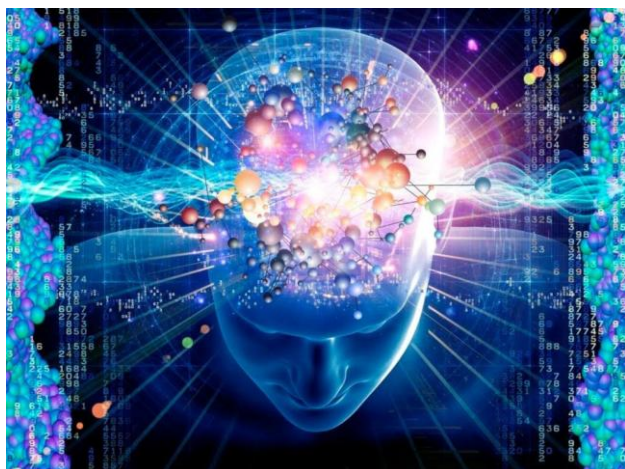




# *Само-коучинг «Глубинные Ассоциации»*



Наш мозг работает по принципу сети – каждое слово/понятие связано с целой сетью ассоциаций, которые представлены в виде визуальных образов, звуков и ощущений в теле. Любое воспоминание или мысль активирует всю нейро-логическую цепь из подсознания. Так мы «понимаем смысл» – как то, или иное слово, понятие, ситуация, идея связаны с тем, что мы знаем, с нашим опытом.

К одному понятию могут быть «прицеплены» как позитивные, так и негативные переживания. Это создает внутренние конфликты, которые проявляются в состоянии ступора, «залипания» в негативных переживаниях, потери мотивации.

Естественно, мы не осознаем этих внутренних конфликтов. Поэтому продолжаем бороться с собой, пытаемся лучше планировать свои действия и применять самодисциплину.

## ПРИМЕР

Одна моя клиентка в коучинге хотела избавиться от постоянного чувства тревоги, когда думала о своем будущем. Очень успешная бизнес-леди, вполне позитивная и очень уверенная в себе. Логически она прекрасно понимала, что ее будущее вполне обеспечено и причин для тревоги нет. Однако каждый раз она испытывала все то же неприятное чувство в груди, когда думала о будущем.

В разговоре выяснилось, что «будущее» у нее было связано с понятием «старость». По тому, как она произнесла слово «старость», стало понятно, что именно с этим и нужно начать разбираться. Мы сделали простое упражнение на ассоциации, которое заняло всего около 20 минут. «старость» ассоциировалась у нее с такими понятиями:

- одиночество
- ненужность
- отверженность
- болезни
- слабость
- поликлиника
- нищета
- бестолковость

и т.д. – всего мы набрали около 25 ассоциаций, каждая из них имела негативную окраску и вызывала соответствующие чувства.

Теперь стало понятно, почему мысли о будущем вызывали такие тяжелые эмоции.

Далее мы сделали очень простой прием для перестройки ассоциативной сети и создали оптимистичный настрой на будущее. Она буквально расцвела после этого упражнения и от всего сердца благодарила меня.

**Я предлагаю вам проделать Само-коучинг «Глубинные Ассоциации».**

**Это простое упражнение, которое поможет в подобной ситуации.**

Какого результата можно ожидать от этого упражнения:

1. Сможете докопаться до сути своей проблемы и сгенерировать новые пути решения
2. Сможете получить новое понимание ситуации
3. Сможете генерировать новые идеи в ситуациях «авторского блока», когда никак не удастся что-то придумать – написать статью, придумать название для тренинга и т.д.
4. Сможете изменить негативные ассоциации, которые вызывали неосознанную тревожность

### **1 шаг**

Сформулируйте свой запрос, с которым будете работать, в форме короткого предложения или даже одного слова. Это то, что вы хотите лучше понять, решить, исправить, получить новый взгляд, получить ясность. Используйте примерно такой вопрос «Что конкретно меня волнует в этой ситуации?» или «Что конкретно я хочу понять в этой ситуации?»

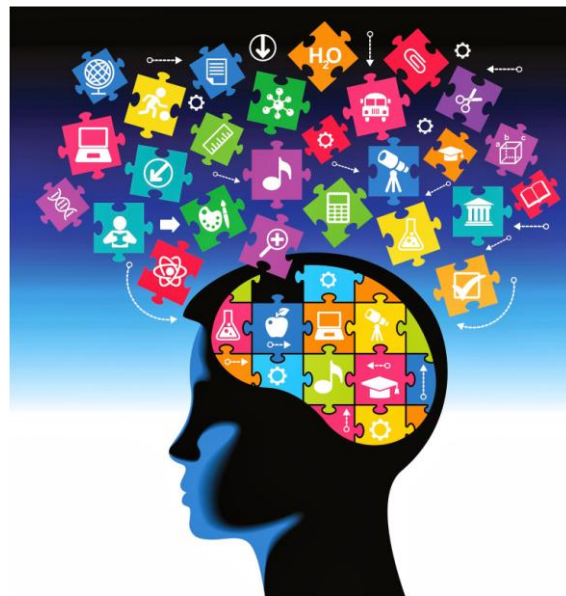
Например, «тревожное чувство по утрам», «выйти замуж», «свое дело», «деньги», «неуверенность», «будущее». Думаю, вы поняли смысл этого шага.

### **2 шаг**

Теперь подумайте об этом слове-понятии... какие слова и короткие фразы (2-3 слова) приходят в голову в связи с ним? Просто позвольте ассоциациям всплывать из подсознания и записывайте их в столбик.

На этом шаге важно не «думать» и не подбирать слова «по смыслу», а просто позволять мыслям возникать. Вы легко почувствуете разницу между попыткой сознательно найти подходящие слова и свободным восприятием слов-ассоциаций.

На этом этапе нужно набрать не менее 16 слов. Если вы чувствуете, что слова продолжают всплывать легко и вы набираете большее количество слов, то позже просто удалите несколько слов в начале, так как самые глубокие ассоциации возникают в конце.



### 3 шаг

Теперь объедините слова попарно сверху вниз и каждой паре дайте **новое** слово/фразу, которая для вас будет ассоциироваться с этой парой. Особенно интересно получается, когда эти два слова на первый взгляд не связаны между собой по смыслу, или даже противоположны. В итоге у вас получится второй столбик из 8 слов.

Например, вам хочется создать новые отношения, но почему-то не находится времени, никто не нравится, или отношения не устраивают. Тогда для своего исследования вы можете выбрать запрос «новые отношения». Теперь вылавливаете 16 ассоциаций к этой фразе и затем объединяете их попарно:

- |                        |   |                   |  |
|------------------------|---|-------------------|--|
| 1. Волнение            | } | смущение          |  |
| 2. Неуверенность       |   |                   |  |
| 3. Любовь              | } | взаимное уважение |  |
| 4. Несогласие          |   |                   |  |
| 5. Обиды               | } | прощение          |  |
| 6. Дружба              |   |                   |  |
| 7. Уважение            | } | конфликт          |  |
| 8. Предательство       |   |                   |  |
| 9. все вместе          | } | дни рождения      |  |
| 10. подарки            |   |                   |  |
| 11. трата денег        | } | а нафига?         |  |
| 12. трата времени      |   |                   |  |
| 13. обязательства      | } | несвобода         |  |
| 14. зависимость        |   |                   |  |
| 15. душевные страдания | } | эмоции            |  |
| 16. развлечения        |   |                   |  |

## 4 шаг

Теперь получившиеся 8 слов или коротких фраз вновь объединяете попарно и получаете всего 4 слова.

Затем снова объедините попарно и получите 2 слова, затем 1 последнее.



В нашем примере мы получили в результате:

- несчастливые отношения
- избежать проблем
- головная боль

По-моему, такой результат вполне объясняет почему отношения «никак не создаются», подходящий партнер не находится, да и времени нет... Если новые отношения подсознательно ассоциируются с головной болью, то едва ли человек сможет создать в своей жизни счастливые отношения.

## Что делать?

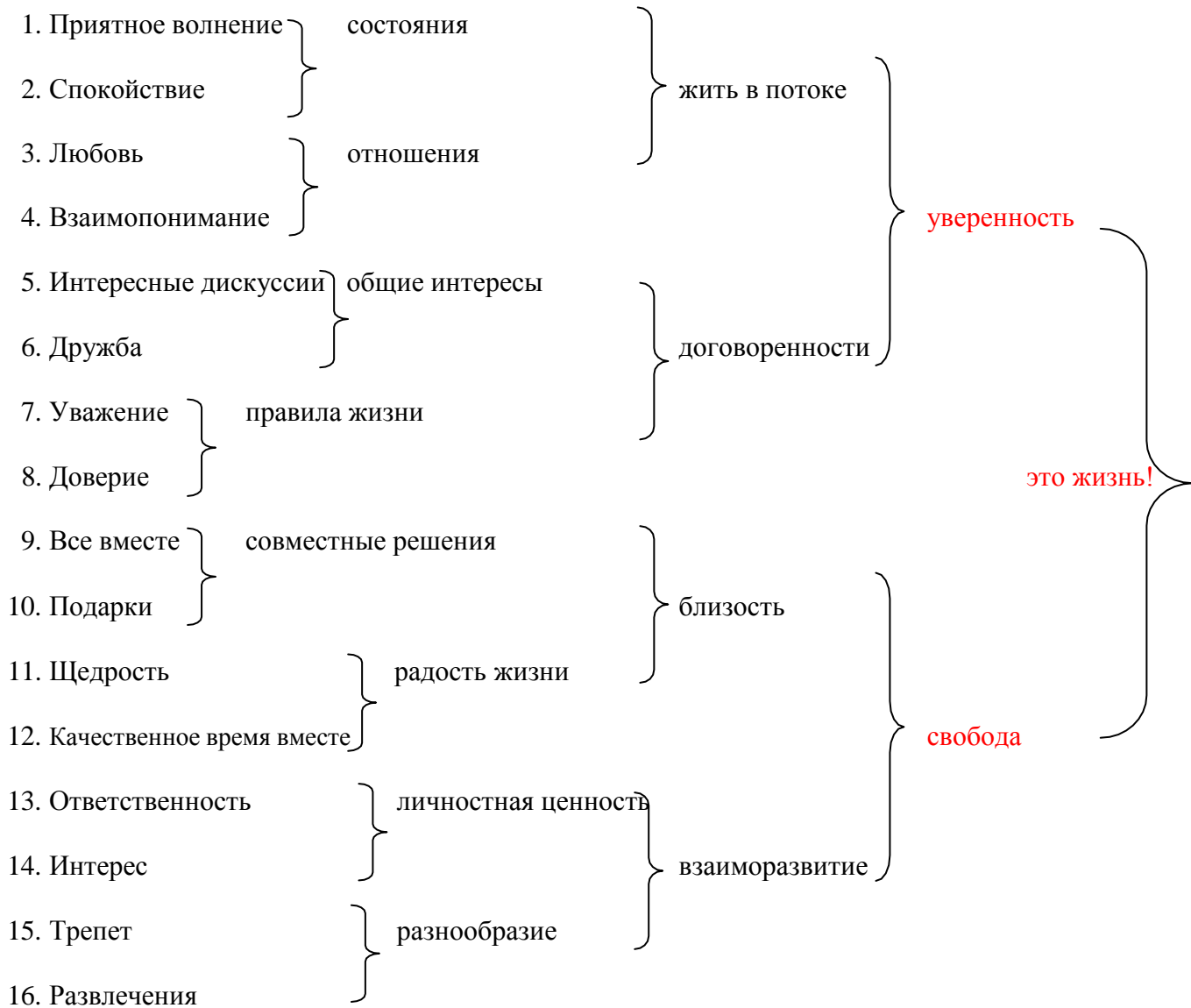
Теперь давайте перейдем к процессу рефрейминга – трансформации смысла.

Для этого мы пройдемся по всем 16 ассоциациям, которые у нас всплыли, и если слово имеет негативную окраску, то мы будем применять вопрос «А что я хочу вместо этого?»

Наша задача – поставить в фокус наше позитивное намерение по отношению к выбранному запросу – «новые отношения».

1. Волнение – Что хочу вместо этого? – приятное волнение
2. Неуверенность – Что хочу вместо этого? – спокойствие
3. Любовь – это слово оставляем как есть
4. Несогласие – Что хочу вместо этого? – взаимопонимание
5. Обиды – Что хочу вместо этого? – интересные дискуссии
6. Дружба – это слово оставляем как есть
7. Уважение – это слово оставляем как есть
8. Предательство – Что хочу вместо этого? – доверие
9. Все вместе – это слово оставляем как есть
10. Подарки – это слово оставляем как есть
11. Трата денег – Что хочу вместо этого? – щедрость
12. Трата времени – Что хочу вместо этого? – качественное время вместе
13. Обязательства – Что хочу вместо этого? – ответственность
14. Зависимость – Что хочу вместо этого? – интерес
15. Душевные страдания – Что хочу вместо этого? – трепет
16. Развлечения – это слово оставляем как есть

Теперь повторяем все шаги с новым списком ассоциаций:



Вы заметили, как изменился результат? Теперь «новые отношения» – это:

- уверенность
- свобода
- жизнь!

## **Финальный шаг.**

Теперь нужно закрепить новые ассоциации при помощи активизации новых нейро- логических цепочек.

С каждым из трех финальных понятий (уверенность, свобода, жизнь!) нужно создать по три мысленных «рекламных ролика» (всего 9) – с яркими образами, звуками и ощущениями в теле.

Представьте себе отношения, которые наполнены уверенностью... (что бы это ни означало лично для вас) В любой момент времени вы можете чувствовать уверенность... Вы уверены ровно на столько, насколько вы этого хотите! Вообразите поочередно три ситуации, когда вы с вашим партнером и у вас есть вся необходимая уверенность – на все 100%. Как это видится-слышится-чувствуется?

Теперь представьте отношения, которые наполнены свободой... В любой момент времени вы можете чувствовать свободу ровно на столько, насколько вы этого хотите! Вообразите три ситуации с вашим партнером, в которых вы абсолютно свободны. Как это видится-слышится-чувствуется?

Сделайте то же самое с понятием «это жизнь!» – именно так, как вы себе это представляете.



*Желаю Вам успеха!  
Ирина Михалицина*