

МАКСИМ ШМАТОВ

88 вопросов, меняющих жизнь к лучшему

САМ СЕБЕ КОУЧ



Максим Шматов
88 вопросов, меняющих жизнь
к лучшему. Сам себе коуч

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22058219
ISBN 9785448340215*

Аннотация

Эта книжка – простое и удобное приложение для тех, кто выбрал для себя путь изменений и самосовершенствования. Интуитивно понятная структура и методика выполнения заданий поможет Вам понять свои убеждения, страхи, преодолеть сомнения на пути к реализации цели. Вы сможете ставить себе именно те задачи, которые являются значимыми, без дополнительной помощи коуча и психолога получать ответы на существующие у вас вопросы. Книга противопоказана тем, кто не отвечает за свою собственную жизнь.

Содержание

Зачем	5
Кому	7
Как	8
Какие	10
Что	11
Рекомендации	12
Благодарности	14
вопросы	15
1. Кто я?	15
2. Что восхитительного было в моей жизни на этой неделе?	18
3. Чего я достиг и в чем преуспел на этой неделе?	20
4. Кому я принес пользу?	22
5. Что я изучил?	24
6. Кто еще получил от этого выгоду?	26
7. За что я испытываю сейчас благодарность?	28
8. В этой проблеме есть внутри решение или ресурс для решения?	30
9. Как я могу это выяснить?	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**88 вопросов, меняющих
жизнь к лучшему
Сам себе коуч
Максим Шматов**

© Максим Шматов, 2016

© Владислав Миронов, фотографии, 2016

ISBN 978-5-4483-4021-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Зачем

Почему эта книжка оказалась у Вас в руках, знаете только Вы (даже если притворяетесь пока, что не знаете). «Изменить жизнь к лучшему», «Реализовать себя в жизни», «Найти себя» – с такими «хотелками» приходят ко мне в интуитивный коучинг. С моей доброй поддержкой клиенты сами решают эти задачи, решают их разными путями, – все всегда индивидуально. Коучинг – это работа совместная, самое важное в нем – следовать своим решениям и помнить о базовом знании, что за все, что в своей жизни Вы проживаете – отвечаете только Вы сами. На первых порах это бывает трудно – взять ответственность за свою жизнь и прекратить жить, перекладывая ответственность на других...

В книжке я собрал свои любимые 88 вопросов, которые использую в работе (за исключением тех «трансформаторов», которые требуют личного общения). Эти вопросы дают возможность моим клиентам каждый день двигаться на пути к своей цели, реализовывать свои задумки и познавать себя, открывая себя заново, используя интуитивные подсказки.

Попробуйте поработать самостоятельно с этими вопросами или используйте книжку как дополнение к коуч-сессиям... Вы сможете почувствовать в себе силы изменить многое, почувствовать эти изменения и в течение полугода САМОСТОЯТЕЛЬНО достичь результатов, которые сейчас вам

кажутся нереальными.

Кому

Прежде всего, эта книжка задумана для тех, кто уже обратился ко мне, – для моих клиентов. Вам будет удобно с ней работать, возвращаясь к тем вопросам, которые кажутся вам сейчас наиболее ресурсными или которые Вы еще не проработали до конца. Всем остальным (наверное, тем, кто только-только решился сделать первые шаги в коучинге или еще не решился, но очень хочет изменений в своей жизни) книжка послужит стимулом для личного развития и раскроет для вас самих ваш внутренний потенциал – так как ответы на эти 88 вопросов – это настоящая кладовая знаний... Вы не до конца изучили себя... Вы просто не использовали эти «ответы» раньше, потому что не задавали себе этих вопросов...

Как

Есть два варианта: Первый вариант – Вы открываете книгу тогда, когда у Вас возникла проблема или Вы сформулировали запрос на изменение (нужно обязательно описать проблему или запрос – ПИСЬМЕННО). В этом варианте Вы можете по оглавлению выбрать интуитивно три вопроса, которые задать себе и на которые полностью письменно ответить... По окончании каждого ответа – выдержите паузу, прочувствуйте свой ответ, сформулируйте пришедшие в голову идеи и запишите осознания. Поставьте одну или несколько задач на ближайшую неделю...

Во втором варианте (если Вы не знаете и не можете сформулировать запрос, но чувствуете необходимость перемен внутри себя и вокруг, готовы к ним) – с книжной совсем просто работать – Вы можете каждую неделю выбирать для себя по 3 вопроса и письменно отвечать на них. Заведите красивую толстую тетрадь, выделите еженедельно один день для самостоятельной коучинг-работы. Если Вы будете работать с вопросами в одно и то же время – это поможет Вам в дальнейшем построить нужные привычки гармоничной жизни, если у Вас не будет получаться выделять одно и то же время – для начала ничего страшного. На три вопроса, ответы и формирование ключевых задач на ближайшую неделю достаточно выделить полчаса-час времени (исключения составляют

те вопросы, которые, как многосерийный фильм, требуют постоянного дополнения, и на них вы получаете все новые и новые ответы)...

Какие

Какие вопросы выбрать?

Вопросы могут быть любые, даже если первоначально они не стыкуются с запросом или проблемой. Интуитивно Вы можете выбрать любой. В процессе ответа на него Вы будете «расписываться» и постепенно на бумаге Вы увидите, что знаете намного больше, чем об этом раньше подозревали. Ответы будут как-бы постепенно приходить к Вам в голову (если, конечно, Вы подготовились и начинаете работу в спокойном и расслабленном состоянии).

Какие ответы писать?

Ответы должны быть развернутые. Если сначала Вы «не знаете», как ответить – просто начинайте писать. Можно начать писать даже с фразы «я не знаю, как ответить на этот вопрос. Но когда я думаю об этом, я...» и дальше постепенно придут ответы. Если вопрос предполагает однозначный ответ – подумайте почему этот ответ получается и опишите развернуто.

Что

Что важно в процессе, когда Вы работаете с этими вопросами:

1. Не беспокоиться (что-то не сделали, или сделали не вовремя, или по любому другому поводу) – перед тем, как начать отвечать на вопросы, нужно любым из известных Вам способов привести себя в спокойное состояние, уравновесить эмоции и отключить все раздражители (телефон, оповещение на гаджетах, звук телевизора и что-то другое, если это Вас раздражает).

2. Выбирать те вопросы, которые первыми попались Вам на глаза или те, которые сильно волнуют (не нужно долго лазить по списку, ранжируя вопросы по степени значимости сегодня!)

3. Написав ответ на выбранный вопрос, «проживите» его и ощутите, что это для Вас значит. Не переходите сразу к другому вопросу. Поймите, какие решения Вы могли бы сделать сейчас или в ближайшие дни после того, как осознали свой ответ. Решения и задачи не записывайте в эту тетрадь – ставьте себе цели в ежедневнике, четко прописывая сроки.

Рекомендации

Многим из Вас хочется измениться сразу, быстро и кардинально.

Коучинг – это осознанный и ответственный путь, который позволяет этим изменениям произойти с той скоростью, которую приемлет каждый (поэтому у каждого она будет своя). Чтобы «усилить эффект» от работы у меня есть несколько рекомендаций (те, кто работают со мной в интуитивном коучинге, получают их и некоторые другие регулярно по мере вхождения в процесс), вот основные:

– пейте чистую воду, минимально 1,5 литра в сутки. Утром до завтрака 1—2 стакана и вечером перед сном 1—2 стакана. Когда Вам хочется есть – выпейте сначала немного простой чистой воды и через 20—30 минут примите пищу (если голод останется). Не переешьте.

– очищайте свой разум – займитесь медитацией или просто хотя бы 1 раз в сутках погружайтесь на 20-30 минут в слушание красивой спокойной музыки. Научитесь останавливать «внутренний диалог» и следить за своим «внутренним критиком».

– любите свое тело и делайте ему приятные процедуры (Что Вы любите? Сауна? Массаж? Теплая ванна? Йога? Фитнес? Плавание?). В процессе изменений очень важно поддерживать себя в хорошей физической форме и чувствовать

свое тело.

– перестаньте беспокоиться и концентрироваться на негативных мыслях, начните находить позитивное и полезное в каждом событии... улыбайтесь чаще, смейтесь, дарите свою улыбку другим.

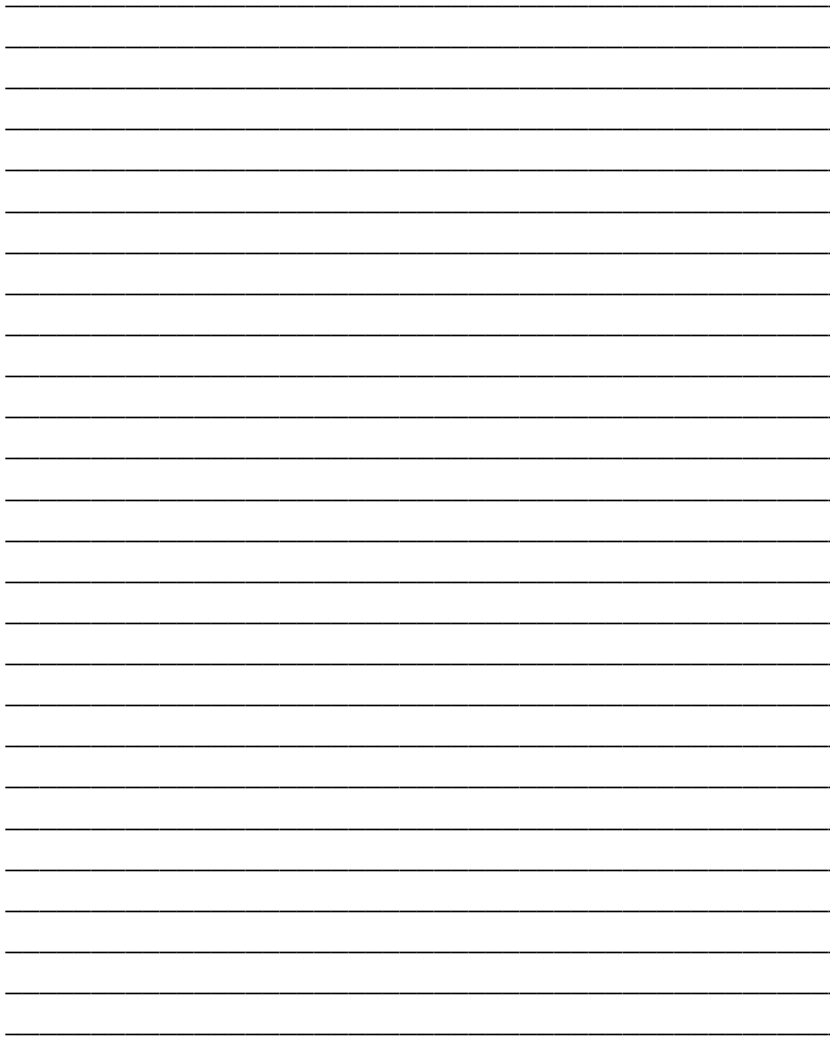
– прощайте других и себя.

– благодарите других и себя.

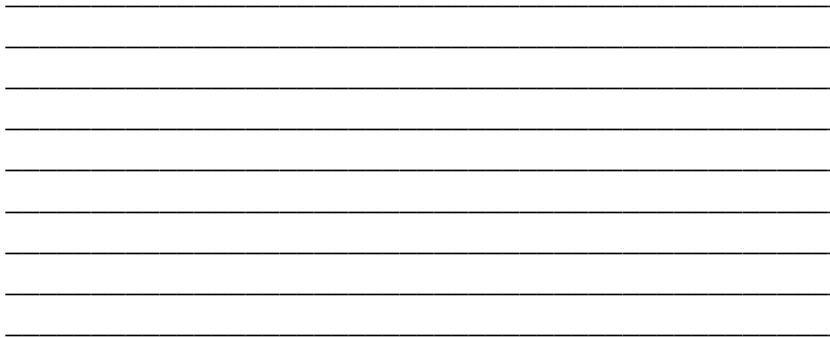
Благодарности

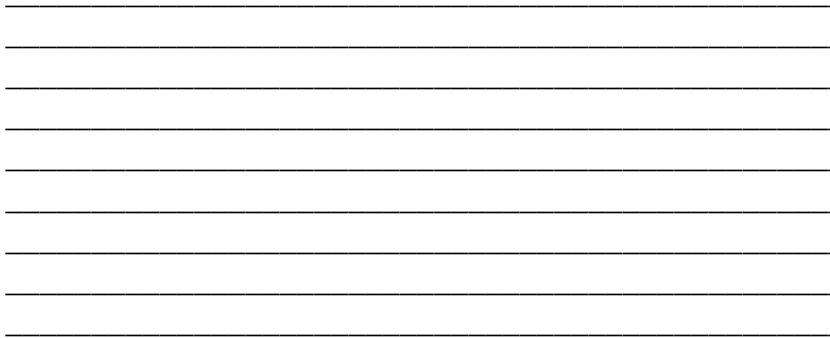
Благодарю Вас за то, что Вы начали этот путь!

Благодарю всех, кто помогает мне идти по этому пути
и помогать другим!

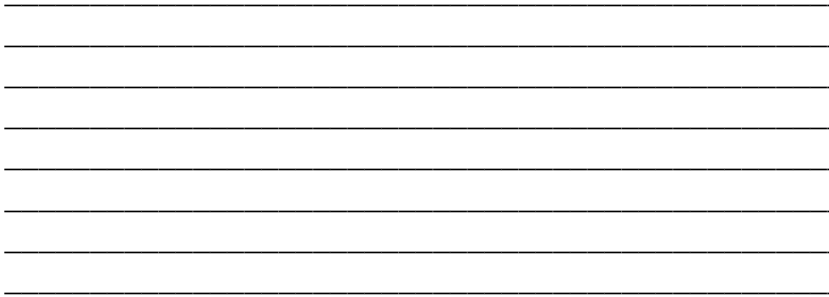


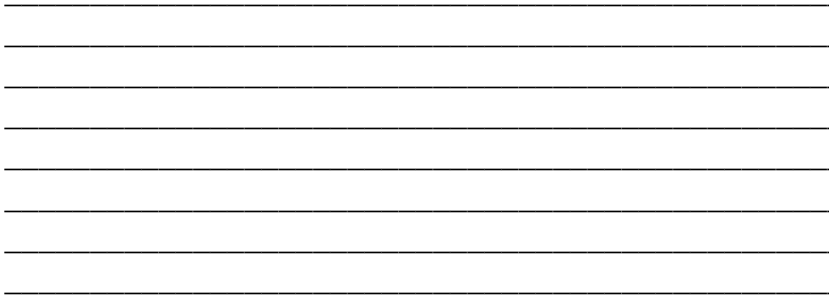






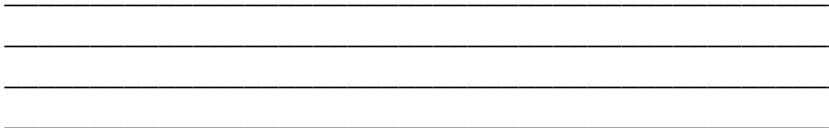






•





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.