

10 инструментов для связи с собой

Автор: [Маргарита Голикова](#), психолог, сертифицированный коуч ACC ICF (Международная Федерация Коучинга). Эксперт кафедры "Коучинг" Академии социальных технологий

Один из важнейших метанавыков - это умение слышать себя, понимать свои реальные желания, быть в контакте со своим потенциалом. Можно назвать эту внутреннюю часть интуицией, архетипической силой, я называю ее, связью со своей душой и описываю в метафоре «внутреннего телевизора». Он не только транслирует полезные советы, но и показывает образы, помогающие нам в сложных ситуациях.

Когда этот «внутренний телевизор» настроен, вне зависимости от изменчивости внешнего мира, у нас появляется уверенность, что мы знаем следующий шаг, и это позволяет проходить путь легко и с удовольствием.

Моя практика работы с клиентами позволила мне заметить четыре режима, в которых происходят сбои в связи с собой (своим «внутренним телевизором»):

- Режим фона. Внутренний «телевизор» работает в фоновом режиме, его советы игнорируются, так как мы заняты более важными делами.
- Режим чужого телевизора. Слушаем советы других, не понимая, что они не подходят нам. Необходимо вернуться к своему внутреннему источнику.
- Режим проблемного телевизора. Сложности с интерпретацией внутреннего голоса из-за искажений и недостатка ясности, что приводит к неправильным решениям.
- Режим отрицания телевизора. Полное игнорирование существования «внутреннего телевизора», интуиции, понимание нашего непосредственного опыта как единственного источника знаний.

Важно отметить, что мы не находимся постоянно в одном режиме; связь с собой может изменяться, и мы можем переходить от одного состояния к другому. Приведенные ниже 10 инструментов помогут вам всегда «вернуться к себе», наладить потерянную связь.

1. Поработать с ограничивающими убеждениями через 3 вопроса:
 - o Какие риски в том, если я буду продолжать так думать?
 - o В чём выгода для меня в том, что я так думаю?
 - o А что ещё есть кроме этого убеждения?
2. Соединение со своими эмоциями через: заводить будильник на телефоне каждый день на новое время с вопросом: Что я сейчас чувствую? Какие эмоции внутри меня?
3. Соединение со своими эмоциями через: ведение дневника эмоций и записывать эмоции с ключевыми мыслями или событиями, которые их вызывали.
4. Задавайте себе как можно чаще вопрос: а что в этой ситуации сказала/сделала бы лучшая версия меня?
5. При принятии решений рисовать таблицу: 1 столбец - моя логика говорит / 2 столбец - моя душа говорит. После записать минимум по 3 пункта в каждый столбец и увидеть в этих ответах какой-то новый вариант решения.
6. Как только вы услышали внутри себя голос: «хочу как он/ мне надо как у нее» (2 режим телевизора). Придумайте на такие ситуации стоп слово, которое будет в этот момент напоминать вам, что вы уникальны, вы не похожи ни на кого, ваш путь уникален. Верните своему пути важность и соединитесь с собой, отдавая значимость и чужому пути, но и ощущая значимость своего пути. Вы знаете, куда он идет, услышите этот ответ. И да, возможно на вашем пути будет не так как у него или у нее, но вы на нем обязательно будете счастливы.
7. Ведите записи своих хотелок. Что хочу сегодня/на этой неделе/ в этом месяце/ в этом квартале / в этом году. И это не про ожидания от этого периода, а про связь с собой, а чего я очень очень хочу (и пусть это будет нелогичным, странным, неуместным, не оценивайте свои желания, запишите, и следите за своими ощущениями).
8. Ведите записи «знаков изнутри», тех ситуаций: вдруг почувствовали, что вот здесь надо повернуть и потом узнали, что по другой дороге была пробка, а вы свернули и успели. Или вы выходите из дома и вдруг чувствуете, что надо взять зонт или теплую кофту (хотя погода солнечная) и вдруг в течение дня оказывается погода поменялась. Чем больше вы будете фокусироваться на том, что внутри много подсказок, тем связь с собой будет становиться все сильнее.
9. Находите время на медитации и духовные практики, именно на те, которые направляют ваше внимание на вас, на вашу внутреннюю часть, на слушание себя. Кто стремится услышать - обязательно услышит.
10. Начните работать с коучем/психологом, они помогут выйти из привычного восприятия ситуации и настроить более плотную связь с собой. Особенно, если вы попробовали все вышесказанные инструменты, много пробовали сами как-то ещё, но как будто

чего-то не хватает, или вы чувствуете, что вам требуется поддержка - начните поиск своего поддерживающего специалиста. И поверьте, ваш внутренний телевизор вас направит к тому самому.

Желаю вам иметь крепкую связь со своей душой и пусть ваш «внутренний телевизор» всегда работает четко и громко:)