



10.08.16.

### История из коучинга

На первом занятии коучинга клиентка поставила цель – найти единомышленников и организовать небольшую духовную группу для общения, медитаций и обсуждения новостей в мире эзотерики.

Мы обсудили и проработали цель, на мой взгляд, достойную, нужную и важную. Мы выяснили мероприятия, которые бы могли привести к цели. Мы поставили временные границы.

(Знаю, что многие из людей, идущих духовным путем, страдают от одиночества и отсутствия понимания. Они не могут найти собеседника, обменяться новостями, статьями, ченнелингами, вместе медитировать и пр.)

На пятом занятии с клиенткой выяснилось, что идет самосаботаж. По цели так ничего не сделано.

Еще раз обсудили, что она будет иметь, если достигает цели, и что избегает, если не двигается к цели.

Выяснили, что избегает самого главного - общения.

Голова хочет общения, потому что сама женщина много знает, достигла высоких вибраций, готова, понимает нужность взаимодействия и обмена информацией, энергиями...

А сердце боится, тревожится, избегает...

Дело в том, что она с детства одинока, после школы подруг не было, замужем не была, компаний не имела...

Она твердо понимает, что хочет измениться, исправить ситуацию. Духовность в ней хочет глубоких жизненных реформ, трансформации...

Кроме того, настал возраст делиться полученными знаниями, отдавать...

Но идет самосаботаж...

### Что такое самосаботаж?

**Самосаботаж** — это подсознательный шаблон поведения, который тяжело обнаружить и который мешает вам достигать целей.

- Вы начинаете заниматься чем-то другим и забываете о том, чего хотели;
- Вы не верите в то, что у вас это получится и забрасываете дело, не начав из-за подсознательных установок;
- Считаете себя недостойными этого или что вас не оценят;
- Вы хотите и одновременно не хотите делать.
- Вам кажется, что это очень трудно, неудобно, недостижимо, неприятно, не... не... не...

Наверное, вы вспомните такие моменты своей жизни, когда неожиданно делали что-то вопреки своему желанию и намерению. Могли сказать какую-то глупость, неожиданно ввести в неловкость человека, отдать кому-то деньги, нужные вам на что-то необходимое и понять это позже, выключить будильник и проспять — способов самосаботажа существует множество. Вы можете найти подобное в любой сфере — здоровье, взаимоотношения, духовный путь, самосовершенствование в профессии и пр.

Задача самосаботажа – сохранить привычное низкое мнение о вас самих. Это подсознательная защита от возможных неприятностей или трудностей. Вам поможет осознание, что саботируете сами себя. Вы так и ни к чему не придете, если будете уповать на то, что «времени нет», «не пришлось», «вдохновения нет», «компании нет», «все равно не получится», «успею», «куда спешить», «да, но» и прочие отмазки.

Самосаботаж не даст вам достигнуть ни одной цели, сколь бы прекрасными они не казались.

Если вы нашли что-то знакомое в моих словах, то ответьте себе на вопросы:

- Кто ответственен за то, что ваша цель не исполняется?
- Кто не хочет продвигаться к вашей цели?
- Что мешает вам достигать цель?
- Как сделать так, чтобы вы начали двигаться?

- Чего вы избегаете?
- Чего достигаете, когда не двигаетесь к цели?
- Может быть, это не ваша цель, а навязанная вам кем-то?
- Так вы хотите или не хотите прийти к вашему личному достижению?

### Что можно сделать в нашем случае – в поиске единомышленников?

- Сходить в некоторые духовные группы на бесплатные или даже платные мероприятия в своем городе и познакомиться на занятиях.
- Найти собеседников прямо на духовных семинарах по интернету, дав в чате призыв – кто интересуется общением по скайпу – пусть откликнется! И дать свой скайп или почту.
- Позвонить своим единомышленникам, знакомым, знакомым знакомых. Цель-то благородная! И организовать группу на дому или даже совместить приятное общение с регулярными прогулками в парке.
- Участвовать в обсуждениях уже существующих групп ВКонтакте, в ФБ, и там приобрести друзей, а затем организовать свою группу и наладить общение.
- В нашем случае я дала несколько скайп-адресов, чтобы обзвонить людей и спросить, как они относятся к такой идее.

### Как выбраться из самосаботажа?

- Ответьте себе на поставленные вопросы.
- Наметьте действия и даты
- Если вам мешает низкая самооценка, то спросите себя, почему вы так думаете? Кто вам это сказал? Можно ли назвать это мнение объективным?
- Найдите контраргументы.
- Вы действительно думаете, что ваши убеждения, вы сами и ваше окружение

никогда не изменятся? Невозможно изменить?

- Если у кого-то не получилось, то не обобщайте. У вас совсем другое дело!
- Начните делать столько, сколько получается. Один звонок; одна попытка; напишите заголовок и план; сходите в одно из мест и пр., то есть, начните действовать хотя бы по капельке. Вдохновение не приходит к ленивым. Если это ваша цель, то вы увлечетесь ей, стоит вам только начать. Сама цель начнет вас вдохновлять, если вам это действительно нужно, если это ваша цель.
- Повторяйте удачные попытки. Найдите способ перехитрить свое подсознание, саботирующее вас.
- Не отвлекайтесь на постороннее, не тратьте свою жизнь на пустяки.
- Находите способ увидеть, как вы идете к цели, и празднуйте даже маленькие победы над собой.
- И да будет с вами успех и победа над собой!

В статье использован материал: <http://i-can-change-myself.blogspot.com/2013/04/samosabotazh.html>