

Что такое успех и как получить ресурсное состояние

Эта статья может быть полезной для тех, кто выбрал путь саморазвития, и стремится к осуществлению своих целей. Чтобы в деле сопутствовал успех, нужно иметь ресурсное состояние этого успеха. Что это значит? Это значит, обладать качествами успешного человека.

Для начала давайте выясним, что такое успех? Слово «у-с-пе-х» можно понимать как некую «универсальную систему перераспределения хауса». Это выражение становится понятным, если вспомнить, как устроен Мир, где в состоянии хауса находятся потенциальные возможности Божественного Разума. Иначе говоря, в энерго-информационном поле Вселенной, то есть, в пустоте потенциально (в не проявленном виде) содержится все.

Предположим, вы хотите стать успешным изобретателем, приносить людям пользу. У вас появился запрос на исполнение этого желания. Вы начинаете создавать образ успешного изобретателя, задаетесь вопросом, какими качествами обладает такой человек. Тем самым ваша мысль создает вектор направленности (силу), которая влияет на хаотично существующие потенциальные возможности. Процесс запущен, мыслеформа создана, и она требует своей реализации. К вам обратной связью начинает приходить информация по вашему запросу. Какую-то информацию вы принимаете, осмысливаете ее, какую-то нет. Принятую информацию вы проверяете на жизненность, находите проявление во внешнем мире. И здесь, в зависимости от характера вашего мышления, могут быть разные сценарии. Либо вы получаете знания по вашему запросу, убеждаясь в экологичности, либо испытываете внутренние противоречия. От чего это зависит? От внутренней готовности и соответствия намеченной цели. Поэтому выбор сценария зависит от степени развития духовной составляющей вашей личности.

В коучинге есть много трансформационных техник, которые помогают выявить противоречия и трансформировать их, например, в ресурсное состояние, необходимое для осуществления цели. Я хочу поделиться одной из них. Эту технику в основном применяют для повышения самооценки клиента. Однако, как показала практика, можно расширить границы применения этой методики для духовного развития и получения ресурсного состояния. Приведу пример, бизнесмен, у которого с самооценкой все в порядке, наблюдал прямую связь его

духовного развития, с успехом в бизнесе. Чем больше он проявлял интерес к информации и знаниям по духовному развитию личности, тем лучше шли дела в бизнесе. Поэтому ему хотелось определиться «Что для него есть на данном этапе духовное развитие». В результате, клиент получил ответ и приобрел ресурсное состояние в укреплении собственной веры и пути духовного развития.

Эта техника проста, поэтому люди, практикующие состояние медитации и имеющие образность мышления, вполне могут ее применить для самокоучинга.

Я предлагаю вам методику в следующей интерпретации:

1. Создайте образ своего идеала. Это может быть, кто угодно, зависит от запроса. Это тот человек, с которым вы готовы отождествиться. С этим человеком вы можете быть лично знакомы, или это может быть историческая личность. Если такого в вашей жизненной карте нет, то придумайте сами образ вашего идеала. Гендерный признак здесь не столь важен.
2. Опишите на бумаге и проговорите все качества, которыми обладает ваш идеал, и которые вы хотели бы иметь сами.
3. Создайте себе спокойную, уединенную атмосферу и место, удобное для медитации.
4. Следующий шаг, получение трансформационного состояния. Для этого нужно расслабиться и успокоиться.
5. «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Войдите в состояние полного принятия себя. Вы ощущаете, как ваша правая нога становится теплой, тяжелой, расслабленной, то же происходит с левой ногой. Ощущения теплоты и спокойствия передаются в область живота, грудной клетки, плеч, как будто вы сбрасываете тяжесть, отпустите все. Ваше внимание переходит на правую и потом на левую руки, они теплые, тяжелые, расслабленные. Ощутите спокойствие в области лица и всей головы. Ваше внимание уходит все глубже вовнутрь себя. Вы ощущаете силу энергии, полноты, нечто единое, целое, которое проникает в вас, и которым вы являетесь сами. Это внутренняя истина, включает внутренний процесс, благодаря которому вы найдете в себе то, что вам необходимо.
6. Вы видите себя в пустой комнате, разделенной стеклянной стеной. Вы находитесь по одну сторону, а ваш идеал по другую сторону стеклянной стены. Он смотрит на вас с уважением и любовью. Представьте, что вы выходите из своего тела и, как дух, входите в тело вашего идеала.

Вспомните, какими качествами обладает ваш идеал (эту информацию вы писали предварительно). Вы начнете чувствовать его мысли, эмоции, другие состояния. Посмотрите на себя, сидящего в комнате (или как вам представилось) глазами вашего идеала. Он верит в вас и готов принять любые сценарии развития. Запомните эти ресурсные состояния».

7. Постепенно возвращайтесь в свое тело. Откройте глаза. Постарайтесь удержать в течение 15 минут и более, то ресурсное состояние, полное любви, уважения к себе и к окружающему миру, внутренней гармонии, которое вы получили от вашего идеала.
8. Спросите себя, какие действия вы намерены проводить в дальнейшем согласно вашему запросу.
9. Если вы когда-либо опять почувствуете внутри противоречия, дисгармонию, вспомните о полученном от вашего идеала ресурсном состоянии, возвращайтесь к нему чаще.

Тем, у кого самокоучинг не получился, советую найти помощника, лучше эксперта, коуча, который поможет вам провести трансформацию.

Желаю вам благополучия, успеха во всех областях жизни! Ваш coach3om.

“профессиональный коуч ICU”

<http://www.coach3om.com>