

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

У разбитого корыта

Откуда берутся кризисы среднего возраста? Откуда берутся моменты в жизни, когда женщина вдруг обнаруживает себя «у разбитого корыта», не понимая, как так получилось и почему именно с ней?

Ответ и прост, и сложен одновременно.

У каждого в этой жизни есть свое предназначение. У кого-то это действительно брак, семья, дети. У кого-то это яхты, пороги, джипы. А у кого-то это живопись, литература и преданные ученики. Что, впрочем, не исключает мужа, семьи и детей!

Найти свое предназначение не всегда просто. Часто для этого нужна вся жизнь. Но чем лучше Вы его знаете и чем осознаннее к нему идете, тем ближе Вы к глубокому внутреннему счастью и покою. Не сиюминутному удовольствию, которыми полна наша быстротекущая жизнь, а к глубинному ощущению, которое невозможно не узнать, которое невозможно ни с чем перепутать — к ощущению себя собой.

Ведь только счастливая женщина может привлечь того мужчину, который сделает ее еще более счастливой.

Только женщина, знающая смысл и ценность своей жизни, сможет вырастить детей, которые тоже знают, в чем смысл и ценность их жизни.

Только женщина, ищущая и воплощающая в жизнь свое предназначение, может быть подлинно счастливой и глубоко радостной.

У Вас были (и есть) все необходимые ресурсы. У Вас есть все нужные умения (или их можно приобрести очень легко и быстро). У Вас есть всё, что Вам нужно, чтобы реализовать то, для чего Вы пришли в этот мир.

Всё, что Вам нужно — это несколько шагов в правильном направлении.

А дальше мир сам подхватит Вас на руки и попутный ветер расправит Ваши крылья!

Я могу помочь Вам выбрать верное направление для своей жизни и сделать первые, самые важные и самые непростые шаги по этому пути!

Позвольте мне представить Вам рабочую тетрадь программы для женщин «[Женщина. Предназначение](#)» — о женском предназначении. В этой программе мы будем искать именно то, что для Вас действительно важно. Больше того — именно то, что для чего Вы пришли в этот мир.

Меня зовут Притворова Александра, я коуч, психолог-консультант, специалист по эриксоновскому гипнозу, несколько лет изучаю астрологию и руны — и я рада своими умениями и знаниями помогать людям находить самих себя. В моей практике уже есть немало удачных случаев, когда после и во время работы со мной люди находили свою желанную работу, свой любимый город, любимого человека, словом, становились на шаг ближе к той самой жизни, которую им хотелось бы вести. И я буду очень и очень рада помочь в этом и Вам.



© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

Содержание тетради

Тетрадь сделана на основе программы, но повторяет ее не полностью: здесь даны только основные упражнения, дополненные вспомогательными, которые при работе вживую выполняются дома.

1. Колесо жизни (Каков образ Вашей желаемой жизни? С каких областей хотелось бы начать?)
2. Юбилей (Какой он, Ваш образ себя в будущем? Что в нем есть и чего нет?)
3. Памятный альбом (Что является для Вас главными победами, опорными точками?)
4. Волшебный сундучок (А Вы знаете Ваши собственные навыки и ресурсы?)
5. Увидеть Париж или...? (Что Вам хотелось бы успеть сделать за эту жизнь?)
6. Воздушные замки (В каком безумстве Вы бы поучаствовали, не задумываясь?)
7. Скрижали моей жизни (На каких принципах Вы основываетесь, когда делаете выбор?)
8. Метафора Вашей жизни (Какими ключевыми образами Вы описываете свою жизнь?)
9. Гербарий гремлинов (Каковы Ваши страхи и как их использовать себе во благо?)
10. Ежовые варежки (Как быть с собой и со временем, чтобы успеть сделать всё задуманное?)
11. Колесо жизни II (Что произошло за 3 месяца? Каков теперь образ Вашей желаемой жизни?)

Кроме того, в тетрадь включены некоторые домашние задания:

- Выводы из завершенных проектов и событий
- Самое важное событие прошедшего дня
- Список жизненных достижений
- «Огорчает-радует-пугает» и почему
- Записка двойнику
- Сказка о моей жизни
- Мой идеальный день

Методы, используемые в рабочей тетради:

- коучинг, НЛП, эриксоновский гипноз;
- психотерапия (нарративная, конструктивизм, парадоксальная, юнгианство);
- астрология, руны, арт-терапия.

Методы подбираются во многом индивидуально, исходя из предрасположенностей и потребностей человека. С кем-то лучше работает гипноз, с кем-то коучинг, с кем-то арт-подход. Мы будем с Вами корректировать программу сообразно Вашим пожеланиям и ощущениям в процессе работы.

Результат работы с тетрадью

В конце Вы получите свой собственный план развития своей жизни – на несколько, а то и на несколько десятков лет, Вы поймете, чем Вам хотелось бы заниматься, в какой сфере жизни лежит Ваша радость и Ваше вдохновение, Ваш самый страшный страх и Ваш самый огромный успех и восторг.

Вы сможете сделать шаг к работе своей мечты, или к отношениям своей мечты, или к переезду в ту страну или тот город, где Вам хорошо, где Вы нужнее всего на этой планете — или всё это сразу!

На странице программы или по почте, указанной внизу, Вы можете записаться на первую бесплатную сессию, где мы с Вами обсудим программу в целом, Ваше колесо жизни, Ваши желания и мечты, Вашу нынешнюю ситуацию и приведем всё это в систему, исходя из которой Вы сможете наметить первые шаги на ближайшее время — и определиться, как поможет Вам и Вашей жизни эта программа!

В любом случае, помните, что я верю в Вас, а мир ждёт лишь Вашего первого шага! Ищите свое предназначение и Вы обязательно его найдете!

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

Как работать с тетрадью

Тетрадь удобнее распечатать и работать с ней в бумажном виде, при помощи ручки и карандаша (иногда — цветных карандашей). Но Вы можете выполнять задания и в этом файле, если Вам так удобнее. В любой момент выполнения программы Вы можете написать мне [письмо](#) или стукнуться в Skype (apritvorova) и я Вам обязательно отвечу!

1. Колесо жизни

Колесо жизни — простое и одновременно очень эффективное упражнение, которое приносит ясность сразу в многие сферы жизни.

1. Возьмите лист бумаги с колесом баланса и подпишите каждую из сфер. Они НЕ должны быть такими, как на примере справа, они должны быть именно ВАШИМИ сферами жизни. К примеру, там могут быть отдельно «семья» и «любовь», или «работа» и «карьера», или могут оказаться в одной сфере «телесное и духовное развитие» — важно лишь, что это именно сферы Вашей жизни в настоящем, актуальные и важные именно для Вас.



2. Потом для каждого из секторов Вы определяете оптимальное состояние. Какими должны быть Ваши отношения, чтобы они Вас радовали? Что будет наилучшим состоянием Вашей работы? Какой отдых принесет Вам наибольший восторг и расслабленность? Каков и где Ваш идеальный дом? Это состояние сферы мы обозначим как десятку. Опишите, пожалуйста, эту свою «десятку» максимально подробно. Можно даже придумать некий образ, который будет воплощать и обозначать для Вас это желаемое состояние.

3. И потом в каждой из сфер подумайте и определите, на какой отметке качества от 1 до 10 сейчас в Вашей жизни находится этот сектор. И отметьте это значение на бокале. Теперь у Вас есть своеобразная роза ветров Вашей жизни. Вы видите наглядно, какие сферы Вашей жизни насколько Вас удовлетворяют.

4. А теперь подумайте, с какого сектора Вам бы хотелось начать движение. Какой ингредиент лучше всех отразится на вкусе коктейля? Какой ветер лучше других освежит Вашу жизнь? Это не обязательно будет самая непроявленная сфера или та, которую Вы сейчас сочли самой запущенной. Но это обязательно должно быть то, что откликнется в Вашем сердце и душе как «Да, это действительно очень важно для моей жизни сейчас, в нынешний период, это сделает мою жизнь более насыщенной, наполненной, многоцветной».

5. И теперь, когда эта сфера (или несколько, или даже все!) будет определена, останутся сущие пустяки — решить, что Вы будете делать в них дальше, в самое ближайшее время (лучше всего — в ближайшие три дня!). Какие шаги, пусть даже небольшие, изменят Ваше нынешнее состояние, приблизят Вас к балансу? Может быть, Вы давно хотели что-то сделать, но не решались или не хватало времени или терпения? Сейчас эскиз Вашей жизни перед Вами. Прочувствуйте себя художником. Сделайте те несколько штрихов, которые придадут эскизу объем и перспективу! Запишите эти несколько шагов.

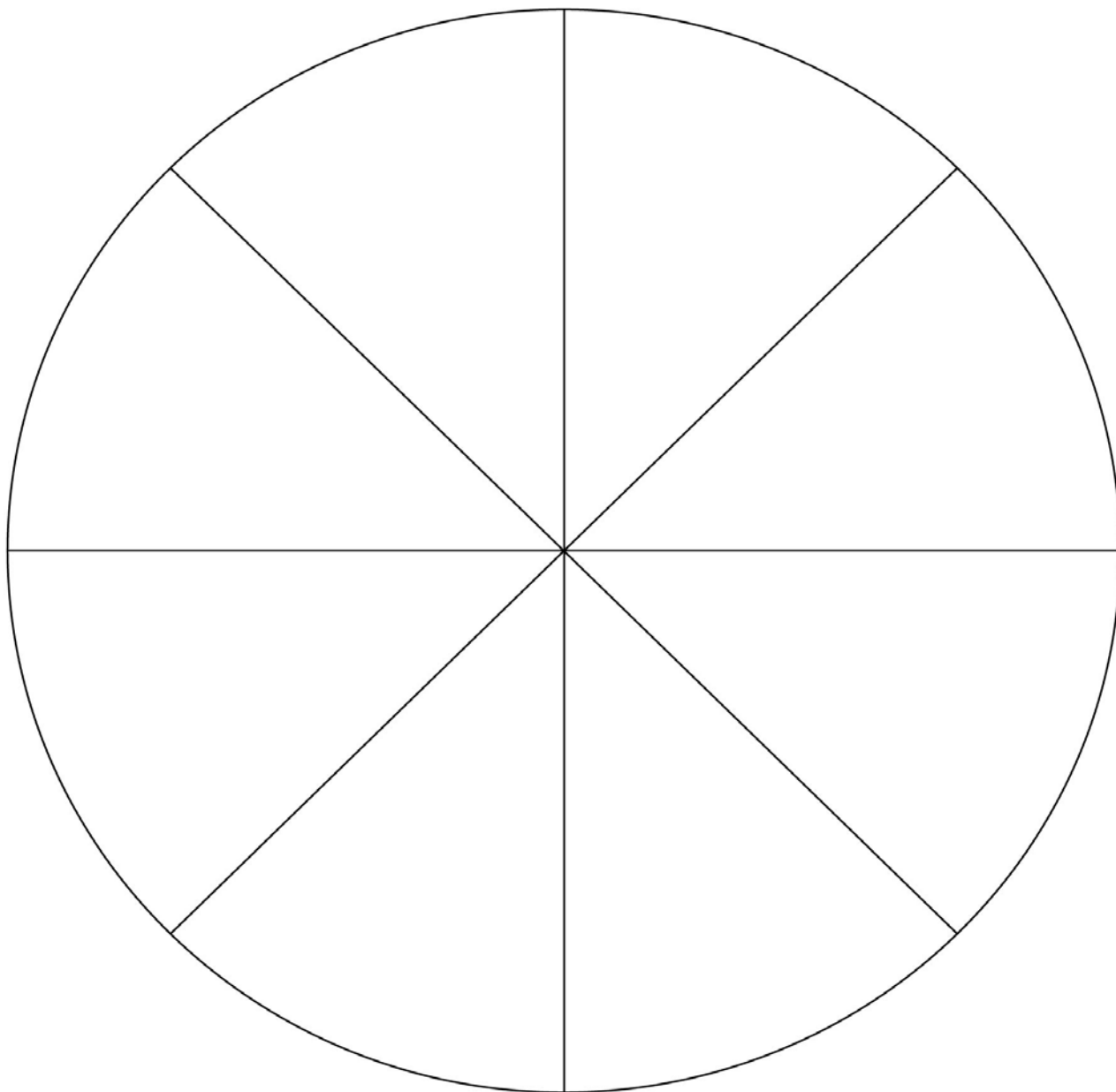
6. Подумайте, что нужно, чтобы эти шаги были выполнены. Что может пойти не так и как можно подстраховаться. Может быть, есть человек, которому Вы можете рассказать о своем решении и заручиться его поддержкой? Или есть то, что Вы давно хотели себе позволить, да всё никак не решались — и это может стать наградой за один из самых решительных шагов? И когда все необходимые приготовления сделаны — сделайте же это, черт побери!

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь программы коучинга предназначения для женщин.



© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

4. Юбилей

«Юбилей» — упражнение на прояснение образа Вашего наилучшего будущего. Сначала прочитайте общее описание, а потом займите удобную позу, возможно, закройте глаза и начинайте представлять себе всё в деталях. Можно также скачать запись упражнения [здесь](#). Смотрите на возникающие у Вас образы, принимайте то, что приходит, даже если это неожиданно и необычно, изучайте их и запоминайте. Когда процесс завершится, откройте глаза и запишите все, что сочтете нужным.

Представьте себе, что Вы находитесь в каком-то приятном и комфортном для Вас месте. Осмотритесь, что это за место? Это может быть реально существующее или даже несуществующее место, главное, чтобы Вам там было хорошо, чтобы Вы могли расслабиться, занять удобную позу и на мгновение закрыть глаза. И когда Вы закрываете глаза, Вы вдруг обнаруживаете себя на перроне, куда прибывает старинный поезд. Вы садитесь в этот поезд, который отправляется на много лет вперед, — в то место и время, где Вы празднуете свой юбилей.

Постепенно поезд набирает ход, за окном проносятся пейзажи, проносятся годы и десятилетия, пока, наконец, он не прибывает на станцию, где на табличке Вы можете прочитать «Юбилей».

И Вы сходите на этой станции и оказывается, что она находится именно в том месте, где через много лет Вы отмечаете свой большой юбилей, огромный и важный для Вас праздник! Он проходит именно там, где Вам хотелось бы, чтобы он проходил, и туда приглашены все те, кого Вам хотелось бы видеть, все важные для Вас люди.

И Вы можете незамеченной попасть на этот великолепный праздник и внимательно рассмотреть его в самых мельчайших деталях. Где он проходит? Что это за место? Почему именно в этом месте? Кто приглашен на этот праздник, кого Вы видите среди гостей? Почему именно эти люди находятся здесь? Приблизьтесь к гостям и послушайте, что они говорят. Что они говорят об имениннице? Какие слова? Что они вспоминают? За что они хвалят и благодарят Вас? Что Вам больше всего нравится в их словах? Посмотрите со стороны и на саму зачинщицу торжества. Как она выглядит, во что она одета, как держит себя? Что Вам больше всего нравится в ее облике? Если есть потребность, Вы можете приблизиться к ней и задать тот вопрос, который Вам хочется задать здесь и сейчас. У Вас есть всё необходимое время, чтобы поговорить и обменяться мыслями, чувствами, образами...

И когда этот разговор будет окончен, поблагодарите себя-будущую и начинайте свой путь обратно, на ту станцию, куда Вас привез поезд времени. Когда Вы придете на нее, он будет уже ждать Вас — чтобы отвезти обратно, в тот самый момент, тот самый день и час, где Вы начали свое путешествие. И снова за окном будут проноситься годы, пока не покажется станция с табличкой «Приятное место», где Вы сможете выйти и вновь оказаться в том самом приятном месте, откуда Вы начали свое путешествие.

А оттуда Вы сможете в самый подходящий для Вас момент начать возвращаться в здесь и сейчас — позволить своему телу мягко потянуться, открыть глаза, обвести взглядом то место, где Вы находитесь, и найти где-то поблизости ручку или карандаш, чтобы записать самое важное из того, что Вы узнали на своем собственном Юбилее! Это могут быть слова гостей, или советы Вас-будущей, или детали и образы — всё, что угодно, что Вам кажется важным здесь и сейчас.

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

6. Волшебный сундучок

Представьте на мгновение, что в Вашем распоряжении оказался от феи-крестной-бабушки волшебный сундучок :) и в этом сундучке есть все на свете навыки, все на свете умения, всё что душа пожелает. И Вы можете достать оттуда всё, что угодно, но только 9 раз.

Что бы Вы достали? Чем бы хотели научиться, какими умениями овладеть — легко, в один момент? Может быть, танцевать как Плисецкая? Или петь как Сара Брайтман? Или вышивать крестиком так, что залюбуешься, или [выучить 18 языков](#)?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

А знаете ли Вы, что уже находится в Вашем собственном волшебном сундучке? Каковы Ваши собственные навыки и ресурсы? Что Вы уже умеете — вообще и из того, чего Вам хотелось бы? Запишите 9 своих умений, которыми Вы горды, которые Вас радуют, которыми Вам хотелось бы пользоваться и впредь.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

7. Что я такое?

Давайте посмотрим, какими ключевыми образами Вы описываете свою жизнь? Какие мотивы повторяются в ней раз от раза? Возможно, большая часть из них уже стала для Вас ясна после предыдущих упражнений — отнеситесь к этому упражнению как к отдыху или как к возможности вдруг в пятнах Роршаха увидеть подтверждение своим догадкам :)

1. В доисторическом поселении был найден странный предмет и никто не может догадаться, что это такое? Что это за предмет? Для чего его использовали? Чем он важен? Чем незаменим?

2. Представьте, что Вы часть механизма огромных часов. Какие это часы, какая Вы деталь и какую функцию выполняете?

3. Представьте, что Вы редкая книга. О чем эта книга? Для чего и для кого она? Почему она редкая?

4. Представьте, что Вы предмет посуды. Как Вас используют, для каких целей?

5. Представьте, что Вы часть круговорота воды. Что Вы тогда? Океан, море, река, приток, озеро, родник, ручей, болото? Чем Вы важны для мира и людей в нем?

6. Представьте, что Вы ключ. Что это за ключ? Для чего его используют?

7. Представьте, что Вы одно из первых сооружений, которое создавалось человеком (жилье, мост, указатель, памятник, дорога, крепость и пр.). Что это за сооружение? Как его использовали?

Запишите ответы на все вопросы — и, возможно, у Вас возникли по ходу упражнения еще какие-то образы, записывайте их тоже! Теперь аккуратно поищите закономерности, аналогии, повторения и неожиданные параллели в ответах. Отметьте их для себя, запишите на отдельном листке. Выделите две-три самых важных открытия от этого упражнения.

Кроме того, Вы можете [написать мне](#) и мы с Вами обсудим Ваш образный ряд!

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

8. Сказка о моей жизни

Возьмите два белых листа и цветные карандаши. Теперь закройте глаза и представьте себе свою жизнь через пять лет. Что Вам хотелось бы, чтобы там было? Какие цвета, какие образы? На что это похоже для Вас? Представьте себе, если бы Вы рисовали об этом картину, то какой была бы эта картина? Что на ней было бы изображено?

Теперь откройте глаза и на первом листе зарисуйте этот образ своей жизни. Творите смелее, принимайте все, что приходит! Пусть это будет не совсем похоже, главное — чтобы Вы понимали, о чем идет речь!

Теперь возьмите второй листок и представьте себе, что первый лист — это конец сказки. Это то, к чему пришла героиня после долгого пути, скитаний и поисков. Теперь представьте себе, каким был ее путь? Какие на нем были главные изгибы и повороты, какие испытания подстерегали ее на пути? Кто помогал ей и был волшебным помощником, а кто мешал, учил быть сильнее и справляться с жизненными трудностями? Где был самый сложный и переломный момент? И что было после того, как сказка счастливо завершилась? Что потом стало с героиней, куда она направилась, что стала делать?

Запишите или зарисуйте то, что получилось. Это может быть карта с маршрутом или это может быть краткое описание сюжета с поворотными пунктами или просто рисунок с волшебными предметами, злодеями, помощниками и счастливой развязкой. Главное — чтобы Вам нравилось то, что получилось :)

А теперь посмотрите на то, что получилось, и запишите здесь то, что Вы о себе узнали из этой работы. Например...

К чему больше всего стремилась героиня сказки?

Какими оказались самые страшные страхи?

Кто или что помогало справиться с ними? Что было главной помощью и подспорьем, ресурсом?

Что стало важным после окончания сказки? Что изменилось в героине — и в Вас?

Что было для Вас самым неожиданным? В сюжете и в героине? Какие таланты в ней открылись?

Запишите ответы на эти и другие вопросы — и, конечно, Вы можете в любое время повторить этот эксперимент :) или [прислать свою сказку мне](#) и мы с Вами обсудим ее!

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

9. Гербарий гремлинов

Не секрет, что нас в жизни обуревают самые разные сомнения и мысли, которые так и норовят сбить нас с пути истинного или просто с панталыку :) для них в психологии придумали специальное название — «гремлины». И если к Вам в день приходит много не самых позитивных мыслей и образов, есть очень хороший способ справляться с ними, называемый «Гербарий гремлинов». Вы берете лист бумаги, разлинованный или чистый, и начинаете просто записывать тех, кто к Вам приходит. Например, 10-15 приходил «я никогда этого не сделаю»

11-42 приходил «нет, я не смогу, я полная тупица»

12-12 приходил «зачем мне все это, все это бессмысленно» — и так далее.

Через какое-то время гремлины начинают повторяться и Вы увидите, что очень часто приходят одни и те же гремлины, которых Вы уже прекрасно знаете в лицо :)

Теперь давайте попробуем поговорить с этими гремлинами. Выберите момент, когда Вас никто не потревожит и усадите их перед собой. Важно выслушать то, что они хотят до Вас донести, и воспринять самую ценную часть из этого. Воспринимайте своего гремлина не как истину в последней инстанции, а как старую сварливую тетюшку, которая хочет Вам добра, но не очень хорошо умеет это выразить!

Например, у Вас есть гремлин «я ничего не успеваю» — что именно он хочет Вам сказать? Что нужно выделять время еще и на отдых? Или что важно не набирать себе так много дел и уметь их делегировать или просто отказываться от них?

Или, например, к Вам часто захаживает гремлин «на самом деле я ничего не знаю и не умею» — в чем его позитивное намерение? Может быть, он хочет сказать, что Вам необходимо время от времени учиться чему-то новому? А, может быть, наоборот он хочет донести до Вас, что уже пора перестать учиться и начать воплощать свой багаж знаний в жизнь и передавать его другим? Или что просто необходимо проверять свою работу на наличие в ней ошибок, прежде чем отправлять дальше?

Это Ваш гербарий и только Вы знаете, как с ним лучше обращаться! Услышьте, что хорошего и важного несут Вам Ваши гремлины и они станут милыми, спокойными и ручными, возможно, даже будут приносить Вам тапочки в постель :)

Гремлин

Что хорошего он хочет для Вас?

Гремлин

Что хорошего он хочет для Вас?

Гремлин

Что хорошего он хочет для Вас?

Гремлин

Что хорошего он хочет для Вас?

И, конечно, Вы можете в любой момент [прислать мне свой гербарий](#) и мы с Вами обсудим его!

© **Притворова Александра, aapritvorova.ru.**

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

11. Плетенка призвания

Итак, у Вас уже есть солидный список того, что Вы уже выявили в предыдущих упражнениях, — тех занятий и умений, которые приносят Вам радость, того, чем Вам хотелось бы заниматься, что наполняет Вашу жизнь светом и смыслом, от чего захватывает дух и сердце.

Теперь настало время проанализировать этот список и вывести из него самое важное и полезное :)

1. Сведите те занятия и устремления, которые Вы уже нашли и обозначили, в единый список. Лучше, чтобы их было не меньше 8 (например, 16). Можно добавить и какие-то другие, если Вам хочется. Будьте смелы и бережны к себе. Неважно, насколько фантастично сейчас звучит для Вас это умение или навык или занятие — жизнь меняется стремительно, когда Вы знаете, чего хотите и к чему стремитесь! Она сама направит Вас туда, где Вы нужнее всего — и сейчас Вы уже сделали первый шаг по этому пути, главное — продолжать движение!

Занятия и направления могут быть любыми, совершенно из разных областей. Например,

«Танцевать под хорошую музыку»

«Вышивать крестиком»

«Готовить для дорогих гостей»

«Заниматься йогой»

«Общаться с интересными людьми»

2. Теперь возьмите первые два умения и попробуйте их соединить, нащупать нечто общее, те ассоциации, которые связанные и с тем, и с другим, те ценности, которые лежат в основе. Главное, чтобы результат Вас радовал, забавлял, интересовал, чтобы хотелось попробовать это делать!

Например,

"Танцевать под хорошую музыку" + "Вышивать крестиком" могут сложиться и в «Делать одежду для танцев» или в «Делать что-то красивое для себя» или в «Делать жизнь других людей краше» или... что приходит Вам на ум? Ассоциация может казаться и странной, и необычной — тем лучше! Главное — чтобы она откликнулась у Вас в сердце.

Теперь то же самое сделайте с другими парами дел в своем списке! Должно получиться всего 8 словосочетаний.

3. Теперь с этими восемью проделываете то же самое, что и в первый раз — сливаете их попарно воедино. Могут получиться очень громоздкие конструкции, это нормально :) пробуйте искать то, что лежит в основе, то, что наполняет смыслом все эти сочетания занятий, вещей и состояний. Очищайте получившееся от неважных подробностей, оставляйте только самое существенное!

4. Продолжайте эту работу, пока не останется одно словосочетание, которое содержит в себе всё предыдущее. Это может быть описание какого-то процесса, или умения, или дела — и скорее всего, это будет очень важный для Вас процесс, если не самый важный в жизни!

(Например, в моем случае у меня некогда получилось «видеть в каждом человеке важное и помогать идти к нему, несмотря на риск». — АА)

Запишите то, что получилось у Вас — и свои мысли по этому поводу. Нас ждет заключительный этап :)

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

12. Моменты истины

У каждого человека в жизни происходит то, что в психологии называется «пиковое переживание». Это зачастую некий момент огромного напряжения сил — и при этом огромной радости. Или это просто момент озарения, когда вдруг Вам становится ясно многое из того, что было до того туманным, неясным, зыбким... Вспомните такие моменты в своей жизни — и запишите их краткое описание, для напоминания себе же. Их может быть сколько угодно, чем больше, тем лучше (хотя бы больше 7).

Теперь посмотрите на этот список и попробуйте заглянуть «за него», увидев то общее, что объединяет эти ситуации. Возможно, они не все похожи друг на друга, но в них точно есть две-три группы, которые объединены какими-то общими чертами, общими процессами, которые больше всего Вас «заводят» и создают особое состояние! Опишите эти черты, эти процессы, лучше подробнее.

А теперь подумайте о себе самой! Что Вы делали в этих процессах, какую роль играли? Почему именно Вы ее выполняли, никто другой? Какие Ваши таланты и умения проявились в эти моменты?

Запишите их. Это тоже ключи к Вашему предназначению! И, конечно, Вы можете в любой момент [прислать мне свой результат](#) этого упражнения и мы с Вами обсудим его!

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

13. Миссия

Как-то ранним утром один человек гулял по пляжу, который был усеян тысячами морских звезд, которых океанские волны выбросили умирать на солнце. А вдалеке он заметил девушку, которая поднимала морские звезды и забрасывала их обратно в море. Подойдя к ней, мужчина сказал: «Это пустая трата времени, их здесь тысячи... Вы не сможете ничего изменить». Девушка нагнулась, подняла морскую звезду и забросила ее в океан как можно дальше от берега. «Для этой морской звезды я изменила очень многое», — ответила девушка, нагибаясь за следующей.

Миссия — это не какое-то там пафосное высказывание, которое вешают на стенку и забывают о нем. Может быть, лучше назвать ее «смыслом жизни», хотя тут тоже много оговорок :) Скажу проще — это короткое высказывание, которое позволяет Вам легко вспоминать результаты той работы, которую Вы уже проделали к настоящему моменту. Это фраза, которая напоминает Вам, чем Вы хотите заниматься, чем Вы уже занимаетесь, чем Вы занимались всю свою жизнь, просто, может быть, не знали об этом. Это та жизненная позиция, которая позволяет Вам делать выбор между тем и этим, между проектами и делами, между разными дорогами и людьми. Это кристаллизованное выражение того, чем Вы являетесь и что хотите сделать в этом мире.

Хорошая миссия это

- короткая, ясная и простая для понимания фраза;
- соответствует Вашим интересам, ценностям, влечениям, говорит о самых значимых сферах жизни;
- конкретна: из нее легко вывести план действий, которые Вы хотите сделать и в ней обозначен конкретный результат: Вы точно узнаете, что достигли её;
- ее легко запомнить;
- она помогает вам фокусироваться на самом важном;
- она становится частью Вашей жизни и помогает принимать ежедневные решения;
- она дает Вам уверенность в себе и энергию в сложные моменты.

Но прежде чем формулировать ее, давайте еще немного подумаем и еще раз соединимся с теми ценностями, что наполняют и будоражат Вас.

1. Заполните, пожалуйста, таблицу. Если Вам потребуется больше места, можете перейти на другой листок :) на самом деле, каждая наша реакция несет в себе зерно наших ценностей, наших жизненных установок. Какие Ваши главные ценности выражаются в те моменты, когда Вы напроочь выходите из себя?

Что Вас невероятно раздражает, злит и бесит — в других людях или в себе самой?	На какие Ваши позитивные ценности эта негативная реакция Вам указывает?

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

2. Отлично. А теперь — хотя, может быть, после предыдущего упражнения, это будет нелегко :) подумайте, в чем Вы уникальны? Что только Вы одна сможете привнести в этот мир? Исходя из тех ценностей, что так важны для Вас — что Вы хотите дать миру, какие грани себя хотите выразить наиболее полно? Если бы Вас ждал неминуемый успех в чем угодно, в каком угодно деле — чем бы Вы занялись?

3. Чтобы Вы сделали для других людей, если бы не были ограничены ни в деньгах, ни во времени? Если бы было одно-единственное желание, которое исполнится для всех людей, чего бы Вы пожелали для всех людей в мире? Только, пожалуйста, не говорите «денег» :) после всего, что Вы уже сделали и подумали!

4. А теперь давайте наконец сделаем первый набросок Вашей миссии! Подумайте еще раз, пробегитесь мысленным (или не только) взором по всем тем упражнениям, что мы уже проделали. Подумайте еще раз о себе и своей самой главной цели в жизни. И ответьте как на духу на 5 вопросов:

Кто я?

Что я делаю?

Как, с помощью чего?

Ради чего и кого я это делаю?

Зачем это нужно миру?

Теперь посмотрите еще раз на эти ответы и запишите свою миссию целиком — так, как она звучит сейчас.

Посмотрите на то, что получилось. Ваша миссия — зовёт ли Вас? Гармонирует ли она с Вашими главными ценностями? Соответствует ли эта миссия Вашим основным потребностям? Действительно ли это именно то, что Вы хотите принести в мир?

Если да — поздравляю Вас! Вы сделали первый, самый главный шаг к определению своей жизненной миссии, своего места в мироздании. Теперь остается еще вся жизнь, чтобы уточнять и дополнять ее :)

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

14. Мой идеальный день

Росло два деревца: молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

- Я вырасту высоким и раскидистым, - говорило одно. - У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первой буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные...

- Нет, говорило другое, - расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел бородастый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом рассохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уж - спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них - то, что было когда-то первым деревцем, - расскажет, что вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.

Напоследок я предлагаю Вам очень легкое и очень приятное занятие. Займите удобное положение, закройте на мгновение глаза и позвольте себе помечтать. Помечтать о том близком времени, когда Ваша жизнь будет такой, какой Вам всегда хотелось ее видеть. И Вы сможете спать столько, сколько нужно, жить там, где Вам нравится, и заниматься именно тем, что отвечает Вашей самой глубокой сути, Вашему жизненному предназначению.

Представьте себе это время, представьте себе свой самый идеальный день. Как Вы просыпаетесь. Что вокруг Вас, кто рядом с Вами. Что Вы делаете первым делом. Из чего состоит Ваше утро. Какие планы у Вас на этот день, из чего и как он складывается. Что происходит в нем. Что Вы делаете. Куда идете. Чем занимаетесь. Когда и как настает вечер, чем Вы его наполняете. Как завершаете свой день и отходите ко сну. Что видите во сне :)

Когда образы станут яркими и настоящими, Вы можете, получив максимум удовольствия от них, кратко или подробно записать всё то, что Вам захочется написать. Распорядок своего идеального дня. Каким он будет уже очень-очень скоро :) теперь, когда Вы знаете свою миссию, вся Ваша жизнь будет двигаться по направлению к тому, чего Вы по-настоящему хотите и к чему подлинно стремитесь!

И, конечно, Вы можете в любой момент [прислать мне свою рабочую тетрадь](#) и мы с Вами обсудим ее!

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com

Женщина. Предназначение

Рабочая тетрадь [программы коучинга предназначения для женщин](#).

И, конечно, я приглашаю Вас на свою программу «Женщина. Предназначение», где мы будем сочетать самые разные методы и результаты, — не только те, что Вы уже увидели и опробовали в этой рабочей тетради!

В программе задействовано несколько разных специалистов (лайф-коуч, бизнес-коуч, астр-коуч, коуч по Ведам), которые смогут помочь Вам, какую бы цель Вы перед собой ни поставили, каким бы ни оказался Ваш уникальный жизненный путь.

Что будет

Программа состоит из 12 сессий, содержание и техники могут варьироваться в зависимости от особенностей клиента и его собственной работы:

1. Колесо жизни (Каков образ Вашей желаемой жизни? С каких областей хотелось бы начать?)
2. Анализ натальной карты (Где Ваши ресурсы и таланты, а где слабые места и угрозы?)
3. Юбилей (Какой он, Ваш образ себя в будущем? Что в нем есть и чего нет?)
4. Памятный альбом (Что является для Вас главными победами, опорными точками?)
5. Волшебный сундучок (А Вы знаете Ваши собственные навыки и ресурсы?)
6. Сказка о Вашей жизни (Какими ключевыми образами Вы описываете свою жизнь?)
7. Увидеть Париж или...? (Что Вам хотелось бы успеть сделать за эту жизнь?)
8. Воздушные замки (В каком безумстве Вы бы поучаствовали, не задумываясь?)
9. Линия жизни (На чем Вы основываетесь, когда делаете выбор?)
10. Гербарий гремлинов (Каковы Ваши страхи и как их использовать себе во благо?)
11. Ежовые варежки (Как быть с собой и со временем, чтобы успеть сделать всё задуманное?)
12. Колесо жизни (Что произошло за 3 месяца? Каков теперь образ Вашей желаемой жизни?)

Кроме того, в программу включаются разнообразные домашние задания.

Методы, используемые в программе:

- коучинг, НЛП, эриксоновский гипноз;
- психотерапия (нарративная, конструктивизм, парадоксальная, юнгианство);
- астрология, руны, арт-терапия.

Методы подбираются во многом индивидуально, исходя из предрасположенностей и потребностей человека. С кем-то лучше работает гипноз, с кем-то коучинг, с кем-то арт-подход. Мы будем с Вами корректировать программу сообразно Вашим пожеланиям и ощущениям в процессе работы.

Чем дело кончится

После трех месяцев работы в программе Вы получите свой собственный план развития своей жизни – на несколько, а то и на несколько десятков лет, Вы поймете, чем Вам хотелось бы заниматься, в какой сфере жизни лежит Ваша радость и Ваше вдохновение, Ваш самый страшный страх и Ваш самый огромный успех и восторг.

Вы сможете:

- найти работу своей мечты,
- или создать отношения своей мечты,
- или переехать в ту страну или тот город, где Вам хорошо, где Вы нужнее всего на этой планете,
- или всё это сразу!

Подробнее о программе Вы можете прочитать [здесь](#).

В любом случае, помните, что я верю в Вас, а мир ждёт лишь Вашего первого шага!
Ищите свое предназначение и Вы обязательно его найдете!

© Притворова Александра, aapritvorova.ru.

Коуч, психолог-консультант, гипнотерапевт. +7 (916) 781 68 52, aapritvorova@gmail.com