

Сергей Косовский

# Аналог осознанности



## Что это?

Перед тобой простая и крайне эффективная методология коучинга, позволяющая за 1 сеанс снять любое беспокойство. Подходит для самокоучинга.

Методология отличается от множества других инструментов простотой, конкретностью и скоростью действия. От тебя требуется только искренне отвечать на вопросы.

Но сначала давай разберемся с тем, как устроен человеческий мозг и почему нас в принципе что-то беспокоит.

## Ожидания и Реальность

Существует только 1 причина беспокойства - это несоответствие твоим ожиданиям и фактической реальностью. Никаких других причин не существует.

Я не буду раскрывать тему, какие бывают ожидания и почему они такие, предлагаю тебе изучить эту тему самостоятельно. По факту - это не важно. Важно понимать только то, что других причин нет.

## Отношение

При этом хочу отметить что далеко не все ситуации несоответствия твоим ожиданиям и реальностью приводят к беспокойству. Почему так?

Весь вопрос в твоём отношении к этому несоответствию и определенной степени осознанности (или честности себе). Именно твоё отношение, это то, что определяет твоё восприятие ситуации. Отношение моментально меняется в момент получения новой информации.

Работа с отношением является основой, когда я говорю об изменениях. Знать это - знать с чем работать.

Чтобы понимать как устроено твоё отношение к ситуации, тебе нужно знать как устроен твой мозг и почему он начинает искажать информацию о ситуации, создавая тем самым беспокойство.

### 3 вида мозга



**Рептильный мозг** - это самый древний мозг, он самый быстрый. Это первый мозг, который сталкивается с новой информацией. Он отвечает на вопрос мнимая ли угроза или настоящая, а затем решает что делать.

Его цель - твоя выживаемость. Поэтому любые новые изменения в твоей жизни в его понимании - опасны для жизни, т.к. неизвестно к чему они приведут, т.е. потенциально несут опасность...

Он очень эффективен и ты сам можешь это увидеть по простому факту - ты жив!

Именно в его работе и кроется «изъян»: все новое опасно, но по факту эта опасность может быть как мнимой, так и реальной - но в обоих случаях мы получим сигнал об угрозе.

**Млекопитающий мозг** - отвечает за твои эмоции. Получив сигнал или решение от рептильного мозга, млекопитающий мозг очень быстро окрашивает его эмоцией.

Тут важно понимать, что не все то, что в привычном мире мы считаем эмоцией - действительно ей являются. Предлагаю тебе самому изучить какие эмоции бывают в принципе. Отрицательных эмоций больше - именно с ними тебе и предстоит работать дальше. Фактически существует только 4 базовых отрицательных эмоции: страх, отвращение, злость и грусть. И каждая из этих базовых эмоций различается силой их проявления, условно: тревога, испуг, боязнь, ужас и т.д.

Важно не путать эмоции с мыслями человека, например: усталость, неуверенность, одиночество, равнодушие - это не эмоции - это «мысли».

**Человеческий мозг** - отвечает за рационализацию уже принятых решений рептильного и млекопитающего мозга. Именно здесь ты отслеживаешь процессы, делаешь выбор и принимаешь решение. Именно здесь и скрыта твоя адаптивная способность, весь твой потенциал.

И в этой цепочке обработки информации - человеческий мозг выступает в роли подрядчика и обосновывает уже принятое решение двух предыдущих видов. Важно это понимать - т.к. даже мнимая угроза от рептильного мозга, все равно получит веские обоснования от человеческого мозга.

## Кривая изменений

И последнее что тебе нужно знать. Это кривую стадий эмоционального состояния, по который ты каждый раз проходишь.

Есть 6 стадий:

1. Самоутешение - скепсис, игнорирование, отсутствие внимания к изменениям
2. Отказ - ожидание изменений и одновременное из избегание, тревожность
3. Сопротивление - осознание изменений, жалобы, обвинения, потеря организованности, нарушение сроков и договоренностей. Самая энергозатратная стадия
4. Отчаяние - полная дезориентация, обострение зависимостей, безразличие, трудности с принятием решений, депрессия
5. Исследование - новый взгляд на ситуацию, поиск решения, перестройка
6. Обязательство - принятие новой реальности, воссоединение со своей целью



Это кривая, по которой ты обязан пройти, но делать это можно по разному: с большей глубиной или длиной.

## Пункт А

Давай обсудим, что это за ситуация, которая тебя как волнует сейчас? Что за изменения произошли? Какие твои ожидания от этой ситуации? Раскрой вопросы.

**Вопрос:** Как бы ты кратко назвал это ситуацию?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

## Разбираем эмоции

Давай начнем разбирать твои негативные эмоции. Будем распутывать и разделять мысли от фактов, чувства от интерпретаций, мнимые угрозы от реальных.

**Вопрос:** Что ты испытываешь от этой ситуации? Какие эмоции?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Вопрос:** Почему ты это ощущаешь? Какие мысли стоят за этим?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Вопрос:** Проблема из мыслей есть прямо сейчас?

Подумай об этом, будь честен и ответь: по факту есть ли проблема прямо сейчас?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**Вопрос:** С чего ты взял, что если проблема из мыслей будет, ты не сможешь с ней разобраться?

Подумай об этом, были ли ситуации в твоей жизни, когда ты не разобрался...

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**Вопрос:** Твои мысли это факт или вымысел?

Это очень важный вопрос, нужно рассмотреть каждую мысль вьедливо - отвечая себе честно - что в этих мыслях точно факт, а что вымысел - твоя интерпретация. Небольшая подсказка: факты не могут лежать в будущем, если ты конечно не экстрасенс.

Факты	Вымыслы

**Вопрос:** На чем основаны вымыслы?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Вопрос:** Зачем ты столько фокуса и внимания посвящаешь тому, что делает тебе хуже? В чем обманка? Зачем ты цепляешься за это?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Вопрос:** Какая у тебя цель в этой ситуации?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Вопрос:** Нравишься ли ты себе с таким набором эмоций и мыслей?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**Вопрос:** Что ты можешь изменить в себе, чтобы себе понравиться?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Вопрос:** Что ты можешь сделать для себя? Как ты можешь о себе позаботиться?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Вопрос:** Что ты можешь сделать для других?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

---

## Помогаем мозгу

Если ты был честен с собой, ты заметил эффект уже сейчас - отношение к ситуации изменилось. Если этого не произошло - вернись к таблице вымыслов и фактов.

Еще немного теории...

Мозг имеет свойство коллекционировать все неприятности, чтобы максимально использовать полученный от них опыт в будущем. Простые решенные задачи он просто архивирует и это тебя больше не тревожит. Некоторые же ситуации он прокручивает постоянно, будучи не в силах их решить. Эти негативные воспоминания мозгу досаждают, но ты можешь помочь ему извлечь урок и заархивировать этот опыт. Почему же он сам не может справиться с ними?

Ответ лежит в способе мышления, их 2:

- авторское мышление - когда ты находишься в состоянии автора и на ситуацию смотришь с позиции единственного ответственного за эту ситуацию и всего что с тобой происходит
- жертвенное мышление - тут все наоборот, ты ищешь виноватого за свое состояние и ситуацию в целом, кто-то или что-то влияет на положение вещей больше чем ты сам

И для твоего мозга жертвенное мышление является проблемой, т.к. он не понимает, а как же собственно ему быть, если от него ничего не зависит, что конкретно ему делать не ясно и он находится в прострации от этого...

Давай разберем твою ситуацию с точки зрения жертвенной интерпретации и поможем мозгу извлечь урок из ситуации.

**Вопрос:** Где в этой ситуации лежит ответственность за твои ощущения? На кого или на что твой мозг сбросил ответственность? Из-за кого или чего это произошло?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Вопрос:** Какие выгоды ты получаешь от этой ситуации и твоего состояния жертвы? Какую цену ты платишь за вторичную выгоды, чего ты себя лишаешь?

Пример выгоды: я хороший, я прав, я не рискую, я себя жалею, я манипулирую, я могу ничего не менять и т.д.

Примеры цены: нет радости, мало энергии, нет сил, нет роста и развития, плохие отношения с людьми, проблемы со здоровьем и т.д.

Выгоды	Цена

**Вопрос:** Проанализируй выгоду и цену. Соответствует ли цена, которую ты платишь, тем выгодам, что ты получаешь?

Используй метафору супермаркета с товаром, у которого есть выгоды и цена, купил бы такой товар за эту цену?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**Вопрос:** Найди свою ошибку в этой ситуации. Какие твои шаги, действия или бездействия, спровоцировали эту ситуацию? В чем именно твоя ошибка?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Вопрос:** Извлеки уроки из проделанной работы. Что ты можешь сделать в будущем, чтобы подобная ситуация не повторилась? Как ты будешь себя вести, если ситуация повторится?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

# Кривая изменений

**Вопрос:** Посмотрите на кривую изменений. На какой стадии изменений ты сейчас находишься?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**Вопрос:** А что хорошего в сложившейся ситуации? Что радостного для тебя есть в этом?

Используй технику «Зато».

Например: «...зато теперь ты можешь больше проводить времени с семьей»

**Ответ:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Вопрос:** К чему подталкивает тебя эта ситуация? Какие в ней скрыты возможности для твоего роста? Чтобы ты сказал себе настоящему из будущего?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## Ставим цели

Давай поговорим о том, какие критерии важны для счастливой жизни. Согласно теории функциональных систем, на наши эмоции влияет не сам результат, а разница между ожиданием и реальностью. Позитивные эмоции, удовлетворенность жизнью как раз дают меньше расхождений между ними. Статистически позитивные эмоции определяются по трем осям:

- наличие близких связей с людьми
- удовлетворение потребностей
- успех и достижения в значимых сферах

**Вопрос:** Сформулируй свои цели на 1-2 недели. Запиши их.

Задавай себе проверяющие вопросы по каждой цели:

- соответствует ли твоя цель твоим ценностям?
- достижима ли твоя цель в этот период?
- находится ли цель полностью под твоим контролем?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Буду рад, если ты поделишься своими результатами со мной.

С уважением, Косовский Сергей

+7 (964) 218-18-14 (WhatsApp, Telegram)

skosovsky@gmail.com