

Сергей Филиппов, Антон Мироненко

ИЛЛЮЗИЯ ЖИЗНИ



**21 история коучинга о том, как победить себя
и обрести внутреннюю гармонию**

**Сергей Филиппов
Антон Мироненко**

Иллюзия жизни. 21 история коучинга о том, как победить себя и обрести внутреннюю гармонию

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26914861

Иллюзия жизни: 21 история коучинга о том, как победить себя и обрести внутреннюю гармонию / Сергей Филиппов, Антон Мироненко.:

Вертекс; Санкт-Петербург; 2016

ISBN 978-5-9907454-0-7

Аннотация

Преграды на пути к счастью у многих людей одинаковые: деструктивные привычки, слабоволие, негативные эмоции, гендерные стереотипы, шаблоны воспитания и другие. В этой книге авторы рассказывают 20 историй из собственной практики и о том как, благодаря методикам терапевтического, бизнес-коучинга и гипнотерапии, удалось вернуть ясность в головы клиентов разного положения и статуса. Эта книга включает в себе коллекцию наиболее распространенных проблем и эмоциональных препятствий, которые могут возникнуть у

любого человека вследствие стрессовых ситуаций. «Учитесь на чужих ошибках и становитесь счастливыми», – настоятельно рекомендуют авторы.

Содержание

Предисловие от Сергея Филиппова	6
Предисловие от Антона Мироненко	9
Да, мы используем гипноз	13
История № 1	16
История № 2	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Сергей Филиппов,
Антон Мироненко**

**Иллюзия жизни: 21 история
коучинга о том, как
победить себя и обрести
внутреннюю гармонию**

Мне потребовалось много лет и странствий по всему миру, чтобы узнать всё то, что я знаю о любви, о судьбе и о выборе, который мы делаем в жизни, но самое главное я понял в тот миг, когда меня, прикованного цепями к стене, избивали. Мой разум кричал, однако и сквозь этот крик я сознавал, что даже в этом распятом беспомощном состоянии я свободен – я могу ненавидеть своих мучителей или простить их. Свобода, казалось бы, весьма относительная, но когда ты ощущаешь только приливы и отливы боли, она открывает перед тобой целую вселенную возможностей. И сделанный тобой выбор между ненавистью и прощением может стать историей твоей жизни.
Грегори Дэвид Робертсон «Шантарам»

Предисловие от Сергея Филиппова

Невозможно посчитать, сколько задач бизнеса удалось решить за десять лет консультирования и проведения тренингов. Это и увеличение продаж, и повышение управляемости персонала, и разработка стратегически важных переговоров, и повышение эффективности отдела продаж, и налаживание внутрикорпоративного взаимодействия, и введение корпоративной культуры, и многие-многие другие.

Причём в какую бы сферу бизнеса я ни погружался, всегда отмечал одну одинаковую особенность: самым важным компонентом успеха компании является мышление управленца – собственника, генерального директора, топ-менеджеров компании, руководителей отделов. Если мышление искажено, то даже самые передовые и проверенно-эффективные методики остаются непонятыми и после внедрения пробуксовывают, не давая результат.

Коллеги, наша победа в наших головах. Успех вашего бизнеса заключён в вашем способе мышления. Именно поэтому возникла идея написать эту книгу и рассказать вам, уважаемый читатель, несколько реальных историй о том, как удалось добиться ясности в головах управленцев разного уровня и успеха в их деле, благодаря методикам коучинга.

Книга написана в формате расследования. Мы вместе с моим коллегой и другом Антоном Мироненко покажем

вам, как находятся те связующие ниточки между проблемами бизнеса и мышлением руководителя либо проблемами в жизни и мышлением человека. Поэтому каждый из вас, уважаемый читатель, будь вы менеджером или руководителем, сможет найти в книге много интересных и вдохновляющих историй реальных людей. Возможно, вы узнаете в них частичку себя и своего прошлого. Как бы мы ни стремились быть уникальными, проблемы у многих людей одинаковы. Прочитав книгу, вы увидите, как выбраться самостоятельно из тупика внутренних проблем. Я убеждён, что любой человек способен изменить себя сам, просто для самостоятельной работы требуется больше времени.

Если вы занимаетесь предпринимательством и хотите опередить конкурентов, а бизнес – это всегда игра на опережение, то для большей результативности вам проще нанять специалиста и проработать ваши задачи быстро. Это сэкономит ваше время в десять, а может, и в сотни раз. Месяцы и годы, что потребуются вам для самостоятельной работы над собой, сократятся до нескольких часов на встречи с коучем.

Если вы частное лицо, то рекомендую не спешить в процессе самосовершенствования. Обычно усиленные темпы в этом вопросе приводят к откатке назад, так же как рывки сверх сил. После них – одна усталость и никакого желания идти дальше. Занимайтесь исследованием себя постепенно, без суеты. Шаг за шагом разбирайте нюансы своего мышления. Если же вам потребуется ускорить процесс, то смело

обращайтесь к нам. Мы с удовольствием поможем!

Предисловие от Антон Мироненко

Бывали ли в вашей жизни такие ситуации, когда при определённом действии в теле возникали неприятные чувства? Например, при общении с незнакомым человеком начинали дрожать руки и ноги. Или когда вы выступали на публике в последний раз, в горле встал ком, и вы слишком разволновались? Может быть, неприятно сдавливало грудь в момент конфликта или ссоры с близкими? Внутри вашей головы постоянно крутились мысли формата: «у меня ничего не получится», «нет выхода», «все усилия бесполезны» и т. п. Чувства или мысли бывают настолько интенсивными и сильными, что они буквально сковывают все тело. Задумывались ли вы, откуда в вас эти чувства с мыслями и как они влияют на вашу жизнь?

Мне довелось испытать неприятные чувства в своём теле. Я прекрасно понимаю, что значит постоянно плохо думать о себе и окружающем мире. В определённый момент своей жизни я принял решение разобраться с этим раз и навсегда. Спустя время и оглядываясь на тот путь, который мне довелось пройти, я могу с уверенностью сказать, что этот интересный и сложный путь пройден не зря. Я понял одно: доверие – самое ценное качество во взаимоотношениях людей. И

я не прекращаю благодарить своих клиентов за их доверие, поскольку они позволяют мне работать с самым дорогим ресурсом, который у них есть, – их личностью. От рассказа о повседневных заботах до сокровенных болезненных воспоминаний, от отрицания до принятия, от хаоса до внутренней гармонии – мы проходим этот сложный путь с клиентом вместе.

Каждый раз эта непростая и интересная работа напоминает мне детектив: в душе человека, как на месте преступления мы ищем бандита – то первое событие из прошлого, когда разрушающее чувство впервые появилось, исказило восприятие мира и долгие годы прячется где-то внутри, в подсознании. Мой клиент, как потерпевший, пришёл с заявлением в надежде раскрыть это преступление и восстановить справедливость. А я, как следователь, ищу улики – реакции тела – и выхожу на след. Как во всех детективных историях, злодея обязательно ждёт наказание и депортация из тела, а клиент перестаёт остро реагировать на болезненные события прошлого – и начинает жить легче и счастливее. Разумеется, не сразу. Требуется время, чтобы разобраться в мотивах преступления, собрать улики, поймать преступника и изолировать его. Иногда времени уходит гораздо больше, чем предполагалось, но итог всегда один: он найден и устранён. Порой внутренний преступник заполняет человека ощущениями апатии, лени, отчаяния, когда нет желаемых результатов в жизни, – так он крадет его энергию и уводит внимание да-

леко от целей. После коучинговой сессии клиент понимает, как устранять эти деструктивные переживания и действует увереннее и эффективнее.

Дорогой читатель, в этой книге мы с моим другом и коллегой Сергеем Филипповым расскажем истории двадцати преступлений, которые нам удалось раскрыть. Я – из социальной сферы, Сергей – из сферы бизнеса.

Раскрытие такого преступления доставляет огромную радость и удовольствие. Представьте то удивительное ощущение, когда благодаря твоим усилиям ещё один человек осознаёт своё право свободно принимать собственные решения: что делать, как реагировать на происходящее, как жить. Он больше не зависит от чьего-то мнения, негативной оценки, неудач, спасительной дозы алкоголя, крутой «тачки» или часов. Он двигается вперёд к своему личному счастью. Это поразительно! Страдания уходят из души и тела, и вместо них появляется что-то новое и прекрасное. Честно, мы уже начали привыкать к таким чудесам.

Порой удаётся заглянуть в такие дали человеческого подсознания, что отчётливо понимаешь, насколько многогранен и удивителен наш мир, насколько уникален каждый человек и его история, насколько лёгким оказывается решение проблем, которые мучили годами.

Всем нам под силу справиться со всеми испытаниями, которые приготовила нам судьба. Главное – освободиться от того, что мешает. Честное слово, я не понимаю, как можно

продолжать тащить на себе багаж негативных переживаний, когда можно строить каждый свой день, делать его таким, каким хочешь. Все мы достойны и способны достичь того, о чём мечтаем. Даже если сейчас вам кажется, что это невозможно, читайте книгу и вы поймёте, что возможно всё. Проблемы – это ступеньки, а не тупики. Только вы, и никто другой, можете управлять своей жизнью. После раскрытия преступления вы сможете взглянуть на мир иначе, потому что поймёте, что многое изменилось.

Истории этой книги – это не просто эпизоды наших будней, не просто работа. Это наша миссия. Делать людей свободнее и счастливее – это то, ради чего мы так много и упорно работаем. Каждая победа нашего клиента – это и наша победа. И мы готовы идти к ней вместе с вами, несмотря ни на что.

Да, мы используем гипноз

Для поисков «преступников» мы часто применяем гипнотический транс, то есть временно изменяем состояние сознания клиента. Однако не пугайтесь раньше времени, вспомнив мифы о гипнозе. Это не бессознательное состояние, в котором вам могут внушить что угодно. Клиент вовсе не теряет управляемости, и его нельзя заставить делать что-то против воли. Подобные трюки обычно выполняются на сцене с подсадными утками. Во время терапевтического гипноза у человека, наоборот, повышается уровень осознанности, то есть он находится на грани между сознанием и подсознанием, что позволяет ему вспоминать давно забытое и добровольно заменять одни образы и убеждения другими.

Человеческий мозг содержит 100 миллиардов нейронов и в 10000 раз больше соединений¹. По этим нейронным связям идут различные реакции, и благодаря им мы думаем, чувствуем, двигаемся, живём. Импульсом для этих реакций становятся образы, которые хранятся в нашей памяти. В силу искажений и неверных интерпретаций прошлого опыта эти образы приводят к неприятным и неправильным реакциям, например таким чувствам, как обида, стыд, вина, тревога, страх.

¹ По подсчётам одного из ведущих мировых экспертов по исследованию нервной системы человека Себастьяна Сеунга.

Нейронные связи собраны в нашем мозге таким образом, чтобы мы могли максимально адаптироваться к окружающей среде и выжить. Хотя эта связь может сильно мешать нам в обыденных ситуациях, не представляющих никакой опасности. Именно поэтому действительно серьёзные проблемы можно решить только через изменение состояния сознания.

Можно сколько угодно говорить человеку, какой он классный, поддерживать его или применять какие-то мотивационные методики, но изменений в его личности и жизни не произойдёт, пока одна из его нейронных связей не изменится. Без хирургического вмешательства менять их можно только в состоянии гипноза.

После того как нейронная связь изменена, человек начинает иначе реагировать на события в своей жизни. То, что ранее у него вызывало бурю эмоций и мешало достижению целей, будет вызывать спокойствие и уверенность. Острая боль в виде переживаний и негативных ощущений в теле, которую он испытывал ранее по какому-либо поводу, более не будет его мучить.

Друзья, никогда не откладывайте решение своих проблем, не копите их. Сами они не исчезнут, а наоборот, со временем обострятся. Вам станет труднее разбираться с ними, потребуется значительно больше времени. Помните, жизнь одна. Поживите её счастливо. Вы это сможете!

Имена героев, названия компаний и городов изменены с

целью сохранить конфиденциальность наших клиентов.

История № 1

Быть не собой, или Как создать бизнес-ералаш

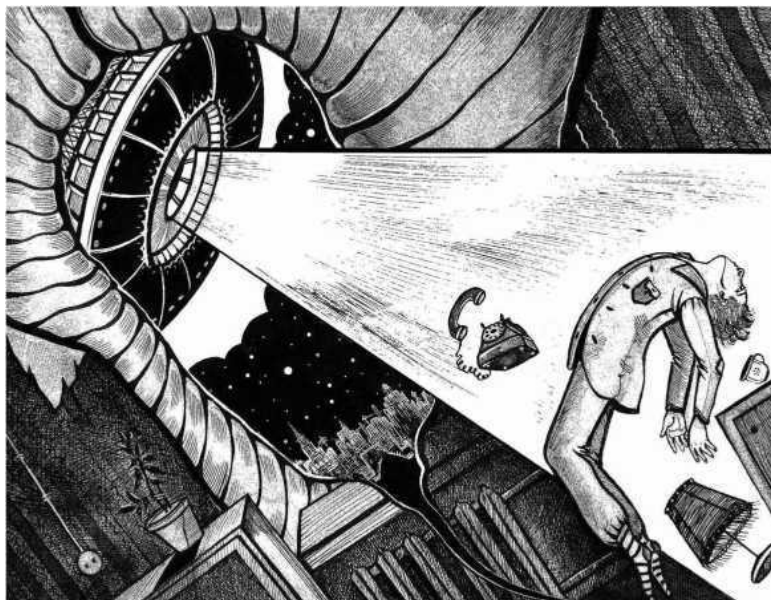
Наконец-то можно ослабить галстук на шее... Иван то-ропливо заскочил в машину, на автопилоте дёрнул ключ и, будто за ним вот-вот начнётся погоня, вылетел с территории завода, куда он приезжал к клиенту на переговоры. Он физически не мог здесь более оставаться. Ему хотелось сбежать и скорее забыть свой очередной позор.

На самом деле не произошло ничего постыдного или неприличного. Рядовая встреча с заказчиком. Договор уже подписан. Продажа состоялась. Иван, как директор по производству, объяснил все технические особенности оборудования, рассказал про качество и сроки изготовления, но зачем-то, сам того не осознавая, начал врать клиенту, что возможности производства больше, сроки меньше, качество лучше... Наобещал столько, что точно всё это не сможет выполнить. Как говорится, сам себе яму вырыл.

«Почему я это делаю? Зачем сам себе создаю проблемы? – мысли-вопросы обжигали, не давая покоя Ивану. – Почему не учусь на своих ошибках? Опять та же ситуация. Ведь знаю, чем всё закончится. Было уже такое. Ничего из того, что я наговорил, не сделаем. Клиент разочаруется. Ведь все

понимаю и всё равно вру. Что со мной не так? Андрей прав, проблема – в голове. Но как её решить? Как её решить? Как же её решить?»

Андрей – бизнес-партнер Ивана и давний знакомый Сергея Филиппова. Он-то и организовал их встречу и стал инициатором коучинга, во время которого удалось найти и устранить причину такого нерационального поведения Ивана.





Поскольку Иван даже предположить не мог, в чём кроется причина его «несчастья», коучинг начался с длительной беседы и множества вопросов. Оказалось, что врать Иван начинает исключительно при общении с важными людьми. Вернее, с людьми, кому придаёт важность. Если он общался с человеком, к которому относился нейтрально или немного свысока, например к подчинённым, то вёл себя адекватно. Золотых гор не обещал. Однако стоило начать разговор с клиентом – а для бизнесмена клиент всегда важен, – то Иван начинал красоваться, выдумывать, преувеличивать, обещать невыполнимое и врать. Много лет Иван пытался понять свою проблему с помощью самоанализа – безрезультатно. Поэтому решили применить гипнотерапию. Я погрузил Ивана в транс, и мы начали вспоминать...

Вот он красуется перед клиентом, вот – перед родителями, перед старшим братом, перед собственной девушкой. Все эти люди для Ивана важны, их мнение имеет значение. Перебирая в памяти все события, когда он испытывал подобное желание показать себя лучше, чем есть, Иван вдруг начал рассказывать странную историю, которая, казалось, и близко не относилась к привычке врать.

– Когда мне было 12 лет, меня забрали к себе инопланетяне. Как-то я долго не мог уснуть и начал разглядывать звёзды

из своего окна. Мы жили в маленьком городке, свет фонарей не заглушал свет космоса. Вдруг я заметил, что одна из звёзд начала светить ярче других. Она становилась всё больше и больше, ярче и ярче. Она слепила своим светом, но я не мог оторвать взгляда. Это был космический корабль, из которого прямо на меня шёл луч. Вдруг я почувствовал, как меня тянет вверх, и я оказался внутри корабля.

– Хорошо, Иван. Расскажи, что ты там видишь.

– Четыре тёмных существа. Это точно не люди. Они говорят друг с другом на непонятном языке писклявыми головами и всё время смотрят на меня. Рядом с ними стол. Меня должны положить на него, чтобы провести эксперименты. Мне страшно. Нет! Не надо!

– Иван, что это за эксперименты? Что они с тобой сделали?

– Я не могу. Память заблокирована. Они сказали, что если я вспомню, то останусь с ними, а если забуду, то они меня отпустят. Я не хочу к ним, я не буду вспоминать.

– Иван, представь, что ты смотришь со стороны на эту ситуацию. Они ставят эксперименты над другим мальчиком. Расскажи, что они с ним делают?

– Они знают, что я смотрю со стороны. Они ждут, пока я уйду.

– Хорошо, Иван. Сейчас я досчитаю от одного до трёх, щёлкну пальцами, и ты окажешься в кинотеатре, чтобы посмотреть фантастический фильм. Ты в безопасности, рядом

друзья и знакомые, ты смотришь фантастический фильм о том, как инопланетяне проводят эксперимент над мальчиком. Раз-два-три (щелчок). Расскажи, что видишь.

– Я сижу в кинотеатре. Смотрю фильм про инопланетян. Мальчик лежит на столе. Больше я ничего не вижу, потому что эти инопланетяне сидят рядом, в зале, и закрывают мне глаза.

– Иван, сейчас я досчитаю от одного до трёх и ты станешь одним из этих инопланетян. Ты будешь понимать их язык. Они расскажут тебе об этих экспериментах. Раз, два, три (щелчок). Ты один из них?

– Да, но они мне ничего не рассказывают, потому что знают, что я – это я. Они знают эту уловку и ничего не рассказывают.

– Хорошо. Тогда давай вспомним другой сюжет из твоего прошлого, не связанный с инопланетянами и похищением на космический корабль.

Заходим глубже в транс. Через несколько минут Иван начинает рассказывать другую историю.

– Я маленький ребёнок. Это воспоминание из прошлой жизни. Прячусь под кроватью в детском саду, рядом какая-то незнакомая женщина, которая меня защищает.

– От чего она тебя защищает?

– Она не даёт меня забрать в другое помещение. Там находится кроватка, где пропадают дети. Люди кладут туда детей, и они исчезают. Она прятала-прятала меня, а потом пре-

дала. Выманила из-под кровати и сама отдала в эту кроватку.

– Ого! А что это за кроватка?

– Дальше ничего не вижу. Страшно...

– Хорошо. Давай зайдём ещё глубже в транс. И посмотрим ещё один сюжет из твоего прошлого. Один, два, три (щелчок). Смотрим.

– Темно. Вокруг очень темно. Только блёклый, грязно-розовый свет.

– Хорошо. Представь, что у тебя в руке фонарик. Освети помещение, где ты находишься.

– Освещаю. Я вижу, что везде бледные грязно-розовые стенки. Только одно место не освещается.

– Что там?

– Не видно, туда не проникает луч света. Там чёрная дыра.

Поясню, чтобы вы, дорогие читатели, не подумали, что мы тут пишем сценарий фантастического фильма. Когда человек находится в состоянии гипноза, то может рассказывать самые невероятные истории из своего прошлого. Всё это – метафоры, которые закрывают какое-то страшное травмирующее событие в детстве, которое он пережил. Крайне важно эти метафоры правильно интерпретировать. Нужна зацепка, чтобы понять, что всё-таки хочет скрыть подсознание. Тёмное розовое пространство и чёрная дыра, где можно пропасть, – вам ничего это не напоминает? Думаю, вы уже догадались. Это утроба матери. Соответственно, место, где всё пропадает – родовый канал. И все истории Ивана – это нача-

ло рождения малыша.

После того, как я объяснил Ивану значение его последней метафоры, мы вернулись в предыдущие воспоминания – тот сюжет, когда его предала женщина.

– Иван, сейчас я досчитаю до трёх, щёлкну пальцами, и время остановится. Всё вокруг замрёт. Ты совершенно спокойно сможешь рассмотреть, что это за кроватка. Опиши мне её. Раз, два, три (щелчок).

– Я иду. Мне очень страшно. Иду по длинному тёмному коридору. Захожу в это помещение, смотрю на кроватку и вижу, что это не кроватка.

– Что это?

– Это... Это – вагина.

– Хорошо. Теперь я досчитаю до трёх, и ты окажешься в воспоминании про инопланетян. Посмотри, на что похож тот столик, на котором должны происходить эксперименты?

– Теперь я чётко вижу. Это не столик. Это вагина, в которую меня должны положить, и я там исчезну. Это – рождение.

Интерпретация метафор Ивана такова. У него была какая-то травма, когда он находился в утробе мамы. Он не может вспомнить, что именно произошло, но интерпретирует её в виде похищения инопланетянами, в виде воспоминаний из прошлой жизни, какого-то чёрного помещения с бледно-розовым светом. Это ни что иное как живот и кровеносные сосуды мамы.

– Иван, что за событие с тобой произошло? Не бойся его! Все метафоры мы обсудили. Ты абсолютно в безопасности. Вы находишься в кабинете. Я рядом. Давай пойдём глубже в транс и посмотрим, что же это за событие. Пусть твой мозг сконструирует, как это было.

Мозг человека способен достаточно точно воссоздать, предположить событие, которое не может вспомнить. Это нормально. Главное – ощущение в теле, те инстинкты, те выводы, которые сделало маленькое существо, находясь в утробе. Всё остальное – реконструкция ума. Всего лишь фантазии.

– Когда я находился в утробе матери, пьяный папа ударил маму в живот. Я сжался внутри. Испугался, что меня хотят убить, хотят достать из мамы и убить. Поэтому я не хочу выходить, – продолжал Иван.

Дальше мы провели терапевтическую проработку этого страха. Мы проработали образы, которые запускают эти инстинкты. Проработали эмоции, которые испытал малыш, и выводы, которые он тогда сделал. Желание сжаться мы превратили в желание жить ярко и интересно.

Весь сеанс занял два часа. Иван понял, что с ним произошло в детстве. Он осознал, что тот неправильный вывод, который он сделал и с которым он жил всё это время – неправильная реакция. Мама и папа его любят. Никто не желает ему зла и тем более смерти. Кстати, позже выяснилось, что прецедент с ударом в живот действительно был. Папа вер-

нулся домой пьяным и случайно натолкнулся на маму и попал рукой в живот. Они оба перепугались за малыша. Также оказалось реальным фактом, что Иван был переносенным ребёнком. Мама носила его около десяти месяцев. Он не хотел выходить, как и рассказывал под гипнозом.

Страх смерти от важного близкого человека у Ивана был так силён, что он подсознательно хотел показаться лучше, чем он есть на самом деле, лишь бы его не убили. Если в младенчестве это проявлялось на уровне инстинкта самосохранения, которое невозможно описать словами, то позже стало неосознанной ментальной ловушкой. Всё это время маленький ребёнок, который жил внутри Ивана, принимал за него решения, как действовать, как вести себя с людьми, которые важны; и начинал врать, рисоваться, красоваться, выдумывать. Иван всё это осознал.

Через месяц, на повторном сеансе коучинга, я не узнал Ивана. Передо мной стоял взрослый состоявшийся мужчина, а не мальчик, который боится, что его обидят, и поэтому готов пообещать, что угодно, лишь бы его не тронули. Даже смотреть и говорить он стал по-другому: спокойно и уверенно.

Сразу после гипнотерапии я всегда даю задание, чтобы проверить, как клиент ведёт себя с новыми выводами в той же провокационной ситуации. В течение месяца становится понятно, проблема решилась или осталась, как раньше.

Иван перестал жить как испугавшийся маленький ребёнок.

нок, рассказывать небылицы и врать. Он стал смело и открыто говорить то, что думает, перестал брать на себя обязательства под влиянием детской психотравмы.

Бизнес Ивана пошёл в гору. Он извинился перед клиентами за своё поведение, за свои пустые обещания. Многих клиентов удалось вернуть, так как ребята всё же хорошо делали свою работу. Чуть позже мы провели для Ивана и его коллег несколько тренингов по переговорам и продажам. Материал отлично лёг на подготовленную благодатную почву, поэтому у Ивана не возникло никаких сложностей с использованием новых навыков и инструментов.

Приятно, когда всего лишь два часа твоей работы способны так сильно изменить человеческую жизнь. Однако хочу отметить и вклад Ивана. Его готовность встретиться со своим страхом лицом к лицу, его способность принимать правду, быть уверенным в терапевте, не выискивая поводы для сомнений, а доверять и выполнять все задания, которые он даёт.

История № 2

Тревога длиною в жизнь, Или как начать всё сначала

От себя сбежать невозможно. Куда бы ты ни переехал, где бы ни оказался, прошлое придёт следом. И в новых декорациях развернется уже знакомая пьеса...

Это был тот редкий день, когда Артёму удалось наконец побыть наедине с собой и своими мыслями. Он специально встал пораньше и уехал на побережье смотреть на море и понять, что же делать дальше. Море, пожалуй, единственное, что его не перестало радовать после переезда в Баку. Да, это было смело. Бросить всё и уехать к возлюбленной, Джамиле, в Азербайджан.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.