

Розари ГРИЦКЕВИЧ

ИНТУИТИВНЫЙ КОУЧИНГ,

или

КАК СТАТЬ
ПРОВОДНИКОМ
ДЛЯ СВОИХ
КЛИЕНТОВ

*Книга-практикум по работе
с метафорическими картами*

РОЗАРИ ГРИЦКЕВИЧ

ИНТУИТИВНЫЙ КОУЧИНГ,
или
КАК СТАТЬ ПРОВОДНИКОМ
ДЛЯ СВОИХ КЛИЕНТОВ

*Книга-практикум
по работе с метафорическими
картами*

КИЕВ

рагура

УДК 159.956.07(072)
Г85

В этой книге детально рассказано о том, как стать специалистом нового формата — интуитивным коучем.

Здесь представлена уникальная техника «Матрешка», а также более 20-ти других эффективных методик и упражнений, которые помогут развить интуицию и понимать посыл подсознания.

Также на страницах собрано 60 техник по работе с метафорическими картами.

Эта книга будет полезна всем, кто только начинает коучинговую деятельность или хочет попробовать новые методы в своей работе. А также тем, кто желает научиться жить и работать в тандеме с интуицией.

*В оформлении обложки использована
репродукция картины Ронена Ш.*

ОБ АВТОРЕ

В моей жизни всегда присутствовал мир ассоциаций и символики. С самого детства меня привлекали знаки, метафоры, сны. Однако тогда я не придавала этому значения, а просто получала удовольствие от каждого прикосновения к этой теме. И со временем стала замечать, что моя интуиция все чаще ко мне обращается.

Когда я училась на психолога, то активно занялась своей трансформацией. Затем стала помогать другим людям улучшать свою жизнь. Так я постепенно зашла в коучинг.

Мне кажется, что это не я выбрала профессию, это профессия выбрала меня. Мне всегда приходили знаки. Наверное, это и называется слышать свою интуицию.

К использованию ассоциативно-метафорических карт меня привело что-то сверху. Я двигалась в этом направлении интуитивно.

Первая колода появилась на моем столе примерно десять лет назад. Это было в то время, когда я в первый раз приехала в Израиль. Во время совершения покупок в торговом центре мое внимание привлек небольшой магазинчик с интересными, эзотерическими штучками. Я заглянула туда и стала разглядывать то, что было на витрине. Красивые статуэтки, веера, различные благовония, однако мое внимание привлек маленький джинсовый мешочек. Я поинтересовалась: что это. Оказалось, что в нем находилась небольшая колода метафорических карт с надписями на иврите. Название было написано на английском — «Points of you». Тогда я перевела это как «Поиск себя». Почему-то мне в голову пришел такой перевод. Не понимая, для чего мне эти карты, я их купила и даже пыталась с ними работать. Однако из-за

недостаточного знания иврита у меня возникали трудности, и мне пришлось отложить колоду в сторону.

Так на некоторое время я забыла о картах. Однако они настойчиво искали место в моей жизни.

Следующая встреча произошла во время путешествия по Израилю на праздник Рош а-Шана. Не понимая что именно, но мне захотелось купить что-то в магазинчике рядом с заправкой. Это оказался книжный магазин. И вот я стою в магазине среди множества книг, совершенно не зная, что мне так хочется приобрести. И вдруг замечаю знакомое словосочетание «Points of you». Это была уже другая колода метафорических карт из этой серии, однако в этот раз к ней прилагалась подробная инструкция по работе с ними. Я купила эту колоду. И снова в уме перевела название как «Поиск себя». Лишь спустя время я узнала, что эти карты называются «Точки тебя».

Теперь уже у меня получилось ввести их в работу с клиентами, и результаты превзошли все ожидания. Используя этот интуитивный инструмент, мне удавалось раскрыть клиентам те аспекты, которые были неподвластны обычному коучингу.

Однажды мне посчастливилось во время обучения провести сессию парню, который сам уже был коучем со стажем. После нашей с ним работы он был очень благодарен мне. И сказал, что уже четыре года работает с коучами, и только сейчас он понял, что такое, когда коуч следует за тобой. Он отметил, что я работала интуитивно, и даже попросил меня никогда не уходить из этой профессии.

Благодаря моим клиентам, обратной связи с ними, я поняла, в каком направлении мне двигаться. Даже в моменты, когда хотелось уйти из коучинга, мне не позволили это сделать именно клиенты. Поначалу они даже сами озвучивали стоимость, которую готовы заплатить за мои сессии.

Однажды ко мне пришла мысль, что будет хорошо создать свои карты. Я поняла, что у меня даже есть название для них — «Поиск себя». Ведь не зря же ко мне в голову пришла эта фраза тогда. Да, мне даже не пришлось размышлять над названием своей колоды карт, оно уже было. Однако на тот момент было совсем не понятно, с чего начать. Как это — создать свои карты?..

Чуть позже меня пригласили на тренинг ассистентом, где я познакомилась с одной очень милой девушкой. В одной из наших бесед я упомянула, что у меня есть идея создать свою колоду ассоциативных карт. Она в свою очередь рассказала, что часто путешествует по миру и делает множество фотографий. Девушка предложила мне использовать ее снимки для колоды карт. И опять все случилось само собой. Это ли не чудо!

Без особых усилий с моей стороны, родилась первая колода карт под названием «Поиск себя». Эта колода состоит из кадров из жизни, к каждой карте есть слово и вопрос. Это метафорические карты, с которыми человек отправляется в путешествие внутрь себя, знакомится с собой. Карты работают очень сильно. Никто не знает, что поднимется из глубин его подсознания. Человек может прийти с одним вопросом, но обратившись к карте, он услышит для себя истинный вопрос и получит ответ на него.

Таким же чудесным образом родилась и вторая колода «Поиск себя-2. Полет» с изображениями птиц. В мой день рождения ученики подарили мне сертификат на использование работ одного израильского фотографа. Так я получила доступ к 7000 снимков птиц, из которых выбрала 108 птиц, которые раскрывают сильные и слабые стороны личности.

Просто, без суеты, в состоянии потока у меня рождались идеи, появлялись люди и создавались ассоциативно-метафорические карты. Все вокруг складывалось в единый пазл для творчества, идей, вдохновения.

Это не я создала эти карты. Это пространство вокруг способствовало их созданию. Я же, находясь в состоянии потока, являлась лишь проводником.

Сейчас, на момент написания этой книги, я готовлю еще две колоды карт. Также совершенно случайно, будучи ментором на одной из коуч-сессий, услышала, что девушка очень хочет рисовать, но не знает с чего начать. После коуч-сессии я предложила ей нарисовать карты для новой колоды.

Мне очень везет на хороших людей. Сама Вселенная помогает мне встретить их, а они уже как будто направляют меня, помогают, где-то подталкивают. Спрашивая меня о моей деятельности,

о том, когда я создам новую колоду или когда выйдет моя новая книга, они не дают мне сойти с моей дороги.

Почему родилась идея книги об интуитивном коучинге?

Опять-таки, это ученики сподвигли меня на это. Они регулярно спрашивали о том, как мне удастся так чувствовать людей, понимать, какой вопрос следует задать. Я всегда говорила, что делаю это интуитивно. Но позже поняла, что это синтез знаний, опыта, личных трансформаций и развития интуиции. Так зародилась идея о книге, которую вы сейчас держите в руках.

ВВЕДЕНИЕ В ИНТУИТИВНЫЙ КОУЧИНГ

Интуитивный коучинг — это взаимодействие между специалистом (коучем, психологом) и клиентом, где основные инструменты — это интуиция и ассоциативно-метафорические карты.

Само название «интуитивный коучинг» появилось в процессе моей работы с клиентами. Дело в том, что, владея различными коучинговыми и психологическими инструментами и техниками, я все же больше полагалась на свою интуицию. В результате клиент открывался и получал наилучшие для него результаты. Замечая это, мои ученики часто спрашивали меня о том, как я это делаю... Так и родилась идея поделиться этим умением с теми, кто хочет освоить этот замечательный инструмент.

Интуитивный коучинг позволяет быстрее и эффективнее найти ответы на важные жизненные вопросы. В процессе работы специалист создает особую среду, то есть доверительную обстановку, которая помогает клиенту заглянуть вглубь себя, чтобы получить эти ответы.

В интуитивном коучинге главное оружие специалиста — это умение чувствовать потребность клиента в данный момент. А его инструменты — это проникательность и умение интуитивно следовать за клиентом, а также умение использовать ассоциативно-метафорические карты когда нужно. Задача интуитивного коучинга в том, чтобы помочь человеку глубже познать себя, найти ответы и подсказки в важных для него сферах жизни. Это как разговор с самим собой, при котором клиенту дается ресурс, который когда-то был утерян или же вовсе не был использован ранее.

Ассоциативно-метафорические карты во время работы с клиентом помогают задействовать у него оба полушария мозга (логическое и творческое). В результате клиент может интерпретировать картинку, слово и вопрос, пробуждая из подсознания ответы, открывающие ему ясность происходящего. Это позволяет экологично и эффективно находить ответы на интересующие вопросы в своем же подсознании.

С помощью интуитивного коучинга вы сможете сбалансировать все сферы вашей жизни (семья, работа, здоровье, отношения, развитие, отдых и т. д.).

Технология интуитивного коучинга — это не гадание и не интерпретация, исходящая от специалиста. Клиент здесь самостоятельно интерпретирует свои ассоциации с тем, что в данный момент открывает ему его подсознание. Так клиент учится слушать самого себя, и это помогает ему быстро и эффективно находить наилучшие решения и ответы в сложных жизненных ситуациях.

Плюсы интуитивного коучинга:

- позволяет взглянуть на ситуацию под другим углом;
- помогает увидеть первопричину сложившейся проблемы;
- помогает быстро и эффективно найти экологичные решения;
- улучшает отношения с самим собой и окружающими;
- раскрывает креативный подход к решению задач.

Для меня самый большой плюс интуитивного коучинга — это цепочка взаимосвязей: подсознание соединяется с сердцем, сердце соединяется с душой, а душа соединяется с Богом. А Бог — это источник любви, наполняющей наши сердца.