



Инна ГУЛЯЕВА  
**АРТ-КОУЧИНГ  
НА ПРАКТИКЕ**

**АРТ-КОУЧИНГ**

КАК ЖЕНЩИНЕ ИГРАМИ ИЗМЕНИТЬ  
СВОЮ ЖИЗНЬ ЗА 3 МЕСЯЦА



ИДР, танец и рисование  
легко изменить жизнь  
и ны

**21 ДЕНЬ**

**ИННА ГУЛЯЕВА**

**АРТ-КОУЧИНГ**

**АРТ-КОУЧИНГ НА ПРАКТИКЕ**



**Инна Викторовна Гуляева**  
**Арт-коучинг: Как женщине**  
**играючи изменить свою**  
**жизнь за 3 месяца. Арт-**  
**коучинг на практике: Как**  
**EMDR, танец и рисование**  
**могут легко изменить**  
**жизнь женщины за 21 день**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69635194](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69635194)*

*Арт-коучинг. Как женщине играючи изменить свою жизнь за 3 месяца.*

*Арт-коучинг на практике. Как EMDR, танец и рисование могут легко  
изменить жизнь женщины за 21 день:*

*ISBN 9785944312082*

### **Аннотация**

*Арт-коучинг. Как женщине играючи изменить свою жизнь за  
3 месяца*

Арт-коучинг – это волшебная игра специально для женщин. Вы играете в нее всего три месяца, а потом неожиданно понимаете, что прежний мир ограниченных возможностей,

сомнений и страхов больше не существует. Изменились вы, изменилась ваша жизнь, и цели, еще недавно казавшиеся недостижимой мечтой, уже отмечены в ежедневнике как реализованные.

Стратегия, которую предлагает Инна Гуляева в этой книге, поможет вам определить свои настоящие желания, составить реальный план их воплощения, а главное – следовать ему от начала до конца.

Вы научитесь отстаивать свои приоритеты и личные границы, контролировать поток информации, влияющий на вашу жизнь, а также выбирать время для максимально эффективных действий в направлении поставленных целей.

Книга рекомендуется к прочтению всем женщинам, независимо от их возраста и рода занятий. С профессиональной точки зрения она будет интересна психологам, коучам, консультантам и тренерам, а также специалистам в области арт-терапии.

*Арт-коучинг на практике. Как EMDR, танец и рисование могут легко изменить жизнь женщины за 21 день*

Семейное счастье, уютный дом, любимая работа, радостные встречи с друзьями, путешествия... Иногда кажется, что так бывает только в кино. Но чтобы изменить свою жизнь, совсем не обязательно менять себя.

Достаточно позволить себе быть настоящей, принять свои особенности и научиться ими пользоваться. И этого можно достичь всего за 21 день. Инна Гуляева предлагает вашему вниманию экспресс-программу арт-коучинга, которая включает в себя самые эффективные практики – EMDR, интуитивную живопись и танец FreedomDance.

Всего за 3 недели вы сможете коренным образом изменить свои бессознательные установки, которые мешали вам реализовывать свои цели, обнаружите свои сильные стороны и научитесь активнее задействовать их в жизни.

Вы на своем опыте убедитесь, что можно развиваться, достигать успеха и испытывать радость каждый день, вместо того чтобы заставлять и мучить себя планами, сроками и словом «надо».

Для широкого круга читателей.

# Содержание

Инна Викторовна Гуляева	6
От автора	8
Благодарность	10
Как вам работать с книгой?	11
Часть 1	12
Глава 1	12
Глава 2	15
Глава 3	19
Глава 4	22
Глава 5	25
Глава 6	28
Глава 7	32
Глава 8	37
Глава 9	42
Часть II	48
Глава 1	48
Глава 2	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

**Инна Викторовна Гуляева**  
**Арт-коучинг. Как женщине**  
**играючи изменить свою**  
**жизнь за 3 месяца. Арт-**  
**коучинг на практике. Как**  
**EMDR, танец и рисование**  
**могут легко изменить**  
**жизнь женщины за 21 день**

**Инна Викторовна Гуляева**  
**Арт-коучинг**

**Как женщине играючи изменить**  
**свою жизнь за 3 месяца**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев

авторских прав

## От автора

Данная книга представляет собой пошаговую инструкцию, следуя которой, вы внесете кардинальные перемены в свою жизнь.

Вы хотите карьерного роста или улучшения взаимоотношений с вашим мужчиной?

Хотите развития своих творческих способностей и реализации планов? Желаете повышения вашего благосостояния или физического здоровья?

В этой книге содержится ответ, как с помощью системы арт-коучинга, объединяющей логику и интуицию, вы можете быстро добиться поставленных целей. Вы сможете определить, какой тип планирования наиболее подходящий для вас. Научитесь понимать особенности женской физиологии и использовать полученные знания для повышения качества вашей жизни.

Объединяя, с помощью книги, потенциал вашего правого и левого полушария мозга, вы сможете управлять своим психическим и физическим потенциалом. Определите для себя стратегию достижения успеха через понимание своих наиболее эффективных действий, низкоинформационной диеты и умения отстаивать свои приоритеты и личные границы.

Стратегия изменения жизни, изложенная на страницах книги, может применяться для решения любого важного для

вас вопроса. Она универсальна, как любая женщина. Каждой из нас приходится играть много ролей: матери, жены, бизнес-леди, студентки, художницы и т. д. Перед женщиной всегда стоит множество задач, которые она сможет решить, применяя систему арт-коучинга. В том числе, одна из самых важных – быть счастливой и дарить любовь своим близким.

# Благодарность

Я хочу выразить благодарность своему мужу Мамаеву Андрею за поддержку в процессе создания книги и своему сыну Мамаеву Андрею, который вдохновляет и радует меня каждый день.

Хочу отметить моих родителей Гуляева Виктора Александровича и Гуляеву Тамару Петровну, которые заложили во мне упорство в достижении целей, сестру Кшондзер Ларису, помогающую мне быть более осознанной.

Также мне хотелось поблагодарить двух замечательных женщин, которые приняли участие в создании моей книги: Волостнову Марину и Черкасову Ольгу. Моих учителей, с помощью которых я нашла свой путь: Майкла Холла, Мэрилин Аткинсон, Питера Врица, Максима Ошуркова, Анну Лебедеву, Андрея Парабеллума. Моих коллег, поддерживающих мою приверженность в работе: Конареву Лилию, Осютину Ирину, Плавельщикова Владимира, Боринец Ирину и Костина Владимира.

Я глубоко признательна всем своим клиентам, ученикам и участникам тренингов и семинаров – именно вы помогли мне стать профессиональным психологом, коучем и бизнес-тренером. Без многочисленных часов, проведенных в работе с вами, не было бы того приобретенного опыта, которым я делюсь в этой книге.

# Как вам работать с книгой?

Дорогие читательницы! Вы можете прочитать книгу от начала до конца и только потом приступить к практическим заданиям, и я уверена, что вы сделаете именно так, если привыкли мыслить упорядоченно и рационально. Для вас я систематично и постепенно выложила всю теоретическую часть, совместив ее с домашними заданиями.

Женщинам, желающим от теории быстрее перейти к практике, я рекомендую перейти сразу к третьей части книги.

Кто такие рационалы и иррационалы, вы можете прочитать в четвертой главе третьей части книги.

В конце книги вы можете прочитать о тех бонусах, которые доступны для вас на сайте Академии Арт-коучинга. Там же вы можете оставить свои впечатления и комментарии о книге и задать возникшие вопросы.

# Часть 1

## Чем женщине может помочь коучинг

### Глава 1

#### Чего хочет женщина?

Веками мудрецы разных народов пытались найти ответ на вопрос: «Чего хочет женщина?» Любви, семью, детей, самореализации, успешной карьеры, денег? Этого будет достаточно или надо что-то еще? Большинство женщин, к сожалению, не знают точного ответа на этот вопрос. Также многие из дам не могут себе позволить идти к заветной цели, если им кажется, что интересы кого-то из близких будут ущемлены. Я считаю, что в современном обществе навязанный образ «идеальной женщины» сбивает с индивидуального пути. Сильнейшее давление масс-медиа, демонстрирующее, какой женщина обязана быть, уводит в сторону от истинных желаний многих представительниц прекрасного пола. Гонка за успехом во всех областях жизни не оставляет времени на то, чтобы остановиться и подумать: «Куда и зачем я бегу?» и «Насколько то, что я сейчас делаю, сделает меня счастливой?»

Правда заключается в том, что не существует единого ре-

цепта счастья. Есть пошаговый алгоритм, как прийти к пониманию, чего хотите именно вы, и есть работающая схема, как реализовать ваши желания. Однако формировать свои желания вы должны сами. Не реклама на телевидении, радио, в интернете или журналах, а именно вы. Не ваши близкие, семья, подруги, другие важные для вас люди, а только вы сами. Ни тренер, ни ваш наставник, ни книги не помогут вам найти ваши истинные желания, потому что ответ знаете только вы. Существуют техники, помогающие осознать свои желания, но не найдется ни одного из 7 миллиардов человек, знающего рецепт вашего счастья. Им обладаете только вы. В этом смысле каждый из нас – творец своей жизни, своего успеха, своих достижений.

Первое, что вы должны научиться делать – понимать, чего же вы хотите. Из моего опыта работы с людьми, как только человек находит ответ на вопрос «Чего я хочу?», у него находится отвага взять на себя ответственность за воплощение своих желаний в жизнь. Появляются необходимые ресурсы и люди, помогающие в достижении цели. Возникает нужный уровень концентрации, позволяющий доводить дело до конца, не отвлекаясь на что-то другое. Все встает на свои места. Это похоже на собирание пазла. Пока перед вами разбросанные отрывки и нет общей картины, которая помогла бы вам понять, что вы собираете, вы будете долго и безуспешно пытаться собрать все воедино. Будете недоумевать: «Почему же эти кусочки пазла не стыкуются между собой? Они же вро-

де подходят...», «Я столько сил и времени посвящаю этому делу, а результатов ноль...», «Я устала пытаться собрать все воедино, все валится из рук...» и т. д. Как только перед вами возникнет целая картина того, что вам нужно собрать, все станет понятно. Иногда сразу, иногда постепенно, пазл за пазлом, вы в итоге получаете целостную картину своей жизни – той, которой вы хотите жить, которая идеально подходит только для вас, именно так вы бы хотели прожить счастливо каждый миг своей жизни.

К сожалению, большинство женщин даже не задумываются, насколько их желания принадлежат им. Насколько я этого хочу? Может быть, этого хотят производители косметики, шуб или машин? В одной из статей по продажам я прочитала: «Вы сможете продать свой товар, если вы сможете убедить покупателя в том, что без этого товара он будет глубоко несчастлив». Вся реклама построена на принципе – рассказать вам о «рае», который человек получит, если приобретет рекламируемый товар. Вам внушают, что без машины, квартиры, дачи вы несчастливы и неуспешны. Идет эксплуатация реальных человеческих потребностей в гипертрофированном виде. Например, для многих наличие машины – это один из фрагментов его картины счастья и комфорта. Но реклама преподносит это под другим углом – без машины ты несчастлива, тебя можно занести в список неудачниц. Все делается для того, чтобы усилить вашу потребность в той или иной вещи или услуге.

Принцип усиления человеческих потребностей используется везде, начиная с семьи, когда наши родители, не справляясь с нами, рассказывают нам, кем и где мы закончим свою жизнь, если не будем учиться на хорошие оценки, до всего общества в целом, которое твердит: «Ты обязана уметь совмещать работу и семью, тебе необходимо быть хорошей матерью». Почти каждая работающая женщина под влиянием этих стереотипов сталкивается с чувством вины из-за того, что не всегда может уделять своим детям время. Я анализирую навязанные женщинам стереотипы мышления, и мне иногда кажется, что существует какой-то заговор «антисчастья». Практически невозможно выполнить требования, которые общество негласно предъявляет женщинам, а значит, вся погоня за «идеалом» однозначно приводит к разочарованию, неверию в себя и свои силы.

## **Глава 2**

### **Мужчина и женщина – почему отношения не складываются?**

Гонка за успехом в современной России обернулась для многих семей перекосом в распределении ролей. Многие женщины зарабатывают больше своих мужей и уделяют больше времени своей карьере, чем семье. Женщина начинает брать на себя все больше и больше обязанностей, тем самым не оставляя мужчине поля для деятельности. Прак-

тически на каждом моем тренинге возникают вопросы: «Что мне делать: я загружена полностью, тащу на себе и семью, и работу, а муж мне не помогает? Все бросить я не могу, кто же тогда будет содержать семью?», «Мой муж не развивается, меня не понимает, мне с ним неинтересно». Описывая идеального мужчину, большинство женщин дают портрет идеальной женщины. Путаница в ожиданиях, полное непонимание своего партнера, соревнования с мужчиной – все это приводит к тому, что женщина остается один на один со своими проблемами, элементарно не дав своему мужчине возможность помочь ей. Мы привыкли соревноваться с мальчиками еще со школы. Никто не учит женщин сотрудничеству с мужчинами. Это, по меньшей мере, странно, ведь семья – это «совместное предприятие», где важно мнение и участие каждого члена семьи. Небольшое количество девушек задумывается о том, какого мужа они хотели бы для себя, кроме стандартных клише «богатый», «умный» и т. д. Многие семьи возникают спонтанно из-за незапланированной беременности женщины. Элементарное знание своего менструального цикла может помочь женщине избежать брака «по залету». Пренебрежительное отношение к своей физиологии, к особенностям женского организма приводит к тому, что женщина перестает быть женщиной. В первую очередь мы сами относимся к себе, как к войлочным лошадям, которые вытянут на себе все – и работу, и домашние обязанности, и хлопоты с детьми. Женщина не позволяет себе быть

слабой, нуждающейся в помощи.

Стремление к идеалу, не имеющему ничего общего с реальной жизнью, приводит к завышенным требованиям как к себе, так и к окружающим. Отдельной строкой хочу выделить женщин, посещающих различные тренинги, и их претензии к своим мужчинам, что они не развиваются. По статистике, люди, прошедшие тренинги, применяют из всего тренинга 1–2 навыка. Таким образом, большинство тренингов дают иллюзию развития. Из-за этой иллюзии вам кажется, что вы развиваетесь, а ваш мужчина нет. Из-за этой иллюзии возникают ссоры в семье, а иногда и разводы. Прежде чем выдвигать такие обвинения, составьте список того, в чем конкретно у вас произошли изменения, лучше в цифрах, чтобы перемены можно было почувствовать. Что вы стали делать по-другому? Какие новые навыки вы применяете, и к чему они приводят? Каких конкретных изменений вы хотите от своего мужчины? Учитывайте тот фактор, что многие мужчины меняются через действия. Через непосредственный опыт у них формируется новое мировоззрение. Также хочу сказать, что, если вы реально меняетесь, вы увидите изменения и в поведении вашего партнера.

Учеными всего мира проведено множество экспериментов, доказывающих, что один обучившийся индивид вносит свою лепту в обучение всего вида. Если у кого-то из членов семьи происходят реальные изменения, начинает меняться вся семья. Один из таких экспериментов описан как «эф-

фект сотой обезьяны». Что же это такое? На японском острове Косима обитала колония диких обезьян, которых ученые кормили сладким картофелем (бататом), разбрасывая его по песку. Обезьянам батат пришелся по вкусу, но не нравился песок на нем. Однажды одна из самок обнаружила, что может решить эту проблему, вымыв батат. Она научила этому трюку свою мать и других обезьян. Когда число обезьян, научившихся мыть батат, достигло 100, все обезьяны, жившие на близлежащих островах, вдруг, без какого бы то ни было внешнего побуждения, тоже начали мыть картофель.

Наши близкие – это наши зеркала. Они показывают нам то, что иногда мы не хотим видеть. Каждый из нас живет с набором легенд о себе и довольно тяжело с ним расстается. Многие в штыки воспринимают любую попытку разрушения собственных мифов. Это утверждение касается и мужчин, и женщин. У меня был клиент, который укрепил свои базовые верования страхом смерти. Я попросила его нарисовать мне образ убеждения, он сказал, что они выглядят как стена вокруг него. «Что будет, если этих стен не станет?» – спросила я его. «Это означает смерть, этого ни в коем случае нельзя делать», – ответил мне он. Через несколько сессий мы осторожно снова вернулись к этому вопросу, но такого жесткого запрета уже не было. Женщины пытаются расшатать убеждения своих вторых половинок, которые складывались годами, и требуют мгновенных изменений. Если ваши способы не приносят результатов, измените ваш алгоритм воздей-

ствия и объект ваших действий. В коучинге существует правило – человек может влиять только на самого себя, и через его перемены начинают развиваться его близкие. Если в вашей семье не происходят нужные вам перемены – это значит, что вы только говорите о трансформации, но глубинных изменений в вас самих не произошло.

## **Глава 3**

### **Три причины использовать коучинг для быстрых изменений**

Почему именно коучинг приносит реальные перемены в вашу жизнь?

Во-первых, коучинг помогает найти ответ на вопрос «Что я хочу?». Со стороны процесс коучинга напоминает беседу, где один человек все время задает вопросы, а второй отвечает. Коучинг – это возможность побыть исследователем. Давайте представим, что вы никогда не видели слона и не знаете, что это. При первом взгляде на него у вас возникает любопытство и желание узнать, что это такое? Но слегка страшно – слон-то большой. Вы видите рядом стоящего человека, который смотрит на вас с одобрением. Он готов пойти с вами и помочь исследовать, что же такое большое и серое стоит перед вами. Коуч начинает задавать вам вопросы: «Что это такое? Оно живое? У него есть ноги? А руки? На что это похоже? Оно дружелюбно? Оно может вам помочь?»

Вы отвечаете и в процессе ответов приходите к выводам, что это животное, оно дружелюбно к вам и оно может помочь вам перейти мелкую, но бурную реку. В паре с коучем вы исследуете свои ресурсы, даже те, о существовании которых вы только смутно догадывались. Именно поэтому в коучинге принято говорить, что у вас есть все ресурсы для решения ваших задач. И это вторая причина использовать коучинг.

У вас есть мечта, при мысли о которой перехватывает дыхание? Мечта, о которой вы даже не разрешаете себе думать? Потому что нет ни времени, ни сил, ни денег на ее реализацию. Один из принципов коучинга утверждает обратное – если вы чего-то хотите, у вас есть все для реализации вашего проекта. Откуда берется такое понятие? Наши мечты приходят к нам из нашего правого полушария, отвечающего за фантазирование и воображение. Данное полушарие мыслит образами, звуками, запахами. Оно ближе к реальности, чем наше логическое левое полушарие. Хотя большинство людей думает наоборот. Мы живем во время правления ее величества Логики. Логика внушает нам, что жизнь, декодированная с помощью левого полушария в слова, более правильная, чем жизнь, не прошедшая фильтрацию с помощью букв и цифр. Именно по этой причине мы называем все наши мечты несбыточными – потому что не владеем всем объемом информации. Мы опираемся лишь на 20 % знаний о жизни и считаем это логичным и правильным! Не кажется ли вам такое поведение абсурдным? Заметьте, частенько жен-

щинам приходится выслушивать обвинения в нелогичности их поведения. Также часто удивительным образом «неправильное» мышление приводит к нужным результатам. Поэтому будьте внимательны к своим мечтам – они дают вам реальное отражение ваших ресурсов, навыков и поведения.

Третья причина использовать коучинг для быстрых перемен в вашей жизни – это принятие себя. Базовый постулат коучинга основывается на том, что с вами все хорошо и вы всегда делаете для себя наилучший выбор. С другими людьми тоже все хорошо. Даже если вы поступили, с вашей точки зрения, неправильно, например, накричали на ребенка или поссорились с родителями или руководством, с вами все равно все хорошо. Потому что вы исходите из вашего опыта, и он вам подсказывает, что в этом случае нужно сделать именно так. Представьте, что у вас есть корзина с новогодними подарками. Там есть конфеты, булочки, печенье. Вы знаете, что лучше бы вам полакомиться фруктами, но их нет в вашей корзине. Для того чтобы они там появились, вы должны предпринять определенные действия – сходить в магазин или заказать фрукты на дом. Только тогда вы можете сделать выбор в пользу полезных для вас продуктов. То же самое происходит и с вашим поведением – вы выбираете из «корзины» вашего опыта, знаний, приобретенных путем наблюдения за другими или из ваших непосредственных действий. Поэтому чтобы в «корзине» опыта появилось, например, терпение, чтобы не ссориться с родными, вы долж-

ны ему научиться.

## Глава 4

### **Как стать тренером для своих нервных клеток, или Учимся думать позитивно**

Вам сложно понять, чего вы желаете? Вы точно знаете, чего не хотите, но с формулировкой желаний возникают затруднения? Вашу ситуацию можно описать так: «Чего-то хочу, а чего – сама не знаю. Хочу изменений в жизни, но что конкретно и как это должно произойти – не могу себе представить».

Из проходящих ко мне на коучинг женщин, больше половины формулируют свои желания с приставкой «не». «Не хочу, чтобы мы ссорились с любимым; не хочу, чтобы уволили с работы; боюсь, что не смогу выплатить ипотеку». Когда я прошу сформулировать запрос в позитивном ключе, для многих данное задание выглядит как головоломка. Почему? Потому что привычка думать с приставкой «не» глубоко укоренилась, и поиск позитивной формулировки превращается в перебор фраз «не хочу; желательно, чтобы не было; боюсь, что..; хочу избавиться, освободиться» и т. д.

Для того чтобы понять природу привычки думать позитивно или негативно, хочу вам рассказать о нейронных путях. Сформированные нейронные сети позволяют нам быстрее мыслить или что-то делать, и мы всегда избираем их. Что

такое нейронный путь? Это устойчивая цепочка нейронов, в которой импульсы всегда передаются в одной и той же последовательности. Нейрон – это основная клетка нервной системы, передающая информацию в виде импульсов. Каждая отдельная связка нейронов отвечает за определенные навыки человека. Например, навык поднять руку – это одна нейронная цепочка, навык сочинять музыку – это другая цепочка. Чем чаще вы используете тот или иной навык, тем быстрее активируется нейронный путь. Приведу аналогию с тропинками в лесу: если по дорожке регулярно не ходят, то она зарастает травой и со временем становится незаметной.

Нейроны покрыты миелином. Одной из функций миелина является увеличение скорости передачи сигнала. По миелиновому покрытию нервный импульс передается в 10 раз быстрее. Платой за скорость является гибкость. Взрослый мозг передает сигналы быстрее благодаря небольшой хитрости.

У нервных клеток мозга есть так называемые аксоны – отростки, по которым идет сигнал к соседним нервным клеткам и органам. Миелиновое покрытие дает возможность сигналу идти быстрее, но при этом новые устойчивые цепочки связей из нервных клеток формируются гораздо медленнее, соответственно, медленнее идет обучение. Так, в языковых центрах мозга наиболее активно миелиновое покрытие формируется в первые 13 лет жизни, когда ребенок учит родной язык. Как только покрытие сформировалось, приобретенные

знания закрепляются. Дальнейшее обучение языку (в частности, иностранному) происходит намного труднее.

Если у вас сформирована привычка думать о том, чего вы не хотите, у вас более активирован нейронный путь, помогающий вам так размышлять. Поэтому сложно переключиться со знака «минус» на знак «плюс». Требуется время и регулярный подход. Займитесь тренировкой ваших нейронов. Уводите свою энергию от отрицательного к положительному. Мне хочется обратить внимание, что передача импульса от одного нейрона к другому – это физически измеряемая энергия. Когда вы учитесь думать «Чего я хочу?», в вашей голове буквально запускается ток по нейронному пути, отвечающему за ваше позитивное мышление. Регулярное составление списка «Чего я хочу на ближайшие 3 месяца, год, 5 лет?» дает возможность тренировки мозга. Также подойдет планирование в Outlook, календаре Google (что для вас удобнее) или в обычном ежедневнике.

Учитесь распознавать отрицательные формулировки. Например, такие фразы, как «хочу сбросить вес» или «хочу освободиться от большого объема работы», содержат скрытое отрицание. Легко заменить эти выражения на «хочу стать стройной» и «хочу научиться делегировать полномочия». Почему важно научиться обходиться без частицы «не»? Потому что когда вы говорите, что не хотите ссориться, вы мысленно представляете ссору. Например, если я вас попрошу не думать о розовом слоне, что получится в итоге? Пра-

вильно, в голове возникает образ розового слона, и лишь потом – понимание, что о нем не надо думать. Перевод своего мышления на рельсы позитивного нейронного пути позволяет вам не думать о проблеме, и вы начинаете размышлять о ее решении. Вы учитесь думать не в категориях «бегство от...», а в стиле «стремление к...». Начните со стремления к регулярности тренировок для ваших нейронов – составляйте списки «чего я хочу».

## Глава 5

### **Что такое зеркальные нейроны, и почему решение проблемы можно искать в голове годами и не находить?**

Последние исследования в области неврологии подтвердили существование зеркальных нейронов. Когда мы испытываем какие-то эмоции или выполняем какие-либо действия, срабатывают определенные нейроны. Так же, когда мы видим, как это делает кто-то другой или представляем себе это, срабатывают многие из этих нейронов, словно мы делаем это сами.

Эти эмпатические нейроны связывают нас с другими людьми, позволяя нам чувствовать то, что чувствуют другие. Кроме того, эти же нейроны действуют на наше воображение, и мы получаем от них эмоциональную отдачу так же,

как от другого человека. Данная система дает нам возможность самоанализа.

Зеркальные нейроны позволяют нам не делать различий между нами и другими, поэтому мы так зависимы от оценки окружающих и желаниа соответствовать ожиданиям.

Мы все время подвержены двойственности в самовосприятии, так как наблюдаем себя со стороны и думаем о том, как нас воспринимают другие. Это может мешать нашей индивидуальности и самооценке. То, что мы не делаем выбор и реагируем импульсивно, инстинктивно раздражает нас. Чтобы устранить это, мозг «перезаписывает» наши воспоминания через расконсолидацию памяти, заставляя нас верить, что мы контролировали свои действия. Это называется ретроспективной рационализацией. Она оставляет большинство наших отрицательных эмоций нерешенными, и они могут вспыхнуть в любое время. Мы испытываем внутренний дискомфорт из-за «заархивированных» эмоций, в то время как мозг продолжает оправдывать нас за наше нерациональное поведение.

Сознание не имеет единого центра, и видимость единства создается потому, что каждая нейронная цепь проявляет себя в конкретный момент времени. Наш опыт постоянно создает новые нейронные связи, физически меняя нашу систему сознания.

Таким образом, получается, что многие мысли и эмоции в вашей голове никогда вам не принадлежали, а лишь были

опознаны зеркальными нейронами как свои.

Данные исследования подтверждают слова Г. И. Гурджиева (философа, учителя и мистика, автора детально разработанного учения о «четвертом пути» внутренней реализации человека), сказанные им еще в начале XX века:

*«Человек не имеет индивидуальности; у него нет единого большого „Я“. Человек расщеплен на множество мелких „я“».*

Каждое отдельное малое «я» может называть себя именем целого, действовать во имя целого, соглашаться или не соглашаться, давать обещания, принимать решения, с которыми придется иметь дело другому «я» или всему целому. Этим объясняется, почему люди так часто принимают решения и так редко их выполняют. Человек решает, начиная с завтрашнего дня, рано вставать. Это решение принимает одна группа «я», а подъем с постели есть дело другого «я», которое совершенно не согласно с таким решением и, возможно, даже ничего о нем не знает. Утром человек, конечно, вновь будет спать, а вечером опять решит вставать рано. В некоторых случаях это имеет очень неприятные для человека последствия. Малое, случайное «я» может в какой-то момент что-то пообещать уже не себе, а кому-то другому, просто из тщеславия или для развлечения. Затем это «я» исчезает, а человек, т. е. сочетание других «я», совершенно не ответственных за это обещание, вынужден расплачиваться за него в течение всей своей жизни. В том-то и трагедия человеческого существования, что каждое малое «я» имеет

право подписывать чеки и векселя, а человек, т. е. целое, вынужден их оплачивать. Нередко вся жизнь человека и состоит в том, чтобы оплачивать векселя малых, случайных «я».

Чтобы разобраться в своих чувствах и желаниях, найти ответ, как решать свои проблемы, желательно обратиться к своему телу. В данной книге я буду давать арт-коучинговые упражнения, которые позволят вам «вылезти» из своей головы и найти нужные вам решения задач через работу с телом.

## **Глава 6**

### **Как разрешить себе делать ошибки**

Когда я говорю о том, что коучинг – это исследование, я также подразумеваю, что это территория, где можно позволить себе ошибаться. Вы экспериментируете, ищете для себя лучшие способы достижения результатов, и не всегда с первого раза находите наиболее эффективный путь. Школьное образование годами внушало нам страх перед ошибками, наказание за «не вызубренное» мышление не заставляло себя ждать – оценки были плохими. Мы похожи на хорошо дрессированных животных, которые действуют по принципу «так можно, а так нельзя». Десять лет общего образования со многими сыграли злую шутку, превратив в прогнозируемых, набитых штампами зомби. Патологическая боязнь сделать ошибку заставляет человека просчитывать все свои действия, годы уходят на анализ возможных неудач, обрекая

большинство женщин на бездействие. Страх ошибиться настолько силен, что люди не разрешают себе даже мысленно зайти на «незнакомую» территорию. Броня «респектабельных и всегда правильно поступающих» сидит плотно в теле и в мозгах взрослых людей. Когда я предлагаю помечтать или поиграть на коуч-сессии, мне довольно часто пытаются возразить: «Что это я какой-то ерундой буду заниматься?» или «К чему эти мечты, если они не соответствуют реальности?» То, что каждый формирует свою реальность, как-то никто не задумывается. Если в вашей жизни не осталось места чуду – значит, вы сами его там не оставили. По моему опыту работы с людьми я точно знаю, что если разрешить себе мечтать, реальность превзойдет все ваши ожидания. Чтобы не быть голословной, я буду приводить вам примеры из своей практики. Как говорится, жизнь все расставляет на свои места.

Вера, 23 года, на одной из коуч-сессий мы делали с ней жизненный срез – 5 лет назад, настоящее время, 5 лет вперед. Когда делали планирование на будущее, Вера сказала мне: «Все это как-то расплывчато. Как я могу быть уверена в том, что сейчас запланировала?» Реальность превзошла Верины мечты, сейчас она третий год учится в магистратуре в Швеции и знает не только английский, как планировала, но и шведский язык. Будьте бережны к своим мечтам, и они осуществляются.

Отзыв Веры о коучинге:

*Довольно продолжительное время назад у меня была уникальная возможность провести несколько сеансов коучинга вместе с Инной. Надо сказать, что на тот момент жизнь моя представляла собой плавный переход из устоявшегося состояния, когда все ясно, в фазу, когда не ясно ничего и что делать дальше не понятно.*

*Раскрывать то, что было на сеансе, я не буду, потому как мои хитросплетения жизни мало кому интересны, могу сказать только, что из того, что мы совместно наметили, выполнена лишь часть, но зато какая! Я помню, я тогда установила целью себе через 5 лет говорить свободно по-английски. Спустя чуть больше чем 2 года я могу сказать, что я практически у цели и для человека, который постоянно проживает в России, у меня довольно хороший уровень. Но что самое главное: я продолжаю его совершенствовать!*

*Я благодарю Инну за проявленный профессионализм и знание своего дела, ее помощь мне действительно очень и очень пригодилась. Ведь когда занимаешься тем, что нравится, постоянно испытываешь неподдельный кайф.*

*(блог <http://blog.surkova.se/>)*

Начните с маленьких экспериментов, если страх ошибиться очень силен. Конечно, есть технологии прорыва сквозь сильнейшие страхи, но они очень энергозатратные и часто бывают откаты назад. Вы вольны выбирать, к каким изменениям вы готовы: к стремительным, требующим больших усилий, или постепенным, от одного дела к другому узнавая

свои способности и привыкая к тому, что вы можете сделать гораздо больше, чем думали. Даже если вы ошибетесь, например, выберете для реализации своих действий неэффективный путь, это будет легкопоправимая ошибка. Стандартная схема встреч в коучинге – 1 раз в неделю и, в случае неработающего пути, через неделю выбирается новый способ достижения цели. Так же и вы можете установить, сколько времени вы себе даете на ожидание результата. Если не получили нужных вам итогов, в первую очередь, пересмотрите свои действия. В любом случае у вас останется знание, что выбранный вами путь оказался не столь результативным, как вы ожидали, и что надо поступать по-другому.

Наши действия – эффективные и не очень – это способ тестирования реальности. Я уже приводила вам пример, что из 100 % информации из окружающей среды мы владеем в среднем 20 %. Соответственно, если сказать мягко, мы не владеем всеми знаниями о реальности вокруг нас. У каждого из нас есть свои представления о том, как жить, как взаимодействовать с другими людьми, какие действия приносят результаты. Эти убеждения мы либо заимствовали из опыта окружающих нас людей, либо получили из своего собственного опыта. В нашем быстро меняющемся мире сложно доверять даже своим знаниям, не говоря уже об опыте других людей. То, что срабатывало еще 10 лет назад, может дать минимальный выхлоп или не дать результатов вообще. Почему так происходит – об этом я напишу чуть позже. Сейчас

я хотела бы обратить ваше внимание на то, что только через действия, и никак иначе, вы сможете понять, соответствуют ли ваши убеждения реальной жизни или нет. Если вы что-то сделали и получили результат – значит, вы правы, и ваша картина мира близка к действительности. Если вы ошиблись и не получили в итоге желаемого, это означает всего лишь, что в чем-то ваши представления не совпадают с жизнью. Это как в игре «Морской бой». Если вы промахнулись, это промежуточный итог, потому что теперь вы знаете, что в квадрате А1 никаких кораблей противника нет. Зато теперь сузился круг поиска, и вы быстрее доберетесь до флотилии противника.

Хотите быстрых результатов? Беритесь за маленькие пространства и проекты, где даже совершаемые вами ошибки помогут добраться до цели.

## **Глава 7**

### **Как заработать невроз, или Сказка об «идеальной женщине»**

Идеальная женщина не ошибается. Она всегда выбирает мужа, который идеально зарабатывает, любит ее и детей и сразу же после работы, не задерживаясь, идет домой. У идеальной женщины, несмотря на то, что она работает, идеальная чистота в доме, дети накормлены не полуфабрикатами, и к прибытию мужа она выглядит так, как будто собралась на

светский раут. У нее идеальная фигура, работа, и она идеальная невротичка. Жизнь не терпит идеальности. Стремление к перфекционизму – это стремление ума к власти над действительностью. Это отрицание разумом жизни такой, какая она есть, и стремление запихнуть такое многообразное явление, как наша действительность, в строгие, придуманные рамки. В крайних проявлениях – это агрессивное разрушающее чувство, когда человек объят желанием, чтобы все было по правилам, все соответствовало канонам. Идеальной может быть комната после уборки, но если в ней есть жизнь, она быстро перестает быть идеальной. Вбегают дети, разбрасывают вещи, смеясь, начинают переворачивать весь дом, собака оставляет следы на полу, взрослые забывают газеты на журнальном столике...

Лучше всего о соотношении идеального и неидеального расскажет притча.

Новый императорский сад готовили к открытию 3 года. Наконец, все работы были завершены, и император пригласил всю знать полюбоваться красотой сада. Все были в восторге и рассыпались в комплиментах. Но императора интересовало мнение мастера Лин Чи, который считался непревзойденным знатоком этого вида искусства. Когда император обратился к Лин Чи, все присутствующие обернулись, и воцарилась тишина. Лин Чи ответил:

«Странно, но я не вижу ни одного сухого листа. Здесь слишком все правильно. Из-за того, что здесь нет

сухих листьев, сад мертв. Я думаю, что сегодня утром его очень тщательно подметали. Прикажите принести немного сухих листьев».

Когда листья принесли и разбросали, ветер начал играть ними. Шорох листьев – и сад ожил!

Мастер сказал:

«Теперь все в порядке. Ваш сад прекрасен, но он был слишком ухожен. Искусство становится величайшим, когда не обнаруживает себя».

Проблема женщин состоит в том, что они чувствуют ответственность за всех своих близких, не только за детей, но и за мужа. Многие женщины не замечают, как переходят грань в своей заботливости, и вот уже вместо надежного плеча получают еще одного ребенка. Многие мужчины настолько привыкают к женской опеке, что не имеют ничего против нее. Они просто плавно перетекают от матери к жене, оставаясь при этом «несовершеннолетними» детьми. Взрослый человек – это человек, который берет ответственность за свою жизнь и может позаботиться о себе сам, вне зависимости от пола. Если вы относитесь к своему избраннику как к неспособному обеспечить себя материально, позаботиться о себе (надеть шарф, вовремя встать и т. д.), со временем или сразу вы получаете мужа с инфантильными чертами характера. На что мы обращаем внимание, то имеет свойство увеличиваться в размере. Обращаете внимание на то, что у вашего мужчины что-то не получилось, постоянно указываете ему на его недостатки, и неприятные черты характера начинают

проявляться все сильнее и сильнее.

Мы бессознательно перенимаем схемы поведения от наших матерей. Надо признать, что редкие женщины умеют подчеркивать хорошие стороны своих мужей и детей, не концентрируясь на их недостатках. Сходите на любое родительское собрание, послушайте, что родители говорят про своих собственных детей! На женских форумах почитайте, что женщины пишут о своих мужчинах! К сожалению, мы привыкли обращать внимание на плохое, а хорошее нам кажется обычным. В США было открыто радио позитивных новостей. Через несколько месяцев его вынужденно закрыли из-за отсутствия аудитории и рекламодателей. Людям не интересно слушать, что все хорошо – это же так обычно. Если где-то случилось ужасное – вот это обязательно привлечет внимание людей!

Хотите изменений в лучшую сторону для вас, ваших вторых половинок или детей? В течение 3 месяцев обращайтесь внимание только на позитивные поступки и результаты. Про негативные стороны или дела постарайтесь не говорить ничего или, если не можете удержаться, просто высказывайтесь 1–2 предложениями. Три месяца – небольшой срок. Сможете?

Итак, первое домашнее задание: найдите в себе, в своем мужчине или ребенке ту черту характера, которую хотите развить. Например, организованность или умение доводить дела до конца. Каждый раз, когда вы видите малейший на-

мек на проявление данной черты, отмечайте это вслух. Если вы стремитесь развить эту способность у себя, ведите записи в ежедневнике или компьютере (очень удобно использовать Outlook или календарь Google). По прошествии 3 месяцев можно будет увидеть картину, как часто вы уделяли себе внимание, какая была динамика. Поймите, замечать плохое в себе или людях – это привычка, которую вы сформировали сами. Точно так же вы можете сформировать другую привычку – отмечать хорошие черты характера.

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

«В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...»

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: «А какой волк в конце побеждает?»

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

## Глава 8

### **Для того чтобы измениться, не обязательно иметь железную волю**

Один из мифов, останавливающий женщин в желании изменить что-то в своей жизни – миф о «железной воле», которой надо обладать для осуществления мечты. О том, что надо жертвовать всем ради одной цели, что надо выделять приоритеты и ни в коем случае нельзя вести несколько дел одновременно. «Вы распылаетесь, поэтому вы не получили нужного результата», «Сожмите вашу волю в кулак и не отвлекайтесь», «С утра лучше сделать то дело, которое наиболее для вас неприятно», – когда я слышу такие советы, мое желание действовать куда-то улетучивается. «Проглотите с утра лягушку (этот термин из тайм-менеджмента обозначает неприятное дело) и вы сможете сделать все оставшиеся дела», – ни разу этот совет мне не помог справиться с неприятным или тяжелым для меня делом. Я целый день уговаривала себя «проглотить лягушку» и при одной мысли об этом процессе чувствовала «мысленную изжогу». Оттягивала, находила срочные необходимые дела, говорила себе, что не так мне и важно это дело выполнить, т. е. «лягушка» не только не глоталась, но и тормозила все другие дела.

Потом я задумалась, почему все известные мне системы предлагают преодоление себя? Как будто без титанических

усилий со стороны женщины достигнутый результат не будет так ценен? Что, надо обязательно чувствовать движение встречного ветра и идти всему наперекор? Только тогда возникнет осознание важности сделанного действия – вот, какая я молодец, смогла преодолеть себя?! Внутри меня все протестовало такому подходу к организации труда. Почему нельзя использовать силу встречного ветра? Что такого позорного в том, чтобы плыть по течению, если течение несет тебя в нужном направлении? Получается, если организовать работу так, чтобы ей наслаждаться и хотеть заниматься, не будет противных «лягушек», которых надо есть по утрам. Поэтому я против титанических усилий и преодоления себя. Я за объединение сознания и тела, желания и работы. Ничего хорошего в том, что одна часть вас, например ум, начинает главенствовать над всем остальным, нет. Найдите или создайте свой поток, который вам поможет в решении ваших задач.

Как это выглядит в жизни? В первую очередь, занимайтесь тем, что вам нравится. Дела, которые вы не любите выполнять, постарайтесь отдать тем, для кого выполнить ваши поручения будет приятно. Например, вы не любите убираться. Наймите домработницу, а в освобожденное ею время займитесь тем, чем бы хотели (и что, может быть, принесет к тому же деньги для оплаты работы вашей помощницы). Не чувствуете в себе педагогического таланта, не получается решать с детьми домашние задания? Приглядитесь, как

вашему ребенку лучше всего занимается. Может, ему поможет Интернет? Например, есть сайт с записанными уроками <http://interneturok.ru/>. Не любите толкучки в метро или стоять в пробках? Договоритесь с начальством приехать на 1 час раньше, и вы удивитесь, как быстро и без нервозности вы добрались до работы. Главное – не мыслите шаблонами, что можно жить только как среднестатистический человек и не иначе. Хочу сказать, что в разных сообществах понятие «среднестатистический» очень отличается. Например, для офисных работников обычные часы работы – с 9 до 18, а для многих программистов привычно работать круглосуточно. Развивайте креативное мышление, оно помогает найти способ достичь своих целей без «глотания лягушек». Хочу уточнить – я говорю не про избегание трудностей, а про использование всей палитры вариантов решения своих проблем.

Итак, второе домашнее задание на развитие креативности. У вас есть неприятная для вас задача, исполнение которой сопряжено для вас с затруднениями? Тогда сядьте и напишите 49 способов решения этой задачи. Затем выберите для себя наиболее желанный. Разбейте вариант на небольшие шаги и приступайте к реализации, даже если вы не верите, что у вас получится. Есть такой способ, который называется «подвесить свое неверие». Скажите себе: «Да, я сомневаюсь, что у меня получится, но я выполню запланированные действия». Предупреждаю, может возникнуть ступор и

внутренний голос будет говорить: «Нет больше никаких вариантов, только этот и все», «То, что ты здесь пишешь – нереально, прекрати ерундой заниматься», «И зачем я все это делаю, надо пойти уже и проглотить эту „лягушку“». Когда у меня на коуч-сессиях женщины озвучивают такие сомнения, я им предлагаю следующее: «Давайте просто поиграем. Развлечемся. На 15 минут разрешим себе впасть в детство, ведь ничего страшного не произойдет?» Примерно так же и вы скажите себе: «Я поиграю – посмотрю, что из этого выйдет».

Без креативного мышления мы похожи на лошадей с шорами на глазах, которые бездумно движутся по замкнутому кругу. Когда видна всего лишь узкая полоска дороги впереди, тяжело представить себе многообразие вариантов. Отсюда и рождается ощущение безнадежности, чувство, что ничего не получится. Остается лишь тянуть свою лямку и только иногда с тоской вспоминать о своих несбывшихся мечтах. Обвинять себя и окружающих в действительности, которая вас не устраивает. Жалеть себя: «Ну почему именно я должна тянуть эту лямку?» С другой стороны, можно себе сказать, что мир не обрушится, если вы на 15 минут прекратите бежать по замкнутому кругу, отойдете в сторонку и, сняв шоры, оглядитесь вокруг. Может, даже голова закружится от обилия впечатлений. Природа не терпит однообразия. Вы знаете, что существует около 625 000 видов насекомых, открытых учеными? Неужели вы думаете, что суще-

ствует только единственный вариант выполнения задачи – тот, который вам не нравится? Что обязательно преодолевать себя, или, что еще хуже, не сумев превозмочь себя, обвинять в слабости? В действительности существует огромное количество решение одной задачи.

Я проводила тренинг для детей, призеров школьных географических олимпиад. Русское географическое общество заказало тренинг для ребят, которые готовились к поездке на международные соревнования, и нужно было обучить их стрессоустойчивости, командообразованию, возможности оперативно действовать в незнакомых условиях. Мы дали детям упражнение на развитие креативности, точно такое же, какое давали взрослым на других тренингах. Разница в результате поразила меня. Взрослые нашли 1–2 варианта решения поставленной задачи, дети – больше 20! Вот что говорят данные исследований уровня креативности в разных возрастах:

- в 5 лет – 98 %;
- в 10 лет – 30 %;
- в 15 лет – 12 %;
- у взрослых – 5 %.

Создается ощущение, что добровольно надетые нами шоры с годами закрывают все больше и больше пространства. Людям становится легче рассказать о том, почему не стоит и пробовать, чем изменить свое мышление.

Лучший «тренажер» для растягивания горизонта вашего мышления – это люди, которые не похожи на вас. Посмотрите, как они решают свои задачи, попробуйте взглянуть на мир их глазами, почувствовать, как они мыслят. Ищите людей, которые вас удивляют, иногда даже шокируют – попробуйте мыслить, как они. Такие люди, как боковые зеркала, помогут вам увидеть вашу «слепую» зону. Вы сможете почувствовать, где проходит граница ваших шор, вашего «невозможно», увидите, что там, где для вас непроходимая зона, для других – благоустроенная дорога.

## Глава 9

### **Ода женской логике, или Почему так важно высмеивать интуицию**

Сколько раз в жизни вы слышали анекдоты про женскую логику? Сколько обвинений прозвучало в ваш адрес, что вы думаете неправильно и в ваших словах нет ни капли рациональности? Сколько раз вы убеждались, что были правы, но было уже поздно, потому что вы постеснялись высказать свое «нелогичное» мнение? Думаю, многие женщины сталкивались с проявлениями подобного рода. В воспитании девочек заложена программа «быть мягкой и уступчивой». Эта программа мешает женщинам придерживаться во взрослой жизни своего мнения. Во-первых, я бы хотела разделить два понятия: мягкость и уступчивость. Мне кажется, что мягкой

может быть вода – дотрагиваешься до нее, и она обволакивает тебя, не меняя при этом своих свойств; уступчивость – это мокрая глина, нажал на нее, и она приняла другую форму и прежней уже не будет. Мягкость есть и в мужчинах, и в женщинах, но в обществе эту способность позволено проявлять лишь женскому полу. Уступчивость, на мой взгляд, не имеет врожденного свойства. Это приобретенная черта характера, которую выбирает индивид, считая, что это поможет ему более комфортно существовать в обществе. Поэтому я считаю, что женщина может быть мягкой, но при этом доверять своему мнению и придерживаться его, т. е. быть не уступчивой.

Как вы думаете, почему так важно вбивать в головы девочек мысль о мягкости (подразумевая уступчивость), а также понимание того, что ее чувства, ощущения (т. е. интуиция) изначально неправильные? Представляете, в каком диссонансе приходится расти? Ты чувствуешь, видишь, слышишь одну реальность, а общественное мнение навязывает тебе другую. Тебе внушают, что твои ощущения изначально неправильные, лишая тебя внутренней опоры. Недаром есть выражение «человек с внутренним стержнем», в котором подразумевается человек, сильный духом. Таким образом, укрепляя веру в неправильности чувств, женщину лишают опоры. Пойдем дальше – ей говорят, что опору она может найти только в мужчине, без него она пропадет. В результате мы получаем образ инфантильной, неуверенной в себе девочки, которая ищет «сильного» мужа, доверяя не своим

чувствам, а только логике. Для нее самое главное – это выйти замуж, потому что ей нужна защита, опора.

Теперь давайте рассмотрим ситуацию с другой стороны. К сожалению, мальчикам вообще категорически запрещено чувствовать в нашем обществе. Они обязаны с рождения быть сильными, не ощущать боль, не обращать внимания на свой внутренний мир. Логика – вот чем должен руководствоваться «настоящий» мужчина. Получается, что внутренней опоры лишаются не только девочки, но и мальчики. Но на представителей мужского пола еще и навешивается обязанность быть защитником. Вступив в брак, мужчина чувствует потребность жены в опоре и поддержке, но у него самого их нет. Двойное давление, ощущение никчемности, разочарование жены (из-за неправильных ожиданий) – в итоге, вместо «жили долго и счастливо» мы получаем союз двух инфантильных людей, которые обвиняют друг друга в слабости и безволии. Рождение детей только усугубляет ситуацию. К сожалению, многие мужчины не выдерживают давления и находят утешение в алкоголе. Женщинам приходится все взваливать на себя, тащить «семейный воз». В этой ситуации, когда женщина вынуждена искать опору в себе, она находится на распутье: выбрать мужскую модель поведения, пытаться через логику решить проблемы (тем самым усугубив их) или обратиться к своему внутреннему миру, попробовать почувствовать, как же решить стоящие перед ней задачи. В зависимости от того, какой путь она выберет, она в

итоге либо станет «мужиком в юбке», либо найдет свой внутренний стержень и своим примером поможет мужчине увидеть и понять его силу. Знание своего внутреннего мира дает женщине мудрость и понимание мужчины, убирает сверхожидания с обеих сторон. Видение своего партнера таким, какой он есть, его принятие делает брак тем, чем он на самом деле должен быть – очагом взаимной поддержки и развития самодостаточных людей.

Когда вы последний раз доверяли своей интуиции, т. е. делали так, как чувствуется, а не так, как надо? В чувствовании есть свой подводный камень, так как иногда под интуицией и ощущениями подразумевают упрямство маленького обиженного ребенка: «Хочу и все! Мне чего-то в детстве не дали, и я считаю нужным компенсировать это во взрослой жизни». Я считаю, что интуицию, как и логику, нужно развивать. Без интуиции или логики мы как без одной ноги или руки – одинаково неудобно. Нельзя преувеличивать важность либо логики, либо интуиции. И то, и другое нам необходимо для понимания целостной картины мира. Я специально заостряю внимание на этом моменте, так как сталкивалась со случаями полного отрицания как интуиции, так и логики. В любом случае, получается гипертрофированность чего-то одного в ущерб другому. Попробуйте совершить прогулку в ботинках разного размера: ваш собственный размер 38, но на левую ногу вы одеваете 35, а на правую 41. Каковы будут ваши ощущения после данной прогулки? Думаю, далеко вы

не уйдете.

Как же убрать преувеличение важности логики и развить свою интуицию? Элементарными упражнениями. Попробуйте почувствовать утром, кто вам позвонит, кого вы можете встретить сегодня и т. д. Прекрасный тренажер для интуиции – карты, вынимайте их рубашкой вверх и попробуйте почувствовать, что это за карта. Или угадать счет в футбольной игре, которую смотрит ваш муж. Понимаете, вы довольно много времени провели за тренировкой логического мышления в школе. Чтобы уравнять счет, желательно уделить внимание своей интуиции.

Третье домашнее задание: найдите, в чем вы хотели бы потренировать вашу способность интуитивного чувствования. Не беритесь сразу за что-то глобальное, например, почувствовать, будет ли конец света в ближайшее время или нет. Желательно не пытаться совершенствовать интуицию на чем-то важном для вас, начните с менее эмоционально окрашенных вещей. Перед вами стоит задача научиться различать свои ощущения, что они обозначают, поэтому, на мой взгляд, работа с игральными картами подходит для первых тренировок в течение 21 дня по 10–15 минут в день. Вы можете проводить занятия в игровой форме с вашими детьми или близкими. Старайтесь уделять внимание ощущениям в теле: что предшествовало тому моменту, когда вы угадали? – и запоминайте эти чувства. Они вам очень пригодятся, когда мы начнем работать над одним из первых вопросов вашего

преобразования за 3 месяца: «Чего я хочу?».

# **Часть II**

## **Как подготовиться к переменам**

### **Глава 1**

#### **Простите, не подскажите, как пройти к..?**

Представьте, что вы решили отправиться в самостоятельное путешествие по Европе. Вы с детства мечтали о такой поездке, у вас даже есть карта с проложенным маршрутом, который вы составляли еще в юности, и она вам очень дорога. Вместо того чтобы купить более точную современную карту, вы берете с собой свой старенький план. Вы надеетесь, что за 20 лет в Европе не произошло много изменений и вы легко сможете сориентироваться на местности. Вы отправляетесь в путь, предвкушая чудесный отдых.

Первые мелкие несовпадения карты и местности вас не огорчают, вы лишь корректируете карту, нанося на нее новые обозначения. Потом вы начинаете замечать, что поехали старой, более долгой дорогой, потому что новый автобан на вашей карте был не обозначен. «Я же путешествую, получаю удовольствие», – говорите вы себе. «Ничего страшного в том, что вместо одного дня пути по комфортному шоссе, я

ехала 3 дня по полузаброшенной дороге», – утешаете вы себя. Вы все равно продолжаете ориентироваться на свою старую, но милую сердцу карту. Она напоминает вам детство, ваши мечты и вы не можете ее «предать», купив новую, более точно отражающую местность. Потом у вас кончается бензин, а обозначенная на старой карте бензоколонка уже не существует. Вы начинаете понимать, что все эти мелкие нюансы превращают ваше расслабленное путешествие в непредсказуемое мероприятие. Последней каплей для вас становится то, что ночлег приходится устраивать на обочине дороги, так как отмеченной на карте гостиницы давно нет. Утром вы просыпаетесь и говорите себе: «С меня хватит. Я понимаю, что карта дорога мне как память о детстве. Если я и дальше буду ее придерживать, я могу вообще не добраться до нужного мне места. На ближайшей бензоколонке я куплю себе новую карту, где отмечены последние изменения. Старая будет со мной, чтобы напоминать мне о детстве, о моих мечтах и планах, но ориентироваться я буду по современной карте».

Как много женщин ориентируется по своим внутренним психологическим картам, которым 20, 30, 40 лет? Некоторые используют карты своих матерей и бабушек, доставшиеся по наследству. Воспоминания детства, чувства долга, страх изменений заставляют жить по раритетам, место которым в музее. Постоянная нервозность из-за несбывшихся ожиданий, из-за несоответствия приложенных усилий и полученных результатов. Лишь немногие женщины решаются оста-

вить свои старые шаблоны мышления и попробовать более современные способы решения задач.

Что такое ваша психологическая карта? Это представления о том, как устроен этот мир от элементарных (огонь горячий, лед холодный) до экзистенциальных понятий (о Боге, Вселенной и т. д.). Весь ваш опыт, приобретенный или усвоенный в процессе взросления от вашего окружения, все ваши убеждения («все мужчины одинаковы» или «женщина должна быть мягкой»), ваши мечты и планы – все входит в вашу картину мира. Хочу обратить ваше внимание, что картина мира и реальность, как правило, не совпадают. Получается, что каждый из нас имеет лишь приблизительное представление о том, каким является этот мир на самом деле. На глобальном уровне весь человеческий опыт, искусство и наука служат одной цели – изучению реальности. На уровне отдельного человека в карту его мира входят все достижения и опыт предыдущих поколений, переданные, в первую очередь, через семью. Мы живем в эру перенасыщенного информационного поля. Со всех сторон к нам поступает информация, причем предварительно обработанная, т. е. тексты, которые нам читают с экранов телевизоров, по радио или мы сами читаем в Интернете, подверглись редактуре. В них используется речь, отличная от обычной разговорной речи, и строятся они так, чтобы идеи в них не повторялись. В таком потоке легко потеряться. Поэтому многие люди выбирают способ «цепляться за старое», который дает

ощущение стабильности. Отрицание происходящих изменений, «поездки по обновленным дорогам со старыми картами» приводят к увеличению стресса.

Хотите легкого и расслабленного путешествия по дорогам вашей жизни? Отложите в сторону вашу старую картину мира. Как определить, что карта устарела? Очень просто. Проведу аналогию с обычной картой местности. Вы смотрите на карту, видите на ней бензоколонку, понимаете, сколько километров вам надо проехать, чтобы заправиться и поехать дальше. Если же вы приезжаете, а бензоколонки не существует в указанном месте – ваша карта устарела. Таким образом, что вы сделали?

Давайте разберем по шагам.

1. Ориентируясь по карте, запланировали действия и результат.
2. Выполнили действия.
3. Получили не тот результат, который запланировали.

Когда вы в жизни не получаете нужного вам результата, значит, ваша картина мира устарела или не соответствует действительности. Например, вы хотите, чтобы ваш муж бросил курить. Каждый раз, когда вы говорите ему об этом, он начинает курить в 2 раза чаще. Получается, что вы исходите из своих неработающих представлений: «Я ему скажу, и он перестанет курить» или «Если я скажу ему о вреде курения 100 раз, он поймет и бросит».

Следующее домашнее задание: составьте список «не тех результатов». Хочу обратить ваше внимание, что перед результатом обязательно должно быть действие. В список не надо включать «не сработавшие намерения» или «мысли, притягивающие любовь в вашу жизнь». Цепочка должна иметь три звена: подумала, сделала, получила результат. Алгоритм «помечтала и сижу, жду результата» исключайте. Данный алгоритм я называю «мыслевирусом». Он обрекает на бездействие и разочарование, так как редко приносит ожидаемый итог.

После того как составите список, подумайте, какие ваши представления стали причиной неправильно рассчитанных действий? Результатом вашего анализа может быть план других действий. Хотите получить другой результат? Изменяйте ваши дела. Никогда не ждите иного результата, повторяя одни и те же действия. Почувствуйте себя картографом. Вносите изменения в свою картину мира вслед за переменами в мире. Нарисуйте абстрактно рисунок «Моя картина мира», затем попробуйте перевести нарисованное в слова. Рисование – прекрасный способ понять постоянные изменения в этом мире. Очень сложно нарисовать один и тот же рисунок дважды. Ваши картины сегодня и через год будут разными. Сегодня в вашей картине мира больше одного цвета, через год вы выбираете другой. Все меняется, но у нас есть отличный инструмент понимания этих изменений – это наши действия и их результаты. Внося уточнения в свою картину ми-

ра, вы быстрее и легче добиваетесь своих целей, уверенно идя по дороге жизни.

## Глава 2

### Как разгрести ментальный мусор

Как вы думаете, почему сложно достичь поставленной цели? В планах все выглядит просто: сделай первый шаг, затем второй, третий – и ты достиг цели. По моему опыту, после первой коуч-сессии, на которой происходит прояснение «Чего я хочу?», более 50 % людей выполняют намеченные действия, но для многих не все оказывается так легко. Почему-то находится множество других «важных» дел, которые делаются вместо запланированных. Откуда-то появляются лень и желание посмотреть телевизор. Приходят мысли: «Почему я в чем-то должна себя ограничивать?! Что, я не могу себе позволить... поваляться подольше в кровати, съесть лишний кусочек торта, сделать эти дела завтра?» Загадочный день недели – завтра. У него есть одна особенность – он никогда не наступает. На самом деле мысли играют с вами злую шутку. Замените слово «завтра» в ваших оправданиях на слово «никогда», и все встанет на свои места.

Ощущение «я себя в чем-то ограничиваю», когда вы стремитесь к поставленной цели, возникает у многих. Данное чувство появляется из-за подмены понятий. Давайте разберемся. Часто такие ассоциации родом из детства. Например,

когда вам надо делать уроки, а все ваши подруги ушли гулять на улицу. Вы лишаетесь приятных вещей, занимаясь менее желаемыми. Вам кажется, что вы делаете уроки не для себя, а для ваших родителей или учителей. Но со временем хорошие оценки позволяют вам принять участие в конкурсе на получение гранта на обучение за границей. Вы выигрываете и проходите данное обучение. Теперь ваши подруги чувствуют себя ущемленными. Ощущение «я себя в чем-то ограничиваю» крайне непродуктивно. Попробуйте спросить себя, когда у вас возникают подобные мысли: «Что я приобретаю?»»

# 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.