно выглядит и ощущается?

Есть ли у него цвет или звук?

Оно движется?

Оно статично?

Возможно, нет необходимости извлекать эту энергию из тела, чтобы работать с ней на начальном этапе. Как только клиент узнает, где она находится, движение энергии начинается более естественно, привнося ее в их осознанное восприятие, позволяя клиенту установить с ней отношения. Тогда вы сможете помочь клиенту вдохнуть энергию более сознательно. Попросите клиента поместить энергию перед собой и взаимодействовать с ней.

Чем она является?

Что она хочет?

Что она от меня требует?

Как коуч, вы должны настроиться на эту энергию и конструктивно рассказать о том, в чем, по вашему мнению, заключается потенциал. Ведите с клиентами диалог о том, какая эмоция на самом деле оживает. Часто люди могут чувствовать энергию, но не в состоянии обозначить ее.

● **Слушайте глубоко, чтобы найти энергию, стоящую за словами** ~ Чтобы дать клиенту доступ к своей страсти, сделайте с ним упражнения на страсть в разделе "Основное содержание". Это должно усилить присутствие энергии его страсти. Если это не сработало, "глубоко слушайте" рассуждения клиента по этому поводу. Слушайте дальше слов, дальше того, что, клиенты, по их мнению, пытаются сказать. Прислушайтесь к тому, с их помощью действительно хочет быть сказано сейчас. Почувствуйте, что на самом деле стоит за словами клиентов.

Посмотрите, сможете ли вы обнаружить мысль или убеждение, которые могут ограничивать поток их энергии страсти. Часто эта мысль или убеждение будут культурными, а не личными. У нас есть убеждения, которые были сформированы под влиянием нашей культуры, и мы понятия не имеем, насколько сильно они формируют саму природу нашей жизни. Эти убеждения могут даже не быть истинной мыслью или убеждением в данный момент для этого человека.

Как только вы обнаружите мысль или убеждение, которые ограничивают поток, посмотрите вместе, действительно ли это верно для них сейчас. Скорее всего, вы обнаружите, что на самом деле это больше не является правдой для них, и в таком случае, мысль рассеивается, и энергия их страсти начинает течь снова.

Если вы хотите пойти еще глубже, настройтесь и прислушайтесь к энергии, стоящей за словами. Прислушайтесь к тому, что на самом деле происходит в области их страсти. Область страсти – как палитра художника, состоящая из различных видов страсти, которыми он рисует жизнь, и да, у нас может быть не одна страсть, а множество. Как только вы войдете в контакт с областью страсти клиентов, произнесите оттуда слова, которые оживят страсть. Позвольте себе быть частью их страсти, и тогда вам придут правильные слова, чтобы пробудить страсть в них.

Прислушайтесь к пузырькам движения, радости, вибрации, блаженства, волнения или любым другим энергетическим подсказкам, которые подадут вам сигнал о том, что страсть движется.

Когда вы чувствуете их в голосе клиента, вы энергетически начинаете создавать танец страсти совместно с ним. Главное здесь – слушать всем своим существом. Это как будто у

каждой отдельной клетки внутри вас и вокруг вас есть антенны, которые стоят наготове, обращают внимание, осознают, слушают и активно ищут способ для того, чтобы страсть появилась. Каждый аспект вас – ваша голова, сердце, дух, душа – все ваше существо слушает. Вы прислушиваетесь к малейшему чувству, малейшему изменению в энергетике этого человека, чтобы вы могли сформулировать страсть для него и воплотить ее в реальность. По мере того, как вы и клиент говорите о ней, страсть появляется.

2 – Видение как энергия

Страсть позволяет вам увидеть и стать увлеченным различными возможностями момента, ситуацией, компанией или человеком. Отсюда вы можете выбрать конкретные аспекты, которые поддерживают ваше видение. Затем вы сможете вывести эти возможности на свет, сосредоточившись на своем видении, сотрудничая с ним и начиная воплощать их в жизнь.

Видение – потенциал, ожидающий своего воплощения в жизнь. Это артикуляция потенциала, того, что может произойти, что возможно и что может быть сейчас. Видение придает потенциалу фокус, форму и оформление. Это проявление потенциала в более конкретных, действенных рамках.

Упражнения

Как только энергия вашей страсти увеличится и станет вам доступна, погрузитесь в нее.

● **Что, если?** ~ Спросите себя: “Что, если бы у меня было все время, деньги и ресурсы в мире? Что бы я делал?” Это раскроет истинное видение и позволит энергии свободно течь. Часто именно наша неспособность увидеть, как это происходит, удерживает нас от того, чтобы начать по-настоящему воплощать мечту в реальность.

● **Спросите, чего она хочет** ~ Спросите энергию вашего видения, что она хочет, чтобы вы сделали. Как только вы сами станете этой энергией, вы можете получить немного другой ответ на то, что такое ваше видение, чем тогда, когда вы только едва задумались о том, чтобы принять это видение. Если оно действительно ваше, тогда обнимите его – любите, ешьте и спите с этим видением. Позвольте ему проникнуть в каждую клеточку.

● **Океан души (уровень 2)** ~ Снова представьте себя в океане души, где поднимались пузырьки страсти. Опять встаньте над пузырьками и посмотрите, что трещина, через которую они выходят, начинает увеличиваться. На дне океана открывается расщелина. Нырните вниз в эту расщелину, обратите внимание, что там внизу светло и просторно.

Откройте там для себя хранилище созидания, огромную, сверкающую пещеру всех возможностей. Встаньте в это место и призовите к себе возможность, потенциал, видение, которые хотят пройти через вас сейчас и которые соответствуют вашей страсти, способностям и намерениям. Вдохните энергию этого видения через свое высшее сердце (грудная клетка), поместив ее в воздух перед собой.

Теперь спросите, что это за энергия, и узнайте, что вы можете с ней сделать. Как только вы это сделаете, выберите, хотите ли вы взаимодействовать с этим видением или нет. Если вы решите "да", тогда сделайте шаг вперед и скажите ей "ДА" как партнер, проводник, защитник и лидер.

(ПРИМЕЧАНИЕ: Можно также сказать "нет", но знайте, что сомнения в отношении видения обычно носят культурный характер, вытекают из систем ограничивающих убеждений и не обязательно верны. Вы можете выбрать отказаться от мыслей и ограничений и сказать: "Да, это заставляет мое сердце петь. Я не могу поступить иначе" или "Нет, это не для меня; я бы хотел чего-то другого".)

Создайте глубокие отношения с видением. Убедитесь, что у вас есть опыт погружения в энергию, потому что вы обнаружите, что вы будете ходить в энергетическом поле, которое намного больше вашего собственного. В этом партнерстве и в этом расширенном и перезаряженном энергией поле возникнут всевозможные синергии и синхронности, которые будут поддерживать ваше видение, динамично продвигающееся в мир.

3 – Путешествие к страсти и видению

Страсть, потенциал и видение – это энергия, которая движется, течет и танцует через вас, других людей и мир. Учитывая, то, что это энергия, мы можем отвечать за ее поток.

Упражнения

Двигаясь, как энергия вашей страсти и видения, прислушивайтесь к тому, что появляется, чтобы понять, что хочет произойти дальше.

● **Потеряйте контроль** ~ Дайте себе разрешение стать необузданным и полностью взаимодействовать с энергией вашей страсти и видения. Позвольте ей унести вас.

● **Начните разговор с ней** ~ Помогите ей стать реальностью с помощью языка и коммуникации. Поговорите о ней с людьми. Вовлеките их, чтобы они слушали, как вы говорите и тоже участвовали в этом. Получите идеи.

● **Ищите знаки** ~ Всегда проявляйте внимательность и осознанность к тому, что происходит вокруг вас. В каждом дуновении ветра, в каждом слове песни и даже в машине, проезжающей мимо по улице, вы увидите знаки того, что видение общается с вами. Вы начнете видеть, как все меняется в соответствии с вашим видением. Видение станет более ясным благодаря этому процессу руководства, и, если вы позволите ему направлять вас, вы обнаружите, что импульс начинает подпитывать процесс созидания.

4 – Эволюционирующее видение

Раньше считалось, что видение – это дело всей жизни, ваша единственная жизненная цель, предназначение или смысл существования. Но сегодня видение быстро вступает в игру. Работая с открытым, живым разумом, видение становится текучим, динамичным, постоянно меняющимся и эволюционирующим. Будьте готовы однажды открыть для себя удивительное и захватывающее видение, а на следующий день оно изменится, но не потому, что вы бросаетесь от одной вещи к другой, а потому, что вы, возможно, действительно выполнили свою работу в соответствии с этим потенциалом.

Упражнения

Позвольте видению и потенциалу жить своей собственной жизнью, расти и эволюционировать в партнерстве с вами.

● **Находитесь в партнерстве с ним** ~ Постоянно находитеесь в партнерстве с видением по мере того, как оно изменяется и эволюционирует. Сознательно выберите стать вашей страстью и видением и сознательно скажите: “Да, я хочу играть, сотрудничать с этим, выражать это, жить этим, доводить это до конца”. Вы почувствуете энергию его движения, потому что вы не только сотрудничаете с ним, вы и есть оно.

● **Сдайтесь** ~ Как только вы полностью станете с ним партнером, расслабьтесь и позвольте видению привести вас туда, куда оно должно привести. Позвольте ему осветить вашу жизнь. Перестаньте пытаться двигать его в определенном направлении; вместо этого двигайтесь изящно и легко вместе с тем, что хочет произойти. Если вы действительно хотите установить связь с более высокими, глубокими, чистыми уровнями страсти, потенциала и видения, вы должны позволить им работать через вас, не контролируя их. Включите вашу страсть и видение, живите ими, дышите ими, говорите их, пишите их, будьте ими.

Экспериментальная практика: как это сделать

● Просто на мгновение отбросьте то видение, которое вы сейчас установили для себя. Сосредоточьтесь на прорыве: что это за большее, более глубокое, более универсальное, дающее больше возможностей видение, которое больше вас и с которым вы хотели бы стать партнерами?"

Попробуйте придать своим взглядам глобальный или даже вселенский масштаб. Поиграйте с этим и посмотрите, как это действует на вас. Задайте вопрос: "Находит ли это отклик у меня? Соответствует ли это тому, кто я есть и кем я хочу быть?". Если да, шагните к этому и станьте его партнером.

Далее, живите этим, смотрите на это, дышите этим, говорите это, прокатитесь на этом. Наблюдайте, как все волшебным образом меняется вокруг вас в танце с видением и для этого видения. Обратите внимание, начинает ли зарождаться гораздо более глубокая жизнь для вас, вашей работы и игры.

Позвольте видению развиваться так, как оно хочет, без ваших попыток контролировать или сдерживать его. Не забывайте играть, делайте это легко и непринужденно. Откройте для себя то, что возможно, когда вы выходите за пределы себя к большему, более глубокому, более масштабному видению и возможностям для всех нас.

Достижение

Достижение этой главы – выход за пределы себя к чему-то большему, чем вы сами. Главный скачок для нас лично и для нас как представителей профессии коуча заключается в том, чтобы видеть шире, бороться за движение внутри человеческого сознания и работать с тем, что хочет быть сейчас.

Кем должны быть мы или наши клиенты, чтобы иметь возможность сотрудничать с большим, более масштабным, более глубоким видением? Как мы можем делать это могущественно

и не прилагая усилий, вместо того чтобы блуждать в сомнениях, страхах или подозрительности, как это делают многие люди? Прорыв заключается в том, чтобы погрузиться за пределы души в создание реальности, сотрудничая с видением того, что хочет случиться дальше и что соответствует вашей страсти.

Это путешествие в страсть и видение создает восторг и ощущение необъятности, соприкосновения с чем-то большим, чем мы сами. Здесь мы вступаем на гораздо большую игровую площадку, где доступны возможности, которые раньше даже не рассматривались.

Именно здесь мы проводим коучинг с клиентами, тренируя их выходить за рамки самих себя, чтобы сотрудничать с видением, которое предназначено не только для них, но и для большего, чем они, для других или для всех. Именно здесь мы проводим коучинг с другими, чтобы обнаружить, какое видение и потенциал доступны для самого мира и за его пределами!

Глава три: Коучинг возможностей

Цель этой главы

- Использовать возможности и вероятности для сознательного создания жизненного опыта, который мы получаем прямо сейчас.
- Понять, как согласовать и “актуализировать” возможности и вероятности, доступные в каждый момент.
- Узнать, где найти возможности и вероятности.

Огромный потенциал

- Полностью расширить возможности через осознание того, что мы создаем нашу собственную реальность.
- Быть полностью правдивым и в то же время быть полностью открытым, уравновешенным и увлеченным.
- Создавать момент в каждом мгновении.

Ключевые элементы

Знание ~ Каковы возможности и вероятности

Поиск ~ Где вы можете найти возможности и вероятности?

Партнерство ~ Как сотрудничать с возможностями и вероятностями жизни.

Коучинг ~ Как тренировать другого видеть, ощущать и чувствовать возможности и вероятности жизни.

Коммуникация ~ Как со всей ответственностью изложить то, что вы видите и ощущаете как возможность и вероятность в коучинговой беседе.

Сознательное созидание ~ Как воплотить возможности и вероятности в жизнь.

Предварительное обсуждение

Как вы определяете возможность и вероятность?

В чем разница между тем, что вы уже знаете, как возможность и вероятность, и тем, чего вы не знаете?

На что похож процесс открытия?

Что вы чувствуете, когда идея подключается к вам? Откуда вы знаете, что она подключилась? Чувствуете ли вы ее в своем теле, и если да, то где?

Куда вы идете, чтобы искать то, чего вы и ваш клиент еще не знаете?

Основное содержание

1 – Что такое возможности и вероятности?

Возможность – это то, что возможно, что могло бы быть. Это идеи и концепции, которые уже переходят в сознательное осознание.

Вероятность – это вероятность того, что возможность станет реальной. Вероятности – это возможности, которые имеют много шансов произойти или быть легко достигнутыми. Возможность может быть более вероятной, потому что:

- она вам больше подходит
- она резонируют с вами,
- у вас есть больше энергии для нее и/или
- вы видите, что это можно сделать, и что вы хотите это сделать.

Упражнение

Если возможность вероятна, то, скорее всего, она уже имеет энергию и движение вперед. Соприкосновение с его энергией помогает определить, что возможность вероятна, и поощряет ее воплощение в реальность.

● **Почувствуйте энергию** ~ Для определения вероятности, почувствуйте свою связь с возможностью и ее шансами. Сколько у вас на нее энергии? Следовательно, насколько вероятно, что возможность будет достигнута? Если у вас нет энергии для определенной возможности, не беритесь за нее. Низкий уровень энергии или ее отсутствие обычно являются знаком, что энергия не будет течь для вас, для других и для Жизни.

2 – Где вы можете найти возможности и вероятности?

Вы можете оценить возможности и вероятности, поиграв с упражнениями на страсть и видение из главы 2. Эти упражнения вызывают энергию возможности, позволяя вам увидеть и ощутить страсть и видение вокруг нее, а также позволяя вам и клиенту определить, насколько она вероятна. Страсть – это топливо, которое может превратить возможность в вероятность. Видение – это мощная энергия, которая охватывает полное содержание, цель и движение, чтобы внести реальную ясность в путешествие исследования.

Упражнения

Если у вас уже есть видение, и вы хотите расширить его до дальнейших возможностей и вероятностей, начните открываться им. Сделайте глубокий вдох, расширьтесь и откройте для себя энергию того, что приходит как возможность или вероятность. Может показаться, что они появляются из воздуха или из глубины вас. Не судите ни о чем на данный момент. Вы находитесь в путешествии по исследованию возможностей.

Играйте с открытостью в самых разных ситуациях и открывайте все разнообразные места, откуда может появиться возможность. Проявите творческий подход и изобретательность с иде-

ями о том, что могло бы быть. Не пытайтесь выдумать возможности в своем мозгу. Позвольте им появиться или войти, как будто они просто ждут, когда вы откроете им дверь.

● **Спросите, чего хочет энергия** ~ Если вы уже находитесь в контакте с видением, вы можете спросить энергию самого видения, какие возможности существуют для этого. Не забудьте сделать это из расширенного состояния.

● **Оцените вероятность каждой возможности** ~ Вы можете обнаружить, что у вас есть пять-шесть сильных возможностей. Иметь более одной возможности нормально. Но какова вероятность того, что определенная возможность будет реализована? Вы можете почувствовать ответ. Вы можете определить процентную вероятность или использовать шкалу "ноль, низкая, средняя, высокая". Это даст вам хорошее представление о том, где находится наилучший выбор.

Вероятность обладает специфическим ощущением, что "это кажется правильным для данного конкретного видения и возможности". Создается такое ощущение, что процент возможного воплощения очень высок. Вероятность также может быть оценена легкостью, радостью или приключением. Это сложно или вдохновляюще? Она также может быть измерена мощностью ~ сколько энергии она вмещает?

● **Спросите: "Хочет ли эта возможность произойти?"** ~ Почувствуйте ответ. Если вы воспринимаете что-то неправильно (т.е. это кажется неправильным) или сталкиваетесь с препятствиями (например, энергия просто останавливается и не двигается), вы можете работать с этим. Это не значит остановиться и сдаться. Вы можете заранее обойти проблемы, почувствовав путь сопротивления, а затем определив, исходит ли это сопротивление от вас, от жизни или от чего-то еще.

Другие важные вопросы, которые следует задать, таковы: является ли эта возможность величайшим благом для меня и/или для всего мира сейчас? Что является мощным притяжением для меня и для всех?

Как только вы определили, что возможность действительно хочет быть и служит вашему и общему величайшему благу, тогда приступайте к работе по отключению сопротивлений. Это сопротивление, скорее всего, примет форму культурных представлений и ограничивающих убеждений. Это просто вопрос того, чтобы увидеть, что действительно является правдой в данный момент для вас и для ваших клиентов, а затем отпустить эту мысль или убеждение, чтобы путешествие исследования могло продолжиться.

● **Следуйте по пути** ~ Когда вы входите в контакт хотя бы с одной возможностью, она часто может быть реализована несколькими путями. Существует состояние, которое позволяет вам распознавать, по каким путям возможностей следовать легко и изящно, не запутываясь в них. Под распознаванием мы подразумеваем ощущение, чувство и, следовательно, знание. Доступ к этому состоянию – просто переместиться из вашей головы в расширение (вы не можете сделать это из своей головы), и уже оттуда приостановить на мгновение все убеждения или мысли, прочувствовав пути, связанные с данной возможностью. Позвольте себе двигаться с силой энергии и следуйте путями, которые содержат больше всего энергии в данный момент. Затем раскройте значение и цель этих путей, попросив о ясности и понимании вокруг них.

● Как только вы пройдете энергетические пути к ясности, вы очутитесь в состоянии, когда можете сделать осознанный, четкий выбор. Теперь вы можете установить свое намерение относительно того, куда двигаться дальше со всем этим. Как только вы добьетесь достаточной ясности, выбор будет легким и станет естественным следующим шагом.

3 – Как вы можете сотрудничать с возможностями и вероятностями жизни?

Как только пути будут перед вами, и вы прочувствуете, какие из них наиболее вероятны, вы будете готовы сотрудничать с теми, которые больше всего резонируют с вами. Давайте проясним кое-что, чтобы в конечном итоге вы не воспринимали вступление в партнерство как обузу. Партнерство с возможностью – это не пожизненное заключение. Это эволюционный танец. Как и в любом танце, вы можете менять партнеров и музыку в любое время. И кто знает? С точки зрения эволюции, вы, возможно, достигли всего, что вам было нужно, за один-единственный танец в один-единственный день или даже за одну-единственную минуту. Все это является очень гибким, текучим и захватывающим с точки зрения эволюции. Не чувствуйте себя застрявшим на том, чему вы сказали "да", так как это замедлит или остановит танец и изящное движение к его реализации.

Упражнение

● **Партнерство с возможностью** ~ Его можно достигнуть несколькими способами. Первый способ был бы похож на то, чтобы пожать руку энергии возможности и согласиться на партнерские отношения с ней. Второй способ больше похож на то, чтобы стать этой возможностью. В любом случае, вы соглашаетесь принять эту возможность, быть ее проводником, защитником, любовником, ее живым воплощением, шагнуть в ее энергию и сказать ей "ДА", оживляя и делая ее реальной.

4 – Как вы можете проводить коучинг с кем-то, чтобы научить его видеть, ощущать и чувствовать возможности и вероятности жизни?

Работа с возможностями и вероятностями может быть особенно полезна для клиентов, которые чувствуют себя сбитыми с толку или переживают серьезные изменения в жизни. Она открывает вам и клиенту возможность перейти от состояния хаоса к созиданию, от замешательства к зачаткам ясности. С помощью коучинга, вы можете научить клиентов ощущать и контактировать с тем, что возможно для них прямо сейчас.

При коучинге возможностей и вероятностей важно исходить из позиции ясности, которую мы называем чистым пространством. Как мы упоминали в предыдущей главе, это пространство не для того чтобы что-то узнавать, а для того, чтобы позволить правильному для клиента знанию зародиться. Прежде чем приступить к коучингу, подышите, расслабьтесь, расширьтесь и переместитесь в чистое пространство. Чтобы сделать это, вам нужно выкинуть все из головы, не думайте о том, что делать. Установите свое намерение перейти в чистое пространство, затем расширьтесь до тех пор, пока не почувствуете ощущение ясности и четкости. Это точка, в которой ум успокаивается, и расширенное осознание становится легким и доступным для вас.

Отсюда соединитесь со своим самым целостным "я", с самым целостным "я" вашего клиента и с безграничным интеллектом (Живым разумом), находящимся вокруг вас и внутри вас. В этом чистом пространстве ваше осознание будет совершенно другим. Вы будете полностью наедине с собой, со своим клиентом и открыты для возможностей и вероятностей. Вы можете чувствовать себя не имеющим отношения к процессу, и все же в этот момент вы являетесь одновременно наблюдателем и катализатором. Мы будем подробно рассматривать этот парадокс на протяжении всей этой главы и данного курса. А пока просто создайте намерение переместиться в чистое пространство и прочувствовать его. Не заикливайтесь в своей голове на том, что это значит. В отличие от чего-то, что вы можете обдумать, это просто является проживанием, и из этого состояния проживания ясности можно с большой легкостью находить возможности и вероятности.

Упражнения

Играйте с возможностями ~ Попросите вашего клиента открыться и позволить энергии созидания течь через него. Позвольте на данный момент всем идеям приходить без суждений или оценок. Пригласите клиентов поиграть! Это не является тяжелым, серьезным и значимым процессом. Здесь речь идет о стремлении к радости и восторгу от жизни и всего, что мы можем ей предложить. Попросите клиентов направить энергию возможностей вперед и позволить этой энергии информировать их. Другими словами, приведите эту энергию в состояние присутствия и спросите, для чего она нужна, и что они могут с ней сделать.

● **Переместитесь в чистое пространство вместе** ~ Другой путь для вас и ваших клиентов – переместиться вместе в чистое пространство с целью настроиться на то, чтобы узнать, какие возможности есть сейчас. Отложите убеждения и мысли насчет того, что вы или они можете или не можете сделать. Вы должны быть готовы поразиться и восхититься тем, кем являются ваши клиенты, и чего они могут достичь. Эти действия создадут пространство для того, чтобы это произошло. Погрузитесь вместе в это открытое, чистое пространство возможностей и в свободном потоке поговорите о том, что действительно возможно для них сейчас.

● **Почувствуйте их энергию** ~ Сколько страсти есть у клиента для открывшейся возможности? Сколько энергии витает в воздухе вокруг этой возможности? Когда человек говорит: "Я бы хотел сделать X", вы можете почувствовать вибрацию энергии по измеримой шкале (например, 1-10 или высокая/средняя/низкая). Испытывает ли человек воодушевление по этому поводу? Если да, действуйте. Ваши клиенты могут думать, что это отличная идея, но если у них нет на это никакой энергии, то они могут ошибаться относительно того, является ли это для них возможностью на самом деле или нет. Кроме того, следите за своей собственной оценкой и суждением о том, могут ли они это сделать, и убедитесь, что вы не мешаете им, чтобы они действительно смогли оценить это сами.

● **Расширьтесь в партнерство** ~ Теперь ваши клиенты готовы и желают выбирать и двигаться. Как вы с помощью коучинга можете помочь им вступить в партнерство с этой энергией? Пусть они расширяются до тех пор, пока они не станут настолько большими, насколько это возможно. Затем попросите их вдохнуть энергию возможности и поместить ее перед собой. Перейдите к пониманию этой энергии и взаимоотношениям с ней. Затем, когда они будут уверены, что эта возможность для них, и вы, и они почувствуете, что это правильно, спросите их, как она ощущается? Готовы ли ваши клиенты стать партнерами с этой энергией возможности?

Если они готовы стать ее партнерами, то пусть возьмут на себя энергетическое обязательство перед этой энергией. *Да, я тот, кто подходит для этого! Я сделаю это! Я готов полностью стать этой возможностью!*

● **Оставьте пространство для сопротивления** ~ Может наступить момент, когда кто-то хочет стать партнером, но не верит, что сможет. Вы можете помочь, вызвав сдвиг с помощью коучинга. Один из способов сделать это – дать клиентам понять, что у них есть выбор, и то, во что они предпочитают верить – это их выбор. Попросите их на мгновение отложить суждения и войти в энергию, как если бы они выбирали ее. Позвольте им притвориться, что у них уже есть то, что они хотят, так что они могут увидеть, на что похожи ощущения на другой стороне этого выбора. Часто это позволяет им просто и изящно обойти ограничивающие убеждения, вступить в партнерство с возможностью и стать ею с помощью своего сознательного выбора.

● Иногда люди получают выгоду, оставаясь там, где они есть. Вы можете помочь им осознать выгоду, чтобы быть еще более свободными в выборе. Вы можете поработать над тем, чтобы избавиться от культурных убеждений (это не должно быть чем-то личным). Вы можете удерживать пространство для клиентов в течение любого периода времени, который кажется подходящим для вас и для них, зная, что они сделают выбор именно в тот самый идеальный момент, а также зная, что на некотором своем уровне, они уже сделали этот выбор. Или, возможно, пришло время передать их коучу, который больше подходит им в данный момент. Это может быть лучшим решением для них и для вас.

Если вы сможете удерживать для них это пространство как коуч, то их выбор будет становиться все яснее и яснее.

5 – Как со всей ответственностью изложить в коучинговой беседе то, что вы видите и ощущаете как возможность и вероятность.

Степень ответственности за изложение возможностей и вероятностей во время коучинга определяется причиной, по которой вы занимаетесь коучингом. Помогать другим? Трансформировать планету? Развивать человеческое сознание? Если вы здесь только для того, чтобы помочь клиенту добиться желаемого, то вы можете отказаться от презентации новых возможностей и вероятностей, которые не соответствуют тому, что, по мнению клиента, он хочет. Но если вы оба участвуете в этих коучинговых отношениях для трансформации, созидания и эволюции, тогда вы несете ответственность за презентацию любых новых возможностей по мере их возникновения.

Упражнения

● **Оставайтесь честны с энергией** ~ Как только вы решили работать с возможностью, крайне важно быть в согласии и оставаться честным с тем, что энергетически происходит. Иногда вы произносите это вслух, а иногда просто руководствуетесь этим, не имея необходимости говорить что-либо об этом. Если клиент не "улавливает" то, что вы говорите, вы можете попробовать перефразировать это. Иногда из-за одного единственного слова люди застревают в непонимании, и точно так же, одно правильное слово может помочь им снова открыться. Делайте это только в том случае, если в данный момент вам кажется, что это правильно. Вы должны прочувствовать, когда и где остановиться, когда и куда продолжать идти. Вы узнаете это, если будете заставлять себя быть сознательно внимательными к тому, что происходит.

● **Проводите с ними коучинг для прорыва** ~ Если у вас есть соглашение вместе развивать сознание, тогда вы можете переходить к изящному упорству. Если вы чувствуете, что клиенты не готовы двигаться дальше в данный момент, уважайте то, где они находятся сейчас, но не отказывайтесь от этой возможности в долгосрочной перспективе. Это не пришло бы энергетически как возможность, если бы у клиента не было какого-то отношения к этому и какой-то причины, по которой это пришло к нему. Некоторым людям нужно какое-то время, чтобы приспособиться к новым возможностям, в то время как другие сделают скачок немедленно.

При регулярной возможности, особенно если она напрямую связана с индивидуальной страстью и видением клиента, ему может потребоваться гораздо больше времени, чтобы сонастроиться с этой возможностью и стать партнерами. Если для клиента уместно взять это время, то вы можете удерживать для него пространство, позволив ему выбирать мягко, терпеливо, непредвзято. Работайте с клиентами на их пути к прорыву. Вам, как коучу, придется решить, действительно ли этот человек искренне работает в направлении к прорыву, и сколько времени вы и он готовы уделить этому процессу.

Как коуч, вы также можете обучать людей совершать эволюционные скачки, чувствовать себя комфортно с изменениями и работать с трансформацией. Это занимает гораздо меньше времени. С эволюционной возможностью энергия перейдет к тому, кто будет сотрудничать с ней в данный момент, чтобы воплотить ее в жизнь.

6 – Как вы можете воплотить возможности и вероятности в жизнь?

Самый важный первый шаг к реализации возможности – это стать партнером энергии, войти в нее и стать ею. Как мы обсуждали в шаге 3, вы можете спросить энергию, каков правильный первый шаг, чтобы сделать что-то реальным сейчас. Это почти так же, как если бы вы могли чувствовать пути перед собой. Позвольте энергии направить вас к одному или двум путям, прочувствуйте и поймите их. Затем позвольте энергии расшириться до состояния эволюционного сознания.

Упражнения

● **Расширьтесь эволюционно** ~ Почувствуйте, как вы становитесь больше Земли и, возможно, даже больше вселенной. Попросите подключиться к энергии и сознанию тех людей по всему миру, которые разделяют вашу страсть и стремление к тому, чтобы эта возможность стала реальностью прямо сейчас. Почувствуйте, как начинается движение в сознании, и позвольте ему течь туда, куда оно хочет течь сейчас. Выполнять эту часть работы в сознании первым делом – это все равно, что заточить коньки перед выходом на лед, создавая пространство для того, чтобы все с легкостью и изяществом перетекало в живую реальность прямо сейчас.

● **Ощутите синхронность** ~ Теперь вы готовы увидеть, как реализация этой возможности вписывается в ваше текущее видение и планы и где вам, возможно, потребуется внести изменения, чтобы перейти в режим сознательного созидания. Чем больше действий вы сможете предпринять сейчас, тем быстрее все начнет двигаться. Это почти так, как будто первое действие открывает шлюзы реализации и выливает все виды синхронности и синергетических возможностей для этого сейчас.

Здесь крайне важно осознать смену парадигмы мышления. Раньше она была такой, что мы бы сказали: «Не берись за слишком много вещей слишком быстро. Оставайся сосредоточенным и делай хорошо что-то одно за раз». Но сегодня уже не обязательно это применять. Когда вы переходите в эволюционное состояние с эволюционными возможностями, вы переходите в сверхскоростное, супертворческое состояние, в котором вы можете очень хорошо управлять несколькими проектами. На самом деле, если бы вы попытались сделать только что-то одно, вам, скорее всего, стало бы скучно, и все бы замедлилось. Мы называем это вибрирующей множественностью, и это ключевая часть эволюционной парадигмы.

Экспериментальная практика: как это сделать

● Используйте возможности во всех сферах своей жизни, от приготовления завтрака до общения с людьми на улице и принятия душа. Играйте с ними с того момента, как вы встаете, и до того момента, как ложитесь спать. Проживайте возможности в легкой, игривой манере. Позвольте возможностям всплыть в пузырьках воздуха. Представьте белые отверстия в воздухе вокруг вас. Вставьте свои пальцы рук в одно, пальцы ног в другое и свой нос в третье отверстие. Обходите разум стороной, позволяя живому интеллекту сообщать вам о новых и последующих возможностях.

● Возьмите проект, которым вы уже увлечены, и позвольте всем возможностям проявиться различными способами, которые мы описали. Запишите их. Найдите те возможности, в которых содержится больше всего энергии, и разложите их перед собой в виде путей. Войдите в энергию и посмотрите, какая из них обладает наибольшим импульсом, наибольшим движением, которое вы можете буквально измерить, почувствовав связанные с ним ощущения.

● Выберите одну идею и поиграйте с ней, удерживая ее день или два. Понаблюдайте за ней и посмотрите, что произойдет. Если она подходит именно вам, у вас могут появиться всевозможные доказательства. Энергия, которую принесет эта идея, будет взаимодействовать с тем, что произойдет дальше.

● Попробуйте поработать с возможностями с вашим клиентом или другом. Обнаружьте ваш собственный поток с ними. Практикуйте это и смотрите на то, что происходит.

Достижение

Возможность – это все, что связано с игрой! Как коучи, мы можем высвободить способность людей играть на этой энергетической арене так, как они не могли это делать раньше. Пришло время не воспринимать все так серьезно, а относиться к этому легко, играя на игровой площадке жизни.

Глава четыре: Коучинг ясности и сознательного выбора эволюции

Цель этой главы

- Достичь ясности для себя и для своих клиентов, чтобы делать ясный, сознательный выбор с легкостью, изяществом и страстью.
- Проводить коучинг с другими людьми, чтобы научить тому, как шагнуть в ясность и сияние, которые предлагает Живой Разум, и использовать понимание, становящееся доступным там, чтобы упростить и усилить процесс созидания.

Огромный потенциал

- Иметь возможность делать ясный, сознательный выбор, независимо от сценария.
- Знать, что вы можете сделать это для себя, а также вместе с другими людьми и для них.

Ключевые элементы

Поиск чистого пространства ~ Что такое чистое пространство и где вам его найти?

Доступ к мудрости ~ Как вам получить доступ к инсайтам, пониманию, мудрости и перспективам из чистого пространства, чтобы обрести новую ясность?

Сознательный выбор ~ Как вы можете привести себя и других к блестящему, сознательному выбору?

Предварительное обсуждение

Что такое чистое пространство, по вашим ощущениям, и на что оно похоже?

Что создает замешательство?

Что, если бы вы могли работать с замешательством, как с возникшей возможностью?

Насколько сознательны ваш выбор?

Что, если сознательный выбор на самом деле является творческим актом эволюции?

Основное содержание

1 – Что такое чистое пространство, и где вам его найти?

Возможно, вы уже сталкивались с чистым пространством в последних двух главах, и теперь мы собираемся целиком погрузиться в него, чтобы предложить вам его многогранность.

Чистое пространство ничем не загромождено, там нет мыслей. Это опыт полного присутствия в настоящем моменте. Чистое пространство дает незасоренное мыслями место для информации, мудрости, открытий, понимания и перспектив, которые движутся к вам. Из чистого пространства вы можете начать исследование чего угодно, что вы пытаетесь понять. Оно дает вам место для игры и позволяет заглянуть за пределы того, что, как вам кажется, вы уже знаете, к тому, что пока неизвестно.

Упражнения

Доступ к чистому пространству предполагает выход за пределы мыслительного процесса, вызывающего хаос и замешательство. Вот как это происходит:

● **Вдохните** ~ Подышите, расслабьтесь, расширьтесь. Обратите внимание на границы вашего осознания – как далеко оно простирается? Полметра, один метр, три метра, размером с ваш дом, ваш город, Землю, космос? Продолжайте позволять себе естественным образом расширяться из своего центра, пока не достигнете места, где все ясно.

● **Создайте намерение двигаться туда** ~ Сделайте шаг из своего разума (головы) в Живой Разум (интеллект вокруг и внутри вас). Представьте, что ваша голова – это обсерватория, у которой можно открыть крышу, чтобы обнаружить простор неба, звезд и космоса. Затем сделайте шаг в это пространство и станьте этим. Это движение обычно оставляет ощущение расширения, оживления, энергии и ясности. Теперь вы вошли в чистое пространство.

2 – Как вам получить доступ к инсайтам, пониманию, мудрости и перспективам в чистом пространстве, чтобы обрести новую ясность?

С выбором часто приходит замешательство, обычно потому, что существует множество вариантов или путей. Замешательство – это состояние потока энергии перед тем, как вы делаете выбор. Замешательство и хаос – очень высокие состояния, из которых возникает “новое”.

Что, если бы вы могли работать с замешательством, как с ростом возможностей, а не как с хаосом и беспорядком?

Когда вы открываетесь чистому пространству в Живом Разуме, к вам может прийти информация, которая даст вам новые перспективы, инсайты, понимание и мудрость в отношении ситуации. Эта информация может прийти в форме звука, цвета, образов, слов или чистой энергии. Вы должны позволить информации прийти к вам, не думая об этом. Просто позвольте энергии информации течь к вам. Если вы останетесь с чистым пространством, вы обнаружите легкую благодать понимания, естественно струящуюся к вам. Вы как будто впитываете его, и понимание приходит естественным образом вместе с этим впитыванием.

Упражнения

● **Установите намерение** ~ Установите намерение найти точку-источник понимания того, что на самом деле происходит и почему. Затем позвольте энергии привести вас к более полному пониманию природы и цели этой ситуации.

● **Будьте любопытны** ~ Не нужно просто сидеть и ждать, когда что-то само придет к вам. Будьте исследователем и руководствуйтесь своим любопытством. Быть любопытным не

значит больше думать об этом. В данном случае это означает установить свое энергетическое намерение следовать за энергией из любопытства.

● **Следуйте за энергией** ~ Как только вы начнете получать инсайты, продолжайте задавать вопросы и следовать за энергией. Не полагайтесь на один ответ. Позвольте каждому ответу приводить вас к следующему вопросу, пока вы не скажете: “Ага, я понял!” – и ясность будет достигнута. Когда возникает замешательство, процесс поиска инсайта в чистом пространстве переходит от упрощенного и линейного (например, один шаг или вопрос следует за другим) к многогранному (ощущение силы разных путей и позволение того, чтобы многослойная информация стала доступна вам). Пока вы ищете ясность, позвольте энергии направлять ваше движение через Живой Разум. Если вы обнаружите, что вернулись в свою голову, думая об этом, снова вернитесь в Живой Разум, позвольте ему руководить вами и направлять вас к тем озарениям, которые вы ищете.

3 – Как вы можете привести себя и других к блестящему, сознательному выбору?

Вы можете сделать выбор с нескольких точек зрения:

- # *С позиции того, чего хотите лично вы,*
- # *С позиции того, чего от вас хотят другие,*
- # *С позиции того, чего хочет мир, и*
- # *Чего хочет жизнь. Вот где вы обнаруживаете свое отношение к эволюции.*

Когда другие делают сознательный выбор, действительно полезно помочь им увидеть, какую из этих точек зрения они выбирают и почему. Чем более сознательно они могут выбирать эволюцию, тем больше все целое затрагивается и движется, и тем легче их собственная страсть и видение вступают в игру! На самом деле, все зависит от емкости и энергетической силы поля.

Например, если люди выбирают то, что они хотят, они работают только со своей собственной энергией. Если они выбирают то, чего хочет Жизнь, они вступают в полное партнерство и энергетическую силу Жизни, чтобы иметь возможность воплотить это и эволюционировать. По мере того, как они продвигаются по этим уровням перспективы, у них появляется гораздо больше энергии для выполнения работы.

Очень часто люди, стоящие перед эволюционным выбором, беспокоятся о других людях и отношениях, которые им, возможно, придется оставить позади, если они совершат большой скачок. Это следует рассмотреть вместе с клиентом, чтобы он мог сделать полностью осознанный и четкий выбор в отношении этого вопроса.

Во-первых, дайте ему понять, что если он сдерживает или ограничивают себя в движении вперед, чтобы остаться с кем-то другим, то эти отношения, скорее всего, со временем будут медленно разрушаться, потому что он не живет честно по отношению к себе и своему вкладу в жизнь.

Во-вторых, мир, включая партнеров клиента, семью и друзей, станет лучше и будет двигаться вперед дальше и быстрее для каждого из нас, кто сделает шаг.

В-третьих, возможно, лучше всего посмотреть, действительно ли это партнерство/дружба питает и поддерживает клиента в его росте. Иногда человеку лучше сделать шаг и дви-

гаться дальше. Но чаще всего, как только он становится тем, кто он есть на самом деле, его отношения действительно улучшаются и приобретают новую глубину и смысл.

Ваша работа как коуча заключается в том, чтобы провести клиентов через это исследование возможных последствий и выгод от их решений и выборов. Ваша задача – заставить ваших клиентов увидеть свой выбор с полной ясностью, чтобы они могли сделать полностью осознанный выбор, который будет лучшим для них, других людей и Жизни. Вы должны быть безупречно ясными, чтобы помочь своим клиентам видеть сквозь туман. Не вмешивайтесь в их путаницу. Вы должны говорить ясно и правдиво, чтобы провести их через это. Коуч должен быть готов выйти за пределы себя и быть проводником на пути к сознательному выбору.

Упражнение

● Поработайте с сопротивлением в чистом пространстве с помощью коучинга

~ Спросите, какая мысль может помешать вам или вашему клиенту получить доступ к чистому пространству. Возьмите то, что приходит на ум первым, и посмотрите, действительно ли эта мысль верна в данный момент. Кроме того, будьте готовы заглянуть под первую мысль в поисках дополнительных мыслей, которые на самом деле обладают силой удерживать вас или ваших клиентов от ясности и движения. Возможно, происходит более масштабная картина, которая пока недоступна для понимания. Если это так, расслабьтесь и знайте, что, возможно, еще не пришло время выбирать. Не судите себя, если вы или они не можете сделать выбор. Расслабьтесь, пусть это будет путешествием для изучения.

Когда вы проводите коучинг с клиентом, чтобы сделать выбор в пользу эволюции, ему может показаться, что это слишком большая ответственность, обязательство или бремя. Но правда состоит в том, что в эволюционной парадигме все происходит с легкостью, изяществом, синхронностью и весельем. Как будто космос вмешивается, чтобы поддержать вас в том, чтобы сделать это реальным. Вам нужно быть внимательным к себе и людям, с которыми вы проводите коучинг, чтобы не пропустить никаких мыслей старой парадигмы, потому что они ограничивают и останавливают реализацию потока нового, и они на самом деле не применимы в эволюционной жизни.

Экспериментальная практика: как это сделать

● Поместите себя в такое пространство, когда вы делаете что-то только для себя. Подумайте о двух вариантах выбора, которые у вас есть в данный момент, и выберите один. Это может быть так же просто, как выбрать телешоу, чтобы посмотреть в следующий раз. Выбирайте, потому что это именно то, что ВЫ хотите, и ни по какой другой причине. Затем сделайте это (т.е. действуйте по своему выбору) и посмотрите, что произойдет.

Установите свое намерение развивать жизнь с помощью вашего следующего выбора. Возьмите тот же выбор, который вы использовали в первом примере, и с этой новой точки зрения прочувствуйте свой выбор, чтобы увидеть, ощущается ли он как-то иначе. Исследуйте идеи, доступные с эволюционной точки зрения, и делайте свой выбор сознательно, помимо того, чего хотите вы сами, рассмотрите, как будет разворачиваться и эволюционировать Жизнь сейчас. Опять же, действуйте в соответствии со своим выбором и посмотрите, что произойдет. Отличается ли результат от того, когда вы делали выбор для себя? Если да, то как и почему?

● Найдите кого-то, кто готов поиграть с вами в ясность и сознательный выбор, и практикуйте это с ним. Проведите коучинг с этим человеком, научите его делать сознательный выбор в пользу эволюции и посмотрите, что вы и он откроете в этом танце.

● Продолжайте играть со своим собственным сознательным выбором и осознайте, что диктует и подпитывает его. Играйте в рамках эволюционной парадигмы, делая сознательный выбор для жизни и для эволюции всех нас. Откройте, какие чудеса это принесет на вашем пути!

Достижение

Цель этой главы – сделать возможным сознательный выбор и сознательную реализацию возможностей, потенциала, страсти и видения. Наше намерение состоит в том, чтобы выйти за рамки мыслительного процесса, вызывающего хаос и путаницу, чтобы открыть для себя ясность и сознательное созидание. Почему это важно? Люди часто бывают сбиты с толку и дезориентированы, когда “с ними случается жизнь”. Они склонны рассматривать проблемные ситуации, как сложные или трудноразрешимые. В этой главе мы рассматриваем, как пробуждать ясность, чтобы научить себя и других делать блестящий, сознательный и эволюционный выбор. Эволюционный выбор происходит с новой силой, волнением и движением, которые недоступны нам, когда мы выбираем только для себя. Это потому, что сознательный выбор в пользу эволюции изменяет всю парадигму (энергетическую реальность), в которой мы живем. Прорывом этой главы является создание новой парадигмы, в которой сама природа выбора и вытекающее из нее действие, поддерживаются космосом и ВСЕМ, где энергия ВСЕГО становится доступной для нас.

Будьте готовы к танцу с:

● **Синергией и синхронностью** ~ Сознательный выбор для жизни, для эволюции, более мощно поддерживает выполнение намерения. Внутри этой парадигмы выбор может изначально казаться более сложным по мере того, как становится доступно больше вариантов (возможностей). Но на самом деле происходит то, что вы все больше ощущаете новые возможности, которые могут более полно поддерживать ваши сознательные намерения. Благодаря синергии, синхронности и привлечению резонансных людей вы находите новые способы, чтобы осуществить то, о чем вы никогда бы даже не думали. Ключ здесь заключается в том, что вы испытываете чувство отстраненности от того, как на самом деле это достигается, но полностью ощущаете большое намерение сделать это.

● **Ускоренными изменениями** ~ В этой новой парадигме то, что вы выбираете сегодня, может измениться завтра, потому что такова природа эволюции. Все ускоряется и может быть выполнено в рекордно короткие сроки. Будьте готовы жить совершенно по-новому и позволять всему поражать вас своей легкостью, изяществом и быстротой.

Глава пять: Коучинг баланса и потока

Цель этой главы

- Получить доступ к глубокому состоянию сонатройки и равновесия, находиться в плавном танце с созиданием.
- Переосмыслить баланс и поток в эволюционной парадигме, стать источником баланса и потока, а не просто следовать за ними.

Огромный потенциал

- Перейти от статического, линейного равновесия к динамичному и жизненному, а также к текучести и потоку.
- Искать и быть источником волн изменений, созидания и эволюции, катаясь на них с огромным удовольствием.

Ключевые элементы

- **Определение нового подвижного, текучего баланса** ~ ощущение разницы между балансом, каким мы его знали, и текучестью и потоком, которые мы создаем.
- **Нахождение этого нового состояния** ~ подключение к нему, пребывание в нем и, следовательно, открытие текучего, динамического равновесия.
- **Коучинг восторга от открытий** ~ помощь другим почувствовать глубину, красоту и вдохновение, которые предлагает это пространство.
- **Позволять или быть источником** ~ понимание разницы между этими понятиями, а также понимание того, когда каждое из них уместно.
- **Сонатройка и становление** ~ Шагайте в то, чем хочет быть Жизнь, и становитесь самой Жизнью, идущей и реализующей себя.
- **Партнерство с волнами перемен, созидания и эволюции** ~ призывайте их из океана возможностей и катайтесь на них, воплощая возможности в жизнь.

Предварительное обсуждение:

- Какова взаимосвязь между балансом, потоком и созиданием?*
- Как вы выходите за рамки "движения с потоком", чтобы динамически управлять движением созидания?*
- Как это ощущается – стать восторгом от открытий?*
- Готовы ли вы быть источником, творцом, лидером и защитником своего видения?*
- Открыты ли вы для чего-то большего, более глубокого и фундаментального, что хочет быть реализовано через вас сейчас?*
- Каково это плыть по волнам эволюции?*

Основное содержание:

1 – Определение нового, подвижного, текучего баланса

Давайте рассмотрим это как три различные парадигмы.

Первая, давайте назовем ее 3D, – это та, в которой вас толкают и тянут по кругу, и часто выбрасывают из центра (то есть выводят из равновесия).

Вторая, давайте назовем ее средней парадигмой, переживается, когда вы начинаете открываться высшему смыслу, обнаруживаете подключение и движетесь с потоком. Это хорошее место, но оно все еще гораздо более пассивное и застойное, чем в третьей парадигме.

Третья парадигма, которую мы называем эволюционной парадигмой, возникает, когда вы становитесь источником и движущей силой того, что желает произойти сейчас. Вы расширяетесь за пределы "я" в глобальную связь со всем, что есть, и оттуда вы можете вызывать волны изменений, созидания и эволюции. Текучий, динамичный баланс возникает в эволюционной парадигме.

2 – Нахождение этого нового состояния

В новой парадигме вы создаете движение для того, что хочет быть сейчас. Вы становитесь его источником и его создателем. Вы больше, чем просто пассажир, следующий на его волне.

В новой парадигме вы являетесь жизненно важной частью плавного, захватывающего, динамичного движения и учитесь находить свой баланс внутри движения. Именно эта текучесть и баланс внутри движения позволяют вам быть источником, создавать и развивать то, чем вы хотите быть сейчас.

Как только вы окажетесь в этом динамичном, текучем балансе, вы обнаружите, что вы намного обширнее, глубже и больше связаны со всем. Вы – это больше, чем просто вы. Вы находитесь во взаимоотношениях со всем, что происходит. Вы сонастраиваетесь со всем и с тем, чем хотите быть. Вы входите в большую энергию и открываете для себя динамичное взаимодействие, гораздо более мощное, чем когда вы просто плывете на волне или движетесь с потоком.

Упражнения

Текучий, динамичный баланс возникает в эволюционной парадигме, и вы получаете к нему доступ через расширение. В расширенном пространстве вы обнаруживаете свои взаимоотношения с Жизнью, природой, вселенной, богом, источником, творцом, как бы вы ни предпочитали называть силы космоса.

● **Выход за рамки "движения с потоком"** ~ Расширьтесь до ВСЕГО, а затем позвольте своей страсти встретиться со страстью созидания, того, что хочет быть. Когда две страсти встречаются, создается волна, и зарождается что-то новое. Уровень подключенности, на

котором это становится возможным, означает выход за пределы личного "я" и ощущение своей взаимосвязи с тем, чем хочет быть. Когда, во время коучинга, мы научим людей понимать их уровень подключенности, они затем могут находить, генерировать и создавать свои собственные волны страсти, устанавливая отношения с тем, что хочет произойти сейчас, и вступая с ним в динамичное партнерство.

● **Серфинг в эволюционной парадигме** ~ Серфинг в эволюционной парадигме требует энергетического равновесия. Вы должны оставаться в отношениях со страстью, которая подпитывает движение, и продолжать танцевать в динамичном, текучем партнерстве с тем, что хочет быть сейчас. Управляйте энергией, по мере того, как она свободно протекает через вас. Это то, что мы подразумеваем под текучим балансом и равновесием. Вы должны не просто позволять энергии протекать через вас, а научиться уравнивать энергии, текущие через вас, с другими энергиями, которые вы настраиваете на поток. Расширяйтесь и позволяйте энергии течь, но не просто будьте ее каналом, а действуйте как ее проводник, защитник, партнер, первоисточник и создатель. Ваша задача состоит в том, чтобы поддерживать силу движения, продолжать осознавать энергетический поток, постоянно быть его источником и воплощать его в жизнь, до тех пор, пока вы не будете удовлетворены тем, что ваша часть работы выполнена.

● **Будьте силой** ~ Большинству людей комфортно со страстью, но часто в своем энергетическом танце они уходят далеко от силы, потому что в старой парадигме сила означала контроль и доминирование. В средней парадигме сила подразумевает нечто внешнее по отношению к вам, что вы стремитесь понять и вступить с ней в отношения. В эволюционной парадигме вы сами являетесь силой, позволяющей творчеству реализовать себя. Вы становитесь источником и творцом Жизни. Обретение новой силы подобно чувству влюбленности. Когда вы принимаете то, что любите, и сонастраиваетесь с тем, чем увлечены, тогда сила течет через вас. Проводники истинной силы в эволюционной парадигме обнаруживают, что они страстно влюблены в Жизнь, и это проявляется во всем, что они делают. Она подпитывает их действия, их видение и воплощение возможностей в жизнь. Это истинная сила. Истинная сила – это то, чего хочет Жизнь. В ней нет ничего личного. В ней есть ощущение правильности. Она сильная и мягкая, она не толкает и не тянет, но при этом невероятно динамичная и жизнеутверждающая, творящая на ходу.

● **Коучинг текучего, динамичного равновесия** ~ покажите им, как:
перейти в расширенное состояние,
быть в отношениях с тем, что хочет быть,
сонастроить их страсть со страстью того, что хочет произойти,
стать источником движения энергии, текущей в свободном потоке через них,
совместить эту энергию со всеми силами и связями, которые ей требуются, чтобы обеспечить ее непрерывное движение к реализации.

3 – Коучинг восторга от открытия

В эволюционной парадигме вы сами СТАНОВИТЕСЬ живым восторгом от открытия. Когда вы становитесь им, вы забываете всю жизнь перед собой. Но что, если вы проводите коучинг с кем-то, кто не находится в восторге от открытия? Что вы можете с этим сделать? Вы входите в эволюционную парадигму, в захватывающее пространство, которое она предлагает, а затем предлагаете тем, с кем вы проводите коучинг, присоединиться к вам там. Речь идет не о том, чтобы встретиться с клиентами там, где они находятся. Речь идет о том, чтобы предложить

им путешествие в увлекательные открытия и заставить их почувствовать глубину, красоту и вдохновение, которые предлагает это пространство.

Упражнение

● **Задавайте открытые, текущие вопросы** ~ Чтобы помочь кому-то прийти в восторг от открытия, задавайте плавные вопросы, такие как:

Готовы ли вы жить необыкновенной жизнью, и на что это похоже?

Хотите ли вы находить радость и жизненную силу во всем, что вы делаете?

Готовы ли вы создать свой собственный путь?

Готовы ли вы переосмысливать жизнь в каждый момент?

Готовы ли вы прожить жизнь, как творческий акт?

Возможно, потребуется помочь им понять, что внутри этой парадигмы процесс открытия происходит по-другому. Он происходит играючи и требует легкости. Возможно, вам придется изменить их взгляд на открытие с пугливого или серьезного на игривый, страстный и глубокий.

4 – Позволять и быть источником

Позволение – более содействующий процесс (вы одалживаете свою энергию потоку волны), в то время как являться источником – более лидерский процесс (вы сами и есть энергия, которая питает волну и движет ею). Быть источником – это то, откуда вы хотите работать, когда принимаете масштабное видение.

Позволять – это более пассивное, расслабленное состояние, в котором вы просто плывете с потоком. В этом состоянии вы достаточно внимательны к движению и двигаетесь вместе с ним. Быть источником – это скорее про то, что вы сами инициируете движение, а затем управляете им, являетесь его проводником и защищаете его. Быть его источником – значит владеть им таким образом, который отличается от того, чтобы позволять ему нести вас. Вы берете на себя ответственность за то, чтобы подпитывать его и реализовывать.

Когда целесообразно позволять, а когда быть источником? Иногда что-то желает прозойти в любом случае, и вы не можете этому помешать. Здесь лучше всего двигаться с потоком. Вы узнаете это по ощущениям – все, что вы пытаетесь сделать от имени потока, кажется, встречает сопротивление. Вот тогда вас призывают позволить себе двигаться с потоком, плыть по течению. Или же, когда вы являетесь источником чего-то, вы вызываете это к жизни. Вы – дыхание, которое инициирует его энергетическое движение, и оно легко, изящно и мощно приходит в существование. Кроме того, внутри процесса, где вы являетесь источником, существуют моменты, когда вы действительно позволяете вещам быть. Вы узнаете, когда быть источником, а когда позволять. Вы – это видение, которое само воплощает себя, поэтому вы полностью настроены на его движение.

Упражнения

● **Коучинг позволения и служения источником** ~ Сначала определите уровень намерений человека, с которым вы проводите коучинг, в отношении его видения или проекта. Посмотрите, готов ли человек быть его источником, его создателем, его лидером и его защитником. Если да, то помогите человеку вдохнуть энергию этого видения в воздух вокруг для реализации. Если нет, то выясните, какова его роль в этом проекте, и попросите его вступить

в отношения с этой ролью, чтобы определить следующее движение человека вместе с ней и для нее.

5 – Сонастройка и становление

Как нам сонастроиться с тем, что должно произойти? И как нам согласовать то, что хочет произойти, с нашими собственными страстями и видениями? Подумайте, что то, что заставляет жизнь действительно двигаться, это не то, чего хотите вы или я, а то, что желает произойти.

Когда мы настраиваемся только на свои личные страсти и видения, мы можем не синхронизироваться с тем, что хочет быть реализовано через нас. Когда поток не возникает, это может означать, что мы на самом деле не соответствуем истинному движению видения. Если вы достигнете этой точки сопротивления, важно открыться чему-то большему, более глубокому, что хочет быть реализовано через вас сейчас. В эволюционной парадигме важно быть готовым постоянно развивать то, чем вы занимаетесь. Почему? Потому что энергия, создаваемая этим движением, является источником энергии для реализации вашего видения. Это место, где резина соприкасается с дорогой, и у вас действительно все получается.

В старой парадигме вы принимали видение, а затем решали, как воплотить его в жизнь. В эволюционной парадигме вы **СТАНОВИТЕСЬ** видением и движетесь вместе с его энергией в живую реализацию. Вот где происходит сонастройка... вы настраиваете себя на силу энергии, которая проходит через вас.

Вы можете поднять это на еще более высокий уровень, став тем, кто идет вместе с Жизнью, реализующей саму себя. Когда вы сонастраиваетесь с чем-либо, выходящим за пределы вашего личного "я", вы выходите из своего личного энергетического поля в более обширный, более могущественный источник энергии, которая течет, движется и танцует, чтобы реализовать себя. Вот откуда берутся новые источники силы, и где все действительно делается намного быстрее и проще.

6 – Партнерство с волнами изменений, созидания и эволюции.

В эволюционной парадигме вы не просто катаетесь на волнах энергии, когда они проходят мимо. Вы являетесь источником и создаете их, как по мере их возникновения, так и по мере их реализации. Это полный переход от *позволения* к *источнику*, от *сонастройки* к *становлению*. Вы – это источник. Без вас волна может не появиться на свет. Вы инициируете ее движение к актуализации и управляете ее связью с людьми, местами, проектами, организациями и сознанием для ее окончательной реализации. Если использовать аналогию с серфером, вы не просто ждете, когда придет хорошая волна; вы на самом деле вызываете ее из океана возможностей, чтобы, вступив с ней в партнерство, воплотить ее в жизнь.

Существуют различные размеры, частоты и силы волн.

● Волны перемен больше похожи на легкие, непринужденные отрывистые волны. Это похоже на то, когда вы только учитесь серфингу и выбираете волны поменьше, чтобы попрактиковаться.

● Волны созидания более бурные и пенистые. Они содержат больше энергии, и они приносят к берегу восторг, когда что-то совершенно новое выплескивается в жизнь.

● Волны эволюции необъятные, мощные и уверенные. У них более четкое движение. Они не рассеяны, они направляются прямо к берегу с решительной уверенностью, которая говорит: “Вот и жизнь!” Это волны, которым опытные серферы (создатели) в полном партнерстве отдают свои жизни. Серфер – это волна, а волна – это серфер.

Упражнение

● **Партнерство с волной** ~ Иногда вы можете вызвать волну, но она либо отступит раньше, чем ей следовало, по вашему мнению, либо вообще не придет к вам. Когда это произойдет, спросите: *Это желание хочет быть сейчас, или это то, чего я хочу?* Еще один важный вопрос, который следует задать: *Выполнил ли я сейчас свою роль в этой волне?* Волны исходят из того, что хочет быть сейчас, и иногда они и вы можете завершить это одним простым вдохом. Не ожидайте, что волны эволюции будут действовать также, как волны перемен. Волны обладают собственным разумом и возникают в совершенно новой парадигме эволюционной реальности. Другими словами, в то время как изменения могут быть медленными и требовать времени, эволюция происходит по-другому. Она может произойти в мгновение ока, и жизнь навсегда изумительно поменяется. В этом и заключается радость от того, чтобы быть источником эволюции. Волны созидания нарастают точно так же, как настоящие волны. Они не всегда достигают пика. Иногда наступает затишье или момент неподвижности, в то время как следующее движение набирает уже силу. Когда это происходит, настройтесь, чтобы увидеть, подходящее ли сейчас время для того, чтобы позволить быть там, где волна находится сейчас, не форсируя следующий шаг слишком рано. Имейте в виду, что этот момент неподвижности перед толчком может иметь решающее значение для полного совершенства.

Экспериментальная практика: как это сделать

● Представьте себя плывущим по волне и почувствуйте, как это ощущается. Впитайте силу волны в себя. Станьте ее движением. Это даст вам ощущение того, что вы находитесь в отношениях с энергетической силой.

● Примите видение, над которым вы сейчас работаете, и посмотрите, насколько вы ему соответствуете. Это то, чего хотите вы, чего хочет кто-то другой или то, что само хочет произойти? Посмотрите, сможете ли вы перейти от того, что вы хотите, к ощущению того, что хочет быть рядом сейчас. Если вы ощущаете, что сделать это будет правильно, настройтесь на это сейчас и посмотрите, как ощущается стать видением. Если это настолько правильно, что вы хотите сделать это более постоянным, тогда станьте партнером этого видения и идите с этим видением. Оттуда, с позиции как будто вы и есть это видение, посмотрите, какие следующие шаги хотят произойти сейчас. Такая сонастройка должно привести ваш проект и видение к гораздо большему потоку и импульсу.

● Во время коучинга осознавайте, когда ваши клиенты находятся в сонастройке или в потоке с тем, что хочет произойти, а не с тем, чего они хотят. Следите за проблемными моментами, и используйте метод сонастройки с тем, что должно произойти, чтобы устранить эти камни преткновения и вернуть клиентов в динамичный поток того, что хочет произойти сейчас.

● Исследуйте энергетическое движение вашего собственного выбора и выбора ваших клиентов. Как это ощущается в каждый момент? Волна поднимается или опускается? Что кажется правильным делать в ваших отношениях с волной как ее источник, создатель и партнер?

Достижение

Подумайте о балансе и потоке так, как мы относились к ним в прошлом, как о статичных и пассивных. Вы идете вместе с тем, что уже есть, с тем, что уже движется. Баланс в старой парадигме означал, что вы двигались в соответствии с тем, что уже было или есть. Думайте о средней парадигме, как о серфинге на волне; вы катаетесь на волне, которая уже существует. Теперь, в эволюционной парадигме, вы являетесь тем, кто вызывает волну к существованию и сотрудничает с ней по мере того, как вы и она эволюционируете. Но вы не навязываете волне свою волю. Скорее, вы проникаете в бескрайние океаны возможностей, чтобы вызвать волну потенциала и установить с ней партнерство, направляя ее к созиданию, к реализации. Это прорыв: выход за пределы себя, чтобы по-настоящему быть источником, создателем и проводником того, что хочет произойти сейчас.

Глава шесть: Коучинг сонастройки через суть

Цель этой главы

- Научиться, как сонастраивать себя и других с сутью, страстью и тем, что хочет быть.
- Обнаружить чистое ясное пространство жизни в сонастройке.

Огромный потенциал

- Добиться того, чтобы сонастройка стала естественным состоянием бытия.

Ключевые элементы

- **Открытие себя для сонастройки и обнаружения своей сути** ~ Установление контакта со своей энергией и ее потоком.
- **Коучинг сонастройки и резонанса** ~ встреча и почитание сути клиентов и вашей сути.
- **Сонастройка с тем, чем хочет быть** ~ позволение энергии ВСЕГО протекать через вас.

Предварительное обсуждение

Чувствуете ли вы себя в согласии с самим собой? Если нет, то где находится это чувство несогласия?

Как вы ощущаете суть другого человека?

Что Живой Разум хочет, чтобы произошло сейчас?

Основное содержание:

1 – Открытие себя для сонастройки обнаружения своей сути

Сонастройка – это жизнь в истинном соответствии со своей сутью. Тот, кто вы есть, может танцевать и меняться с течением времени, но ваша суть имеет тенденцию сохранять постоянство.

Что такое суть? Словарное определение таково: "Это внутренняя отличительная природа чего-либо, или качества, которые делают любой объект таким, какой он есть". В более духовном представлении суть – это аспект души, который вы уникально представляете. Это основа

того, что делает вас уникальным. Это ваша чистота. Это ваш отпечаток. Суть каждого человека отличается от сути всех других людей.

Как только вы познаете свою суть, как только вы войдете в контакт с энергией и ее потоком, тогда все выровняется и встанет на свои места. Вы сонастроитесь с самим собой, с вашим потенциалом и с вашей самой большой, самой глобальной целью. Пребывая в целостности и чистоте сути, вы танцуете страстно и мощно во всем, что вы делаете, потому что ваша суть ведет танец.

Жизнь в сонастройке создает чистое, истинное пространство для того, чтобы энергия полностью и свободно протекала через вас и за пределами вас от ее источника к воплощению. В этом состоянии есть вибрация и ясность, которые приносят аутентичность, целостность и смелость.

Сонастройка – это про то, как жить целостно. Вы находитесь в состоянии сонастройки, когда вы честны с собой, другими, вашим окружением и со ВСЕМ остальным.

Сонастройка – это энергетический опыт. Она ощущается так, как будто все ограничения исчезают, и вся энергия движется, течет и танцует в вашей целостности. Тогда вы обнаруживаете, что вы, как точка, через которую протекает созидание. Здесь есть легкость и оптимизм, которые проходят через вас вместе с этим движением созидания.

Сонастройка перемещает вас от переживания жизни разумом и телом к переживанию жизни Живым Разумом и телом. В этом выровненном, целостном творческом пространстве вы чувствуете себя действительно хорошо. Все протекает блестяще. Но если вы сделаете сознательный выбор или сознательное движение, которые не согласуются с вашим истинным Я и с потоком энергии, вы начнете испытывать чувство дискомфорта. Вы и эта энергия выходите из синхронизации. Она больше не может протекать через вас.

Упражнение

● **Открытие для сонастройки** ~ Встаньте прямо, отведя плечи назад и расставив ноги в стороны. Дышите, расслабляйтесь, расширяйтесь. На самом деле, речь идет о том, чтобы вернуться к вашей сути. Суть – это не какая-то часть вас. Она вся состоит из вас. Части – это просто различные выражения вашей сути, осознающей себя. Итак, чтобы стать целостным, позвольте всем аспектам вашей сути течь в ритмичном танце, в резонансном согласовании друг с другом. Почувствуйте присутствие целостного себя. Получите ощущение расширения, идущего изнутри наружу. Позвольте внутреннему я течь через вас и вокруг вас. Внутри большинства людей есть крошечное внутреннее ядро, в котором они удерживают свою душу, чтобы сохранить ее в целостности и безопасности от большого жестокого мира. Но ограничение этого ядра не позволяет течь энергии страсти и видения. Когда вы выпускаете душу в живую реальность, вы расширяете внутреннее ядро, освобождая место для потока энергии, чтобы он мог двигаться дальше через вас. Вы автоматически настраиваетесь, потому что у вас теперь есть более крупное ядро, через которое весь вы, и даже больше, чем вы, можете проплыть целиком.

● **Перенастройка себя** ~ Предположим, что внешнее событие выбило вас из состояния сонастройки. Подышите, расслабьтесь, расширьтесь и позвольте внутреннему ядру снова расшириться через вас и вокруг вас. Исследуйте, где в вашем теле находится энергия, которая не течет. Как только вы найдете эту точку, положите на нее палец и мягко прикоснитесь к ней, как к точке акупунктуры, а затем просто позвольте возникнуть первой мысли о том, что препят-

ствуется потоку. Не осуждайте эту мысль, просто примите ее такой, какая она есть, какой бы глупой или маловероятной она ни казалась. Как только эта мысль появится у вас, понаблюдайте за ней и посмотрите, действительно ли она верна для вас. Если это так, то сделайте сознательный выбор, чтобы сонастроить себя с ней. Если она не верна для вас, надавите немного сильнее на точку давления и позвольте энергии высвободиться, проходя через вас, как волна, набегающая на берег. Не отдавайте больше энергии, чем уже освободили. Затем найдите замещающее убеждение, которое наделяет вас силой, и настройтесь на него.

Из этого пространства поищите большего, более глубокого понимания события и того, почему оно произошло. Думая, что с вами произошло какое-то внешнее событие, вы теряете свой поток. Но при более полном понимании того, что происходит, и почему *вы* это создали, реактивность уходит и заменяется обучением, ростом и эволюцией. Посмотрите, можете ли вы теперь чувствовать, как ваша энергия более свободно протекает вокруг вас и через вас.

● **Обнаружение своей сути** ~ Ключ кроется в ваших страстных увлечениях. Ваша суть проявляется во всех вещах, которые вы любите делать. Посмотрите на свои увлечения и посмотрите, что общее есть у них всех. Посмотрите, что движет вашими страстями, каков их источник, и вы откроете для себя калейдоскопическую картину, которая составляет вашу суть. Например, страстью человека может быть музыка, создание произведений искусства или постоянный поиск самого нового, испытывая воодушевление от открытий. Тогда сутью человека могло бы быть созидание, создающее самого себя. Это включает в себя все, кем он является и что делает. Вот еще один пример: страстью человека могут быть новые знания, привнесение души в бизнес, помощь другим в становлении такими, какими они могут быть. Сутью этого человека может быть эволюция, развивающаяся сама по себе. Опять же, она включает в себя все, о чем этот человек и для чего он. Широко откройте вашу душу (выверните внутреннее содержание наружу, если вы еще этого не сделали) и создайте намерение почувствовать, ощутить и познать свою суть. Позвольте энергии быть с вами. Полностью вдохните вашу суть и станьте живым выражением ее и самого себя!

2 – Коучинг сонастройки и резонанса

Сонастройка и резонанс с другим человеком может быть очень простой, когда вы работаете с сутью. То, что нам мешает, создает диссонанс и препятствует сонастройке, это только структура того, кем мы себя считаем.

На уровне сути мы уже всегда сонастроены и находимся в резонансе друг с другом. Почему? Потому что мы – калейдоскоп, формирующийся сам по себе. Все сути составляют прекрасную целостную картину ВСЕГО. Когда вы обнаружите это, вам ничего не нужно будет делать, только глубоко дышать и ценить момент радостного открытия.

Что такое резонанс? Резонанс – это когда частота и вибрация, с которыми вы работаете, встречаются и настраиваются на частоту и вибрацию другого человека. Не резонанс, или диссонанс, иногда может вызывать дискомфорт и даже острые моменты. Но резонанс просто ощущается правильным. Это похоже на то, как два человека поют одну и ту же песню, позволяя разным гармониям идеально сочетаться друг с другом. Вы сплетаетесь и двигаетесь в тенце к единому чувству целостности, которое само выражает себя.

Резонанс создает автоматическую сонастройку. Когда вы находитесь в резонансе с другим человеком, в глубине души возникает естественная связь. Вы устанавливаете связь между сердцем и душой, и ваша суть встречается с их сутью и уважает ее.

Упражнения

● **Обнаружение сути другого человека** ~ Вдыхайте ее присутствие. Но это не обычное дыхание, как вдох и выдох воздуха через нос. Это все равно, что нюхать самый великолепный цветок. Вы ощущаете запах, дыхание происходит каждой частью своего тела, клетками и существом. Дышите всем своим существом и соединяйтесь с сутью другого человека через дыхание, которое является источником. Обнаружение сути – это радость. Это глубокий опыт – знать, кем являетесь вы и другие.

● **Сонастройка с другим** ~ Когда вы проводите коучинг с клиентом, важно быть в резонансе с ним. Вы можете сделать это, сонастроившись с его намерениями и потенциалом. Вы настраиваете себя на частоту его потенциала, и тогда вы вдвоем можете воплотить его в жизнь. Вы создаете пространство для того, чтобы клиент мог ощутить самого себя, полностью открываясь и прислушиваясь ко всему, чем он может быть. Бывают случаи, когда частота другого существа или состояния бытия может быть нерезонансной, и в этом случае сонастройка может потребовать большего намерения и движения с вашей стороны. Посмотрите, где вы могли начать осуждать клиента. Осуждение останавливает сонастройку. Когда кто-то чувствует себя несонастроенным с вами, станьте больше, чем ситуация, и посмотрите, почему вы и этот человек собрались здесь вместе. В чем заключается обучение, рост и эволюционный потенциал этого момента? Дело не в том, что вы должны работать вместе, чтобы реализовать этот потенциал. Вам нужно только распознать дар этого совместного созидания и пустить его в ход. Затем вы сможете двигаться дальше, если хотите. Как только вы распознаете потенциал, вы уже не обязаны продолжать работать с этим человеком.

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.