

Фарба Елена & Милачич Юлия

Полудневная книжка

≡ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ ≡

ИЛИ
САМОКОУЧИНГ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Издательство «АСТ»
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Ф24

Фото Елены Фарбы выполнено Анной Делуной

Фарба, Елена.

Ф24 Нарядная книга для настроения, или Самокоучинг на каждый день / Елена Фарба, Юлия Милачич. – Москва : Издательство «АСТ», 2017. – 208 с.

ISBN 978-5-17-096815-2.

Эта книга станет вашим незаменимым помощником в управлении своим настроением. В результате работы с книгой вы обретаете себя как гармоничную личность. А значит — возможность решать разные жизненные задачи с легкостью, удовольствием и, конечно, с юмором!

В книге вы найдете разнообразные техники арт-коучинга: сторителлинг, продвигающие коучинговые вопросы, вдохновляющие «рисовалки» и метафорические карты. Благодаря этим техникам вы получите доступ к самым лучшим ответам на важные для вас самих внутренние вопросы вместе с ключами управления своими эмоциями!

**УДК 159.9
ББК 88.5**

Издание для досуга

16+

ФАРБА Елена, МИЛАЧИЧ Юлия
Нарядная книга для настроения,
или Самокоучинг на каждый день

Технический редактор *Т. Тимошина*
Компьютерная верстка *Н. Каленковец*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2; 953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 16.09.2016.

Формат 70×100/16.

Усл. печ. л. 16,77. Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5
Наш электронный адрес: www.ast.ru

ISBN 978-5-17-096815-2.

© Фарба Е., Милачич Ю.
© ООО «Издательство АСТ»



**Посвящается родным и близким по духу людям, а особенно
Леониду, Яну и Юне Фарба. Спасибо вам за вдохновение и радость.**

Елена Фарба

*Моему отцу Олегу Федоровичу Кирюткину, который оставил
мне в наследство большое богатство — чувство юмора.*

Юлия Милачич

*Ну и, конечно, нам от души хочется поблагодарить
друг друга за неисчерпаемое вдохновение,
которое дарит настоящая женская дружба!*



ВВЕДЕНИЕ

*Если ты можешь это представить,
значит, ты можешь этого достичь.*

Альберт Эйнштейн

Авторы любят начинать словами: «Вы держите в руках необычную книгу»... Или что-то вроде. Мы с трудом удержались от подобного начала. Это было нелегко. Мы даже сбегали перекусить, чтобы снять стресс. Начнем так: «Эта книга для Вас!». Ну как? Банально?.. Хорошо, тогда вот как.

Дорогие наши читатели, эта книга совершенно вам не подойдет и ничем не поможет, если вы зануда, каких свет не видывал. И еще, если вам нравится помучиться, поковыряться в прошлом, пообижаться на что-то давнее со слоем благородной плесени...

Потому что со всеми остальными мы отправляемся в путешествие! И идем налегке. Оставив рефлексии и самокопания в прошлом. Прихватив только то, что действительно ценно, что по-настоящему важно. То, что помогает нам счастливо жить прямо сегодня и двигаться дальше. И после чтения этой книжки Вы сможете обнаружить, как конструктивный и осознанный подход помогает в жизни.

Мы очень надеемся, что книга станет вашим помощником. Она создана для того, чтобы вы могли сами управлять своим настроением. Особенно в сложные дни, когда как раз так не хватает его. Сильного и вдохновляющего. Радостного и легкого. Конструктивного и деятельного. В общем, того самого Настроения, которое вам нужно именно сегодня.

Как устроена книга? В ней 15 глав, и особая часть с интригующим названием «Волшебник». Каждый раздел посвящен тому, как найти выход из того или иного эмоционального состояния. Продвинуться в реализации той или иной цели. Обрести энергию и решить поставленный вопрос. Для этого мы предлагаем вам использовать техники арткоучинга. А именно: сторителлинг, продвигающие коучинговые вопросы, вдохновляющие «рисовалки» и интригующие метафорические карты. И это значит, что с помощью предложенных способов вы найдете самые лучшие ответы и самое сильное вдохновение внутри самих себя. В самом, что ни на есть, индивидуальном подходе.

А еще, у нас есть две подружки, они очень милые и добрые. Имена им под стать: Леся Свечкина и Кира Уткина. Слышали про таких? Мы им рассказали про силу коучингового отношения к жизни. И они с энтузиазмом стали применять техники арткоучинга. О том, как это было и что из этого вышло, вы узнаете из историй в каждой главе книжки.



ОБ АВТОРАХ

Вы наверняка уже заметили, что автор постоянно говорит о себе «мы». «Мы то», «мы се»... Ну что же, пора представиться. Итак, «мы» — профессиональный коуч, психолог и тренер, а главное, сказочница, фантазерка и немножко поэт Елена Фарба. И внучатая племянница барона Мюнгхаузена, а точнее художник в дизайнера Юлия Милачич. А вместе мы — сила!!! Женская, конечно, и совсем не опасная для окружающих.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Дорогие друзья! Как вы уже поняли из введения, с помощью особого внутреннего диалога, — отвечая на вопросы, творя, рисуя, выдумывая, — вы можете найти все нужные вам ответы... внутри вас самих! Это поразительное обстоятельство всякий раз вызывает у нас радость, вдохновение и уверенность в завтрашнем дне. Поэтому в каждой из пятнадцати глав нашей книги, у вас будет возможность соединиться со своей мудростью, слушать внутренние ответы, творить, рисовать и выдумывать.

Каждая глава отражает особое состояние души... С которым надо срочно что-то делать! Для этой цели в каждой главе для вас приготовлен целый шведский стол. А именно, там вы найдете:

1. Историю (надеемся, совсем не поучительную, зато очень вдохновляющую!),
2. Место для проявления Вашего писательского таланта,
3. И художественного дара,
4. А еще возможность опылиться мудростью Вселенной с помощью комплекта особых **метафорических карт**,
5. И, наконец, возможность решить поставленную задачу по-взрослому — а значит, легко и с юмором!
6. К этому разделу внутри глав (он называется «Решebник») прилагается **аудио-запись** в исполнении Елены Фарба, размещенная на сайте www.nastroenie.info. Используя аудиозапись, вы сможете не только прочитать предложенные в этих разделах вопросы, но и услышать их. Известно, что вопрос, заданный вслух другим человеком, активизирует особые отделы мозга, и поиск ответа ускоряется во много раз. Так что очень рекомендуем использовать аудио и самим почувствовать, как это работает. Ставьте запись на паузу каждый раз, когда понадобится время, чтобы ответить на вопрос и его записать.
7. А на десерт вас ожидает еще один раздел книги под названием «Волшебник». По всем законам чародейства и волшебства, там вас ожидает что-то особенное! И даже не думайте сразу туда загляды... Что?! Уже? Ай-яй-яй... Ну что с вами поделаешь... Тогда сами решайте, как пользоваться книгой! Как решите — так и пользуйтесь.

В этой книге Вы встретите множество вопросов, что не случайно. Это проявление любви и нежности к коучинговому подходу. А он про то, что внутри каждого из нас уже есть готовенькие, хорошенькие, точнехонькие... Самые что ни на есть подходящие, с учетом всех нюансов... свои собственные ответы! А для того, чтобы тайное стало явным, и внутренний ответ пришел, всего-то и надо услышать особый вопрос.





Новейшие исследования мозга выявили, что инсайты, ответы на вопросы изнутри, приходят к человеку в атмосфере внутреннего комфорта в сочетании с настроенностью на решение той или иной задачи. Вот и нам с вами, приступая к использованию техник по «растяжке сознания» и получению ответов из глубин бессознательного, очень важно позаботиться об атмосфере спокойствия, комфорта и настройке на решение конкретной задачи.

Прежде чем приступить к решению той или иной задачи под руководством книги, загляните в эту инструкцию.

ИНСТРУКЦИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ В КНИГЕ

1. Выделите 15–30 минут в удобное время дня, когда никто не будет вас отвлекать.

Удеятельной и творческой личности с трудом найдется 15–30 минут на уединение. Как только вы приблизитесь к этому вожаделенному моменту, тут же начнется «...то тюлень позвонит, то олень». Не отчаивайтесь, фраза «Я хочу побыть в своем мире» озадачит вопрошателей на некоторое время. А это нам и нужно, чтобы остаться, наконец, наедине с собой!

2. Поставьте, пожалуйста, будильник (звуковой сигнал). Это нужно для того, чтобы вам не приходилось смотреть на часы и отвлекаться.

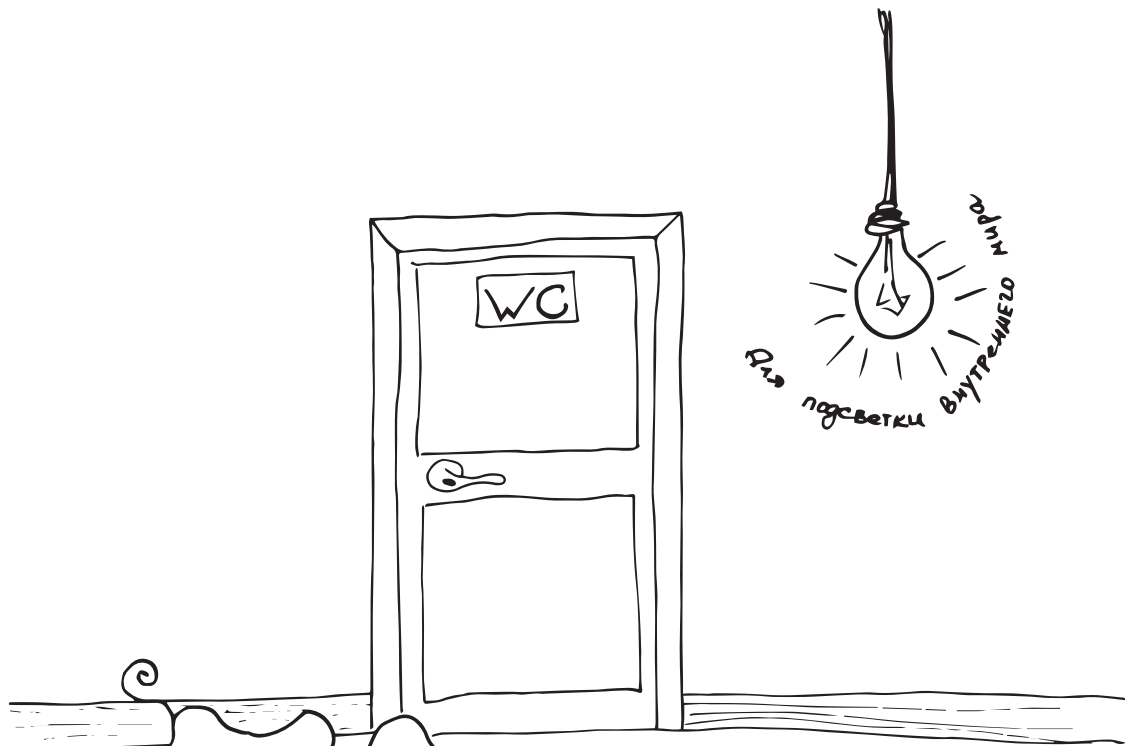
Все мы Человечки Многозадачные, а это означает, что вам так и будет хотеться отвлечься на текущие и, конечно, очень важные дела. Но если вы поставите будильник, то избавитесь от навязчивой и бесполезной в процессе погружения в себя мысли о времени. Время и так будет под контролем.

3. Расположитесь максимально удобно в приятном для вас месте.

Удобно распространитесь в пространстве. Придумайте свою позу легкого расслабления в тотальных масштабах, главное, что бы вы могли делать записи. А может, у вас есть специальное приятное место для регулярных медитаций? Тогда — сразу туда!

4. Почувствуйте свое тело. Подышите глубоко и спокойно, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

Ну почувствуйте уже свое тело, оно же всегда с вами. В конце концов, оно помнит вас маленьким! Сделайте небольшую ревизию, всё ли на месте. Всё? Тогда выдохните. А точнее, начните дышать особым размеренным дыханием, вдыхая через нос и выдыхая через рот.





5. Прислушайтесь к звукам вокруг вас. Вслед за громкими, услышьте тихие звуки, фоновые. Послушайте мысли в своей голове. Так, как если бы вы включили радио и слушали. Отвлеченно.

Эта веселая и увлекательная игра «Кто здесь?» заключается в том, что вы сначала прислушиваетесь к звукам вокруг вас. Как музыкальный настройщик, замечаете громкие, а потом — самые тихие звуки вокруг себя. И потом — оп! — то же самое, но уже внутри своей головы. Что там звучит в ней, в головушке? Продолжайте слушать: «Бла-бла-бла... Бу-бу-бу...». Вы даже можете обнаружить, что некоторые фразы в родной голове говорятя совсем не Вашим голосом!.. «Ты чего сидишь, а ну займись делом!» — настойчиво твердит голос... Марьяванны, 20-летней давности! Насладитесь этим аудиоспектаклем. Пусть мысли пробегают, пропрыгивают и прокрадываются. Вот теперь, когда вы застукали их на месте, можно все! Вы готовы к исследованию любой темы из книжки.

6. Теперь пришла пора выбрать актуальный для вас раздел книги. Доверьтесь своему интересу и открывайте ту главу, которую захотелось.
Чего просит душа? Вот и отправляйтесь по этому адресу.

7. Двигайтесь в соответствии с инструкциями. Как и во время спортивных занятий, также и в своей внутренней работе, помните о дыхании. Это позволяет разгрузить голову и получить доступ к более глубоким бессознательным ресурсам.
Инструкция вам в помощь! Как только количество мыслей начнет превышать качество, тут же вспоминайте о теле и дыхании. Помните, игра «Кто здесь?» отлично расслабляет ум. В минуты напряженного поиска ответов на вопросы поблуждайте глазами вокруг, а затем продолжайте путешествие в себя.

8. Смело пишите истории, рисуйте, заполняйте «Решebник» и «Волшебник»! А если Вы будете делать записи карандашом, то сможете возвращаться к одной теме несколько раз. Рисовать, правда, стоит сразу цветом!
Мы надеемся, что вас захлестнет волна художества — отдайтесь ей. И помните, что всегда все можно поставить на паузу, зафиксировать момент промежуточного итога. А в следующий удобный момент продолжить с того же места. Кстати, Леонардо да Винчи так много лет писал Джоконду. Но мы уверены, вы справитесь быстрее.
Вполне вероятно, что вас также посетит эпистолярное вдохновение. Отдайтесь и ему! От этого может стать только лучше, а вдруг в вас спит великий писатель?

**ЖЕЛАЕМ ПРИЯТНОГО И ПОЛЕЗНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ К СВОИМ ОТКРЫТИЯМ
И НОВЫМ ВОДОХНОВЛЯЮЩИМ РЕЗУЛЬТАТАМ!**

НУ КАК ВСЕ-ТАКИ СДЕЛАТЬ НЕПРИЯТНОЕ ДЕЛО?



Идут два охотника. Один другому:

— Представляешь, что вчера было!

За мной побежал медведь!

— Ой-ой-ой! А ты что?

— Я быстро убежал от него.

— А если бы он тебя догнал?

— Я бы на дерево залез!

— А ты знаешь, что медведи по деревьям умеют лазать? А если б он за тобой полез?

— Я бы на самый верх забрался!

— А если бы и он на самый верх?

— «А если, а если!» Ты чей друг, мой или медведя?!

Энос ICBT

Приглашаем вас, дорогой Читатель, к исследованию этой темы. Даже в самой любимой работе, в самой классной затее может быть оно — Неприятное Дельце. Исследователи таймменеджмента называют его «лягушкой». А как называете его вы? С помощью «Решбника» вы сможете не только по-новому взглянуть на такое дело. Но и ... да-да, сделать-таки его! Зафиналить и выдохнуть.



ДЕЛО
весьма неприятное



ИСТОРИЯ ОТ НАСТРОЕНИЯ

А У ВАС ТАКОЕ БЫВАЕТ? ИЛИ СТИХИЙНЫЙ САМОКОУЧИНГ

Леська умела смотреть на мир «разными» глазами. Это она подметила еще в детстве. Ей нравилась игра, которая заключалась в том, чтобы «переключать картинку». То есть смотреть и видеть, например, свой коридор и комнату как есть сейчас. А потом — оп! — вспомнить, как она видела те же места, когда вернулась домой с вокзала солнечным летним утром от бабушки. Ей удавалось смотреть и видеть коридор и комнату теми, прежними, солнечно-летне-рассветными глазами!

Это было забавно. Это было особенно. И, кстати, частенько выручало Леську. Например, в школе, если какая-то тема по какой-нибудь химии или физике была ей поначалу понята, а на следующий день нападала непроходимая тупость... И вдруг ничего не было понятно... Леське было достаточно посмотреть ТЕМИ, вчерашними, глазами на задачу, и — оп! — все снова становилось легко! Понимание возвращалось вместе с картинкой!

Вот тогда-то Леська совершенно ненаучным способом, бездоказательно и изнутри открыла способ управления собственной реальностью. Просто про-

чувствовала и все. И даже никому не рассказывала. Это уже потом, в институте и после, она услышала о ключах доступа к управлению восприятием, о картине мира, узнала о коучинговом инструменте «как если бы» и проч, и проч. Но это все потом.

А тогда Леська только ловко меняла внутренние картинки и ощущения, открыв для себя, что **понимание — это состояние**. И когда есть это состояние понимания, логика сама как-то встраивается. Голова включается легко и естественно. Как на зеленый свет стартуют машины, так и Леськино состояние понимания включало движение мозга.

Однажды Леська-студентка перед экзаменом сидела в растрепанных чувствах. Оставался один день, да что там, один вечер до экзамена, а у нее, как говорила мама, «конь дохлый не валялся». При этом Леська на протяжении двух или даже трех предыдущих дней честно чего-то там пыталась читать и запоминать. Но мысли «чтобы все выучить нужно неделю, а то и две» и «ой-ой-ой, уже совсем не осталось времени, что же делать», вводила ее восприимчивый мозг в полнейший ступор. И она ходи-



ла есть, пить, включала и безрадостно смотрела телевизор, садилась в разные позы, открывала и закрывала тетради... Короче, совершала массу бессмысленных действий, убивая время и вгоняя себя в безнадежность. И вот, в шесть вечера накануне экзамена она, совсем измаявшись, позвонила подруге Катьке. Катька отличалась легким нравом, была веселой, неконфликтной и свойской. Леська заняла ей в трубку, на что Катька с искренним удивлением воскликнула: «Да там же легко!». И вот когда Леська услышала эти слова, все повернулось. Она действительно, не образно, а в самом что ни на есть прямом смысле, увидела ситуацию другими глазами. В этот раз — Катькиными. И стало ей смешно и правда легко. С нее свалилась вся тяжесть подготовки к экзамену, тоже в самом прямом смысле. Она почувствовала это и расправила плечи. Леська за час перелистала конспекты, написала тезисные шпаргалки, ну и, разумеется, на следующий день сдала экзамен на «отлично».

Много раз эта Леськина особенность ее выручала. Главное в этом деле было действительно увидеть и прочувствовать другую реальность. Ту, которая вдохновляет и делает все «голубым и зеленым».

Когда Леська выросла и стала ходить на работу, с ней случилась такая история. Вот идет она однажды, в конце рабочего дня, уставшая-преуставшая, еле ноги волочит. А ноги еще и на каблучицах. А на

улице — лед и снег. А машина припаркована у конечной станции метро, до которой еще надо ехать в переполненном вагоне час почти. С пересадкой. А в руках у Леськи — тяжести, техника всякая, нужная ей для работы. И сил нету.

И вдруг! Леська говорит себе: «А как если бы, мадам Леська, ты сейчас не волочлась по улице неизящно и уныло, а была бы полна сил? И если бы энергия в тебе так бы и бурлила? Как было бы тогда? Как бы ты шла и какие мысли думала?». И как только вопиющие своей наглостью речи Леська произнесла, как что-то внутри нее стало меняться. Сначала она остановилась и прислушалась к себе. Поразительно, но силы были! Были, как ни крути, и как себя ни жалеи! Леська развесила на себе технику поудобней, и пошла. До этого почему-то ей казалось, что нету удобного способа. А тут нашелся сам собой. И идти стало не то, чтобы легко... Незаметно, что ли. Леське срочно понадобилось позвонить своей подруге и коллеге, и пока они, невзирая на метрошные перерывы, обсуждали что-то животрепещущее, она до машины дошла-доехала. И домой прискакала бодрая и полная сил.

А у вас такое бывает?

Если да, поздравляем, Вы в клубе самокоучей! А значит, Ваше неприятное дельце превращается... Превращается дельце... В какое? В такое, каким вы сами хотите его видеть! У Леськи, например, оно превратилось в забавное и простое. Было бы на то желание.



НАПИШИ ИСТОРИЮ КАК МНЕ ЭТО УДАЛОСЬ!

Место для Вашей истории про то, как вы справились-таки с неприятным делом.

Дорогой Читатель! Вспомните, пожалуйста, одну или несколько историй про то, как вам удалось сделать дело. Хотя оно и было неприятным. Запишите свою историю прямо здесь. Вы можете опираться на предложенные вопросы.

Меня угораздило взяться за ...

Какое дело нужно было сделать?

Мало того, это было...

Когда и где произошла эта история?

И всякий раз вспоминая об этом деле, я ...

Почему оно было таким неприятным для вас? Что вы чувствовали, когда вспоминали, что нужно его сделать?

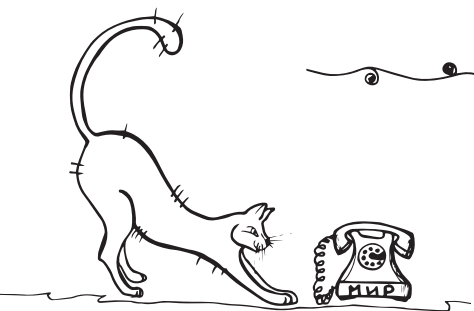
А потом, все прошло и стало так легко и хорошо...

Как же вам удалось его сделать? Что в себе помогло, какие качества вашего характера?

Конечно, без их помощи могло и не получиться...

Какие люди и обстоятельства вам помогли?

Что бы вы взяли из этой своей истории в сегодняшний день?



Поделитесь этой историей с друзьями и спросите об их способах справляться с неприятным. Например, в своей социальной сети. Этим вы вдохновите их, а сами получите еще больше подсказок!



РИСОВАЛКА

Нарисуйте иллюстрацию к ключевому эпизоду вашей истории. Пусть просто и схематично. Пусть абстрактно и понятно только вам. Главное, чтобы через рисунок был передан ключевой момент истории о том, как вы все-таки его сделали?!



ВАМ В РЕШЕБНИК ИЛИ В ВОЛШЕБНИК?