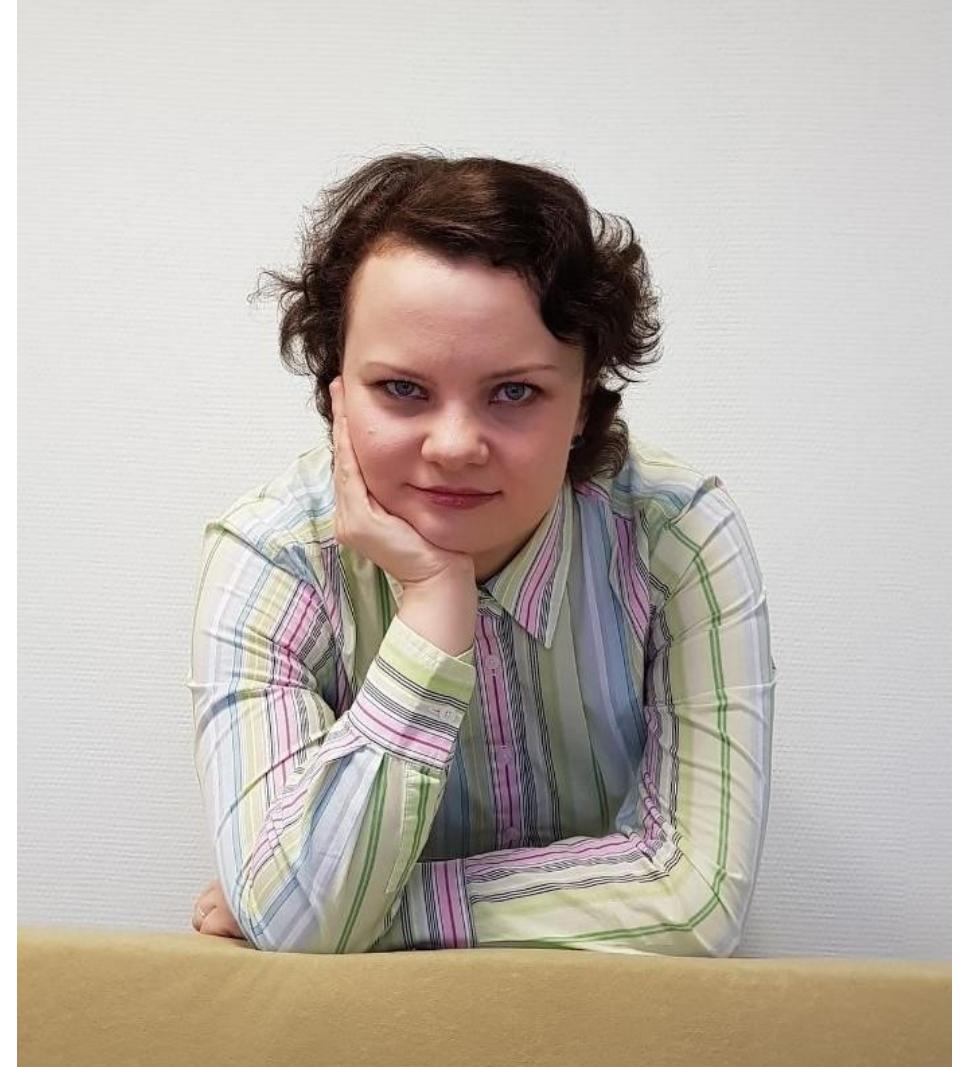


Добрый день!

# Савкова Ирина

- Социальный, клинический психолог, нейропсихолог
- НЛП-коуч
- Генеративный коуч
- Гипнолог
- Психотерапевт в модальности Эриксоновская психотерапия
- Преподаватель, тренер
- Супервизор в психологическом консультировании и психотерапии



# Человек хочет решить свою задачу

- Соединенность с когнитивным разумом
- Тревога
- Контроль
- Желание понимать процесс (перекодировать)
- Желание получить воспринимаемый опыт
- Потребность в стратегии, которую он может воспроизводить, контролировать (влиять) и видеть динамику.
- Потребность в поддержке\сопровождении при самостоятельной работе.

# Цель и планирование

- Когнитивный разум
- Телесный разум
- Полевой разум
- Время
- Пространство
- Материя

# Расширение

- Цель, план, видение, направление, путь, результат, ориентир.
- Внутри – снаружи. Ресурсы, препятствия, сопротивление, доверие.
- Цель – корневые потребности – видение и возможности
- Страсть и воля
- Цель как пространство, время и субличность
- Начало и разрешение
- План, планирование, возможности, соединенность, путь и желание

- Настройка – это обучение твоей нервной системы.
  - Нервная система – это часть нашего тела, поэтому много внимания уделяется работе с ощущениями.
  - Мы формируем новый навык, необходимый для результата
  - Любой навык – это автоматизм + осознанная, контролируемая часть
  - Навык требует времени и повторения
  - Иногда промежуточные результаты не видны
  - Воля как способность придерживаться намерения реализовать задуманное
  - Воля – это свойство нервной системы.
  - Наш мозг мало изучен. Мы наделены способностями, которые не осознаём, не замечаем, не объясняем себя. Интуиция.
  - Метафора как помощник в понимании механизмов работы.
  - Диссоциация в речи.
- Форма
  - Содержание
  - Механизмы работы

# Тестирование цели и пути «Тебе нравится?»

1. Сформулируй цель.
2. Произнеси вслух и прислушайся. Пропой.
3. Позволь образу прийти и сформироваться.
4. Почувствуй внутри себя. Какие ощущения? Где в теле?
5. Позволь ощущениям распространяться и увлечь твоё тело, когда движение рождается само, легко и спонтанно.
6. Позволь образ впустить в себя, а танца состояться.

# Настройка Р.Дилтса

1. Цель: цель, состояние, корневая потребность, средство достижения, качество.
2. Образ – рисунок.
3. 3-5 слов: характеристики, состав, связи, ассоциации.
4. Ощущение – место в теле (источник, максимальная концентрация).
5. Желание тела: поза или движение (жест).
6. Соединение движений
7. Растижка.
8. Нахождение «идеальной» формы.
9. Домашнее задание и освобождение от застывшей формы.

# Цель и план как субличности

Если бы цель была человеком...

Её чувства, слова, желание. Её комфорт и дискомфорт. Её отношение к тебе. Её намерение и план.

Если бы план (путь) был человеком...

Его чувства, слова, желание. Его комфорт и дискомфорт. Его отношение к тебе. Его намерение и план.

Свидание Цели и Плана. Как у них впечатления друг от друга? Что думают, что чувствуют? Что хотят спросить и рассказать друг другу? Что попросить? Что говорят о тебе (за спиной)?

Ты на встрече с Целью и Планом? Как эта встреча проходит?

# Время

- Время
- Время как пространство
- Материя и реальность результата.
- Реальность пути и результата. Движение
- Пространство и время без материи
- Пространство без времени
- Время без пространства
- Нет времени и пространство, есть только ты
- Позволь проявиться желанию и цели
- Здесь и сейчас
- Расширись и впусти

# Планирование. Ежедневная утренняя настройка.

- Состояние COACH.
- Почувствовать состояние тела. Нейтральность и открытость.
- Ощущение времени-пространства дня.
- Диссоциация воспоминаний о предполагаемых событиях дня.
- Прочувствование дня.
- Добро пожаловать ощущениям, мыслям и образам.
- Договор\согласие\приятие.

# Савкова Ирина

+79776810446

WhatsApp Ирина Савкова

Telegram @psisavkova

## До встречи!

Чат ГипноКлуба

