



Этот блокнот я создала специально для того, чтобы ты смогла решить познакомить тебя с основами коучинга, его технологиями и вопросами, которые когда-то помогли мне и помогают сейчас! Это вопросы осознанности, благодаря которым ты сможешь:

Привет, милая!

Я благодарю тебя за доверие и твоё решение скачать этот воркбук. И я очень рада, что ты сделала первый шаг навстречу Себе!

Эта письменная практика поможет тебе найти ответ на твой вопрос. Она ориентирована на быстрое решение проблемы без участия коуча. Если тебе вдруг будет не понятно, как заполнять воркбук, посмотри видео на моём канале: [https\\](https://)

Этот воркбук не психологический, а именно коучинговый. Коуч работает с будущим, а психолог – с прошлым. Поэтому если тебе важно найти причину или разобраться с кризисным вопросом, то приглашаю тебя скачать бесплатно другой гайд – [психологический \(название\)](#).

Данный блокнот познакомит тебя с основами коучинга, поможет найти решение своих текущих проблем и задач, найти свои собственные успешные стратегии, и достичь результата. Это всё – про коучинг.

Итак, этот блокнот поможет тебе:

- Получить совет от самой себя
- Сфокусироваться на будущем и своих возможностях
- Найти ресурс для решения проблемы из будущего
- Понять, как можно организовать своё время
- Найти стратегии, как достичь результата, цели
- Получить вдохновение и энергию к действию
- Поймать инсайт, озарение, новую радостную мысль
- Определиться с важным выбором: пойти этим путём или тем
- Принять важное решение

Какую бы задачу ты себе не поставила, просто пройди эти 9 шагов осознанности и я уверена – они дадут тебе новый взгляд на ту проблему, которую ты хочешь решить. Итак, превращаем проблему в просто задачу! Поехали!)

Шаг 1.

Опиши свою
ситуацию.
Что не так?

И что ты хочешь
прояснить для
себя с помощью
этого воркбука?

Окей.
Шаг 2.

Теперь посмотри на свою запись. Она сформулирована в позитиве? Если нет, тогда напиши: **а что ты хочешь** вместо этого?

Создай позитив вместо этого и новую формулировку (и без частицы «не»).

Шаг 3.1

Теперь пришло
время подумать,
почему для тебя
важно то, что ты
описала в пункте 2?

Возможно, после ответа на вопрос «Почему для тебя это важно?» тебе откроется истинное желание. То есть то, что ты **НА САМОМ ДЕЛЕ** хочешь получить. Запиши свой ответ сюда и снова спроси себя: «Почему мне это важно?».

Проделывай этот шаг до тех пор, пока не выйдешь на то желание или ту цель, которая тебя удовлетворит и откликнется в теле позитивными эмоциями.

Если же ты с самого начала списала то, что

Например, ты написала, что у тебя очень много дел и ты устаёшь (шаг 1), а *вместо этого ты* хочешь понять, как найти время на отдых (шаг 2). Отвечая на следующий вопрос, ты осознала, что тебе не столько важно найти время на отдых, сколько просто убрать лишние дела из своей жизни, которые тебя не радуют (шаг 3). Теперь здесь (шаг 4) ты можешь написать: «На самом деле я хочу понять, как мне оставить только те дела, которые меня радуют». И снова (шаг 4): Почему для тебя важно оставить эти дела?

Отлично!

Напиши пожалуйста,

Ша как ты поймёшь,

что ты получила

именно то, что

хотела? Что будет

критерием

достигнутого

результата?

Возможно, тебе

поможет вопрос: Чем

и как ты измеришь

свой результат?

Как кто-то, глядя на

тебя со стороны,

поймёт, что у тебя

есть этот результат?

По результатам

✓ Проверим на зону ответственности ☺

Как ты думаешь, эта цель в зоне твоего влияния?

Как именно ты можешь на это влиять?

- Важно помнить, что мы не можем изменить то, что не в зоне нашей ответственности, например, изменить поведение других людей. Но мы можем влиять на свои эмоции по поводу этого поведения.
- Если ты обнаружила, что эта цель не в твоей зоне ответственности – сформулируй так, чтобы ты могла изменить эту ситуацию.

✓ Как решение этой проблемы соотносится с

Проверим экологичность ☺

другими твоими целями в жизни, как повлияет на них?

Рассмотри все последствия достижения результата, : на себя, свои цели, своё окружение и жизнь в целом. То есть результат должен быть экологичен и не наносить вред тебе и другим.

✓ Поставим срок 😊

За какой срок ты можешь
решить этот вопрос или
достичь этой цели ?

Давай попутешествуем в будущее ☺

Шаг 5
Представь, что у тебя есть волшебная палочка, которой ты взмахнула и...

Как в сказке, ты уже решила свою проблему, воплотила свою цель в реальность., пришла к желаемому результату. Представь желаемое как свершившийся факт как можно красочнее, во всех деталях., как если бы это уже случилось. Как это прекрасно! Ты так сильно этого хотела, теперь это есть. Представила?)

Опиши, что изменилось?

✓ Твои таланты

Как думаешь, какие твои способности, таланты, качества раскроются, когда ты решишь эту проблему?

✓ Твои ценности

Какие твои ценности реализуются, когда ты уже решила этот вопрос и пришла к результату?

✓ Кто ты? Посмотри на себя

как бы со стороны в движении: Какая ты становишься, когда ты давно уже справилась с этой задачей?

Что тебе открывается в тебе же самой?

✓ Твоя миссия

Продолжай смотреть
на себя со стороны:
Ради чего большего
ты решила эту
ситуацию/задачу?

А теперь закрой глаза и
спроси себя: что та
девушка, которую ты
увидела только что,
говорит тебе?
Как она пришла к этому
решению?
Что ей помогло?

Поговори с собой. С той
собой, которая
счастлива и успешно
пришла к решению этого
вопроса.

Шаг 6.

А что ещё ей помогло?

- Какие её ценности ей помогли?
- Какие качества, таланты способности ей помогли?
- Какие действия она предпринимала?
- Кто ей помогал в этом вопросе?
- Какой совет она тебе даёт?

Теперь, исходя из
полученного опыта,
Шаг 7 напиши, какие первые
шаги ты можешь
предпринять в
ближайшие 72 часа?

Это могут быть самые
простые, реальные шаги
, которые ты сможешь
сделать. прямо после
выполнения этого
задания.

И не забудь записать в
свой планер остальные
шаги в ближайшие 3 дня!



Шаг 8
Я поздравляю тебя с первыми шагами, которые ты открыла для себя!
Осталось совсем чуть-чуть;)

Напиши пожалуйста 2-3 предложения, о том что ценного было для тебя в этом путешествии, что ты узнала важного для себя?

Шаг 9.

Обязательно
поблагодари себя за этот
опыт.
За свои стремления,
таланты, ресурсы , за
свои позитивные
намерения.

И конечно же, я тоже

благодарю тебя за этот
(сердечко)
опыт!!

За твою смелость... за
время, которое ты
уделила себе и решению
своего вопроса... за
искренность и честность...
за желание прийти к
решению... за твои
ценности и таланты, о
которых ты писала...

Я верю в то, что ты
достигнешь наилучших
результатов!

Твой коуч, Евгения
Купцова

Возможно, в ходе этого диалога с собой, ты открыла для себя новую цель. И тогда ты можешь распечатать этот коуч-блокнот и продолжить работу со своей новой целью.

А возможно, тебе станут актуальны другие темы. Тогда ты можешь скачать другие воркбуки, например «...» и «....» и затем поработать уже с теми задачами, для которых они предназначены. Также приглашаю тебя на свой [YouTube канал](#), где я разбираю темы эмоций (обида/вина/страх), самооценки, уверенности, мотивации и планирования. Буду рада видеть тебя!

Если такого формата для тебя недостаточно и ты хочешь исследовать свою тему глубже, то ты всегда можешь воспользоваться моей онлайн помощью и записаться ко мне на живую встречу. Я буду очень рада увидеться с тобой лично!

С любовью и глубоким уважением к твоему желанию
позитивных перемен, Евгения Купцова