1. **Коуч:** Маргарита привет.
2. **Клиент:** Привет.
3. **Коуч:** Скажи, ты не возражаешь если я буду использовать эту запись в учебных целях?
4. **Клиент:** Нет не возражаю, конечно используй.
5. **Коуч:** Отлично, спасибо большое. Ну вот у нас есть сегодня 30 минут. Скажи пожалуйста, что для тебя актуально сегодня?
6. **Клиент:** Актуально сегодня? Я вот думала знаешь о чём? Периодически прохожу вот эти сессии, и вот в один момент я почувствовала себя такой уверенной, прям вот вот... мир родным стал. И вот теперь думаю: интересно, это вот как бы у меня накопилось со всех этих сессий или вот куда-то вот я «туда» вошла и нашла что-то «такое вот», что вот эту уверенность во мне породило? Очень приятные ощущения. Хочу поискать, где она еще, эта уверенность может найтись и вот мне поможет так счастливо жить с окружающим миром.
7. **Коуч:** Скажи пожалуйста, вот я слышу (да?), что ты говоришь, что проводила сессии (да?), мир стал роднее. И это породило уверенность и ты хотела бы поисследовать где еще можно было бы эту уверенность найти (да?). Правильно я слышу?
8. **Клиент:**Да, да, да, да.
9. **Коуч:** А о чем эта уверенность? В чем? И конкретно вот, можешь че нить подробнее рассказать?
10. **Клиент:** А уверенность просто в себе. Вот я сейчас сразу... вот мне пришло в голову тоже вот этот... про коучинг я там прочитала про богатых писали, что они вот себя чувствуют «так, так» и они всегда знают, что они смогут заработать. Я как-то настолько вот это прочувствовала, что ходила и ээ, просто соседка меня увидела и говорит: «Как вы хорошо сегодня выглядите!». В общем, вот эта внутренняя уверенность, она вот порождает какую-то такую красоту внутреннюю, которую люди замечают и говорят: «Надо двигаться в том направлении». Ха-ха (смеется). В общем, я себя так спокойно, хорошо чувствовала. Вот этот страх, который постоянно вот во мне присутствует... присутствовал, я бы сказала (да?), он периодически проявляется все равно. Вот он меня отпускает, и вот мне хочется вот как бы уже установиться в той уверенности и вот себя так спокойно ощущать. Ведь в жизни всякие будут (не совсем понятно, это слово или просто случайный звук) ситуации, которые приходят и вот чтобы не падать в обморок и чтобы ощущать себя вот... «а я заработаю!». Ха-ха (смеется). Поработаю с этой ситуацией и решу. Вот она пришла эта ситуация, вот он а не комфортна для меня, но я смогу с ней справиться тем или иным образом. Ну или жить с ней, если... кто его знает какая ситуация может прийти. Вот.
11. **Коуч:** Маргарита, скажи пожалуйста, слышу, что ты говорила про богатых (да?), которые говорят, что могут справиться с любой ситуацией?
12. **Клиент:** Ну да, я так восприняла
13. **Коуч:** И ты говоришь про внутреннюю красоту, которая проявляется вот... когда ты уверена в себе, то, что сейчас меньше страхов стало?
14. **Клиент:** Да
15. **Коуч:** И вот хочешь установиться в этой уверенности и говоришь, что ты заработаешь и что есть ситуации, которые бывают сложные и ты с ними справишься. Вот тут как-то можешь чуть-чуть направить что ли меня? Здесь речь про заработок или про уверенность в заработке, вот про внутреннюю красоту? Здесь куда?
16. **Клиент:** Про уверенность в себе, про уверенность, я вот тоже сейчас вот мне пришла картинка такая... Мерлин Монро там говорили: «она потому красивая, что ей дорогие дизайнеры шьют дорогие платья, поэтому она красавица. И она одела на себя мешок, не помню чего, какой-то ну, чуть ли не из-под картошки (посмеивается), вот, и сфотографировалась в нем. Конечно она выглядела прекрасно, потому что она точно знала почему, что и мешок на ней будет хорошо выглядеть, если она внутренне уверенна в себе, вот и...
17. **Коуч:** Окей, про уверенность в себе ты говоришь
18. **Клиент:** Да, что уверенность в себе... и вот там скажем приходят какие-то сложные ситуации, я сразу в панику. Вот тоже у меня там всяких случаев полно, сразу пришел в голову там я не могла «этот вот» перевести в этот... PDF. Господи, я позвонила своей приятельнице, подняла ее с ног на голову (посмеивается), потом нажала на кнопочку, сама каким-то образом и все, и звоню: «все, отбой». Она говорит: «Вот у тебя всегда так!»
19. **Коуч:** (смеется)
20. **Клиент:** Потому что сначала паника, все, я не справлюсь, караул! На это же уходит много энергии. И хочется вот спокойнее быть, чтобы энергия у меня оставалась
21. **Коуч:** То есть... (связь прерывается) ты хочешь быть увереннее в себе, спокойнее и чтобы оставалась энергия да?
22. **Клиент:** Да
23. **Коуч:** А что тогда будет? Вот какую-то там большую задачу решаешь?
24. **Клиент:** Ой вообще по жизни кучу задач решаю, кучу. Во-первых, я спокойно иду по улице, спокойно смотрю на людей, спокойно реагирую на какие-то ситуации для меня как бы некомфортные (да?). Я вот вообще по своей этой структуре синий(смеется) человек и когда правила нарушают меня вот это вот как бы сильно задевает. Ну а зачем это вообще, жизнь она такая разная, такая пластичная. Как бы вот хочется двигаться как сейчас все говорят в танце с жизнью. Тогда вот я спокойна внутри, мне тогда хорошо, мир вокруг меня мне просто родной дом, а не опасность, кругом опасность. Вот, и когда вот натренировали меня наверно так или наверно, скорее всего это моя такая структура очень реагирующая на это все, что... «все караул, ты там что-то не сделала, это все, это смерть». Вот хочется спокойно относиться к этим жизненным задачам и решать их соответственно спокойно. И когда я спокойна я тогда могу их решать, а не в панике не знаю что делать
25. **Коуч:** Ммг, когда ты спокойна, ты можешь эти задачи решать
26. **Клиент:** Да
27. **Коуч:** Скажи, а вот у нас сегодня есть определенное время для нашего общения и ... (связь прерывается) что ты вот сегодня в рамках этого времени могла бы сделать для того, чтобы стать увереннее в себе, спокойнее, чтобы энергию сохранять
28. **Клиент:** Надо наверное найти внутри себя вот это «что-то» какое-то... силу или я не хочу сказать что уговорить себя, а вот... силу наверное, устойчивость какую-то найти. И вот когда принимаешь скажем другого, уже спокойнее реагируешь. Может быть надо чтобы вот эти правила как-то у меня, ну... Есть они конечно, прописаны, понимаешь, но не все их соблюдают. Спокойнее как-то к этому относиться, не знаю. Не рождается ничего, что-то бродит, потерялась немножко.
29. **Коуч:** Скажи, а вот про правила говоришь. Это какие-то тобой собственные правила или общие?
30. **Клиент:** Да нет, те же ПДД например, вот. Бесит! (смеется). Но как бы я уже работаю с собой. Но иногда бывают такие вещи ну которые хотя бы прокомментировать но хочется
31. **Коуч:** Ты говоришь «бесит» и при этом смеешься. Что это для тебя?
32. **Клиент:** Сейчас подумаю. Так что мне здесь можно отыскать. Ну наверное не хочется беситься, может быть лучше посмеяться? Кто первым посмеется над собой... Как там... Проснись и пой? Это песня, не помню. Надо первым посмеяться над собой. Хотя бы над тем, что «ой, какой я там... правильный человек. Все в правила смотрю». Сама тоже не всегда их соблюдаю
33. **Коуч:** Ты вот не раз уже говорила об этих правилах, это что-то важное? Как-то это влияет на твою уверенность в себе и на спокойствие?
34. **Клиент:** Да, я считала раньше, что если я соблюдаю правила, то я могу быть спокойна за себя. Но не тут-то было! Жизнь показывает фиг вам. Ты соблюдаешь правила, а он не соблюдает правила и он окажется прав. Скажем в суде например. И это повсюду. И вот это очень тревожит меня, это мою уверенность шатает.
35. **Коуч:** Слышится как соблюдение правил вроде бы должно обеспечить безопасность, но при этом оно ее не гарантирует
36. **Клиент:** Да, вообще никак. И это вот меня прям напрягает. Я стараюсь, я такая правильная, я такая ответственная, соблюдаю, а фиг вам. Мало ли что ты соблюдаешь, а тот не соблюдает. Ты получишь, а не он.
37. **Коуч:** Ммг (ага), а вот тогда про устойчивость, в которую ты хотела бы сегодня прийти. Все-таки как вот здесь это взаимосвязано?
38. **Клиент:** Я помню с детского сада, что стараюсь все эти правила соблюдать, быть хорошей девочкой, а в результате остаюсь ни с чем (связь пропадает в районе 10:25 и слова не разобрать). ... по жизни и так и сяк подходила к этому. Видимо где-то вот чего-то я не вижу, не осознаю, как мне с этими правилами жить. Вот сейчас думаю, первый ребенок учился в школе, учительница в начальных классах несколько раз на собраниях говорила, что надо ходить по правой стороне дорожки, тогда все двигаются нормально, не мешают друг другу. И со вторым ребенком то же самое. Она говорила: «Я не понимаю! Почему не соблюдаются эти правила?». Ну учитель из той же школы, вот прямо я по правой стороне дорожки шла, а он мне прям вот напротив, в лоб. Ну просто мы были знакомы, поэтому он меня не снес (смеется). Поближе подошел, увидел. Вот, а так... Думаю, ну вот как жить? Все так вокруг страшно (смеется). Правила не соблюдают. Я часто смеюсь когда мне трудно, я стараюсь посмеятся. Как бы вот уже, не знаю, возвыситься что ли над этой проблемой. Мужа моего это просто бесит. Уже смеяться мне нельзя (смеется).
39. **Коуч:** А тебе помогает это решать свою задачу?
40. **Клиент:** Я думаю что да, потому что когда я попадаю в эту такую ситуацию для себя тяжелую, у меня настолько портиться настроение. При солнце вокруг все темно, еще и голова вдобавок начинает болеть. Физически некомфортно. Что уж там говорить про другие аспекты меня. Когда я смеюсь видимо как-то это у меня настроение поддерживает, возвышает над этой проблемой. Тогда я более спокойно на нее могу посмотреть
41. **Коуч:** А относится это к тому твоему желанию, чтобы спокойно идти, смотреть, реагировать, быть с жизнью в танце? Или это другое что-то?
42. **Клиент:** Думаю, что да. Потому что ведь например даже идешь когда танцевать, ведь внутренне настраиваешься. Я думаю, что это мне для настроя оно надо мне так кажется.
43. **Коуч:** Маргарита, могу спросить?
44. **Клиент:** Да, конечно
45. **Коуч:** (13:20 связь прерывается) Ты говорила что «правила... и как с ними жить» да? И вот как это соблюдение правил связано с устойчивостью, с уверенностью в себе? Ты говорила, что даже если ты их соблюдаешь, другие например не соблюдают и ты в этот момент чувствуешь себя все равно не в безопасности. И в какие-то моменты ты можешь посмеяться над ситуацией, чтобы возвыситься над проблемой, и настроение у тебя стало лучше, чуть чуть спокойнее отнестись, вот, а при этом ты говорила, что сегодня хотелось бы тебе найти какую-то уверенность. А как ты поймешь, что стала увереннее сегодня?
46. **Клиент:** Прям вот так вот сразу сегодня? Не знаю, кто его знает? Пойму ли, но хочу поискать то, что придаст мне эту уверенность. Я уже почувствовала вот это состояние, когда я уверена и скажем, пришла неприятность и я не упала в обморок, образно говоря. Я так спокойно эту ситуацию приняла, и стала думать о том, что... я не смеялась, ничего, просто вот она пришла и я стала решать эту ситуацию. И мне вот это состояние очень понравилось. Я раньше такого вот за собой не замечала. Какая-то мельчайшая проблема -- мне надо молитву произнести. И за что это мне, и как я это вообще смогу решить и т.д. А здесь такое внутреннее спокойствие было. Отчего же оно мне пришло вот это? Видимо что-то я в себе, какую-то дверку открыла, что-то решила. И если про правила говорить, то это тоже очень интресная сторона, которая мне поможет быть уверенной, поможет спокойно принимать вот эти ситуации. Про ПДД заговорила потому что это самые такие ярко прописанные в нашей повседневной жизни правила. Этикет как бы прописан, но его и в школе не особо изучают и на заборах нигде не написано. А правила они конкретно написаны. Поэтому наверно я на них все время и ссылаюсь. Настолько важно правила соблюдать, просто жизненно важно. Наверно поэтому они как пример у меня всплывают. Если проговорит про эти правила, наверно вот это тоже придаст мне уверенность. Как мне быть с этими правилами, которые нарушают? Как мне это принимать, как к этому относиться так, чтобы я при этом спокойно себя чувствовала. Я же в данной ситуации не могу догнать и сказать ему как он нехорошо поступил (смеется).
47. **Коуч:** То есть ты говоришь о том, как тебе принимать и как реагировать, если кто-то нарушает эти правила, да?
48. **Клиент:** Да, не обязательно про дорожное движение, про любое правило. По той же дорожке, по стороне я вынуждена бегать то в лево, то в право, то в лево, то в право, потому что идут такие мощные персонажи, которых лучше обойти (смеется). Ну для меня комфортнее обойти наверное. А вот внутри меня идет конфликт. По правилам же я правильно иду
49. **Коуч:** А все таки самым лучшим результатом через... 12 минут что могло бы быть в решении этого вопроса?
50. **Клиент:** Я наверное за 12 минут не решу как мне быть с этими нарушителями правил и как мне жить. В другой раз смотрю, что те, кто нарушил выиграл ,а я осталась не при делах. Периодически тоже эти правила нарушаю, но все равно видимо во мне это вот сидит ,что правила надо соблюдать. И как бы это не комфортно, мне другой раз просто плохо от этого бывает.
51. **Коуч:** Нарушают?
52. **Клиент:** Нарушают, да, и мне некомфортно от этого бывает, что другие нарушают и как бы и я тут оказываюсь вместе с ними задействована где-то. И я просто начинаю болеть (смеешок)
53. **Коуч:** Скажи, а куда нам лучше направить сейчас движение в нашем разговоре чтобы дать тебе понять как быть? (связь прерывается)
54. **Клиент:** Наверное принятие того, что правила нарушаются. Каким-то образом это надо для меня принять. Понять, что каждый человек «окей» и в данной ситуации он действует наилучшим для него способом. Каким-то образом эту молитву повторять. Может вот это понимание, что человек сделал сейчас... мм... в другой раз действительно чтобы быть эффективным или даже жизнь спасти, наоборот не надо действовать по правилам. Поэтому, если он нарушил, значит для него была причина это сделать.
55. **Коуч:** А как это влияет на твою безопасность?
56. **Клиент:** Я сразу подумала, как мотоциклист прямо на встречку ко мне вылетел вообще. Сумасшедшие эти мотоциклисты вечно носятся. Ну вот как тут не среагировать? Конечно мне захотелось стать красной и надавать ему по башке (смеется)
57. **Коуч:** Понимаю, вполне, конечно
58. **Клиент:** Я не знаю че делать. Явно сделал это чисто из своих явно не вынужденных побуждений. Ничего его там не вынудило это сделать. Хотел там покрасоваться или еще чего-то. Ой прям страшно стало (смеется), прочувствовала
59. **Коуч:** Да, слышал, слышал про мотоциклиста выехавшего на встречную полосу, это опасно для жизни.
60. **Клиент:** Ну вот как с этим жить? Брр (смеется). просто надо для себя решить: вот оно случается и случается. Камень там свалился неожиданно. Найти в себе силу, которая выше нас. Что мы в данном случае можем сделать? С валуном? Ничего. Просто надо принять тот факт, что жизнь бывает преподносит такие сюрпризы. Конечно тут эмоции первые они придут, негативные, никуда не денешься. Принять жизнь ,что она бывает такая... разная.
61. **Коуч:** Маргарита, можно я?
62. **Клиент:** Да
63. **Коуч:** Знаешь что хотел спросить, можно мы чуть-чуть на шак назад вернемся? Где ты про страх говорила. Хочу спросить, если позволишь, в данный момент ты чего боишься, когда мотоциклист нарушает правила, например выезжает?
64. **Клиент:** Ну конечно я говорю эмоции-то придут, никуда не денешься. Первое. Когда там неожиданное что-то случится. Захочется постучать ему по башке кувалдой. Ну они же проходят эти эмоции, успокоишься, примешь.
65. **Коуч:** Это то, как ты реагируешь на эту ситуацию. А чего ты в этот момент боишься? Ты не сказала
66. **Клиент:** Боюсь конечно за свою жизнь. И за его жизнь боишься. Ведь это вообще, эти ж мотоциклисты так... эээ... что еще виноват окажешься. Вот, так что этого тоже боюсь, да, что виновата окажусь.
67. **Коуч:** У нас еще минут 8 мне кажется есть. Когда мотоциклист на тебя едет и ты боишься за свою жизнь и хочется в этот момент настучать ему по голове. И ты говоришь что у него есть свои причины нарушать эти правила и ты можешь принять вот эту ситуацию такой какая она есть. Правильно?
68. **Клиент:** Да
69. **Коуч:** Помогает ли тебе это стать более устойчивой и более уверенной в себе.
70. **Клиент:** Может и не помогает. Потому что это состояние, которое пришло ко мне, спокойствие. Какая-то сила такая большая. А здесь я силы не чувствую. Вот этими уговорами гипнотизирую себя, а вот сила должна быть. Может что я справлюсь ситуацией, можешь принять ситуацию любой какая она происходит и потом ее решать. Решать мгновенно в данной ситуации, по тормозам например. Эмоции там уже какие-нибудь да выскочат. Но вот некая такая уверенность вот эта вот, да присутствует, уверенность в своих силах. Все неожиданности, которые в мире могут происходить, которые сильнее нас, принятие вот этого. Вот эта сила, вот я сейчас прочувствовала прямо ее. Вот эта сила должна быть во мне какая-то, она вот придает спокойствие. (2:26 второй записи очень плохо слышно)
71. **Коуч:** А ты можешь описать вот это состояние, когда ты прочувствовала свою силу? Где ты ее чувствуешь? Как ощущаешь?
72. **Клиент:** Да, даже сейчас, она ко мне пришла вот и я прямо откинулась на спинку, как-то так свободно села. Вот такое состояние, какое-то приятное не знаю, какая-то уверенность внутренняя. Спокойствие можно назвать. Не совсем правильное слово. Больше, чем спокойствие. Такое ощущение, что я какая-то большая такая. Я бы сказала во всем теле, с головы до ног , ощущение себя. Какое-то интересное такое
73. **Коуч:** А что-то ты сделала, для того, чтобы себя так ощутить сейчас?
74. **Клиент:** Сейчас я вошла в прошлое состояние, когда вспомнила вот это вот... задача такая жизенная ко мне пришла и я так спокойно ее приняла, и я даже за собой стала наблюдать. И вот я вошла в то состояние, вспомнила его. Это настолько приятно, здорово. Такое разрешение себе быть в этом мире что ли, и принятие этого мира. Может вот принятие себя. Часто (да?) вот страх перед обвинением. Обвиняют, даже вот когда правила соблюдаешь (да?) например. А вот как бы, если есть в себе вот эта уверенность, сила, я могу не принимать эти обвинения. Мало ли... (плохо слышно)... эти обвинения и каким образом, просто боюсь дальше говорить, придет экзамен мне где-нибудь (смеется), а я его не сдам. Ощущение приятное... (очень плохо слышно)... Иногда вот и не хочется ругаться.
75. **Коуч:** А чего хочется? Ругаться не хочется, а хочется чего?
76. **Клиент:** Вот какое-то такое спокойное принятие того, что происходит. Принятие наверно, да, того, что происходит...(очень плохо слышно)... Все время ищу помощи у кого-то вовне, надежды на более кого-то сильного. А хочется быть самой сильной.
77. **Коуч:** Вот когда ты сама сильная и принимаешь себя без страха обвинения, то как бы ты могла опираться что-ли вот в таких случаях, вызывать это состояние?
78. **Клиент:** Фиг его знает, как это состояние можно вызывать,пока что оно само приходит, когда хочет(смеется).
79. **Коуч:** А есть название у этого состояния?
80. **Клиент:** Я не знаю. Пусть будет «синий кит» (смеется)
81. **Коуч:** Синий кит? (смеется). Маргарита, у нас остается всего несколько минут, ты говорила о том, что хотелось бы стать более устойчивой и когда кто-то нарушает правила, тебя это выбивает из колеи, тебе сложно в этом. Изменилось ли что-то сейчас относительно этой ситуации за нашу встречу?
82. **Клиент:** Да, это состояние, которое пришло, просто удивительное. Я сейчас смотрю на эту ситуацию с мотоциклистом, совсем другие ощущения . (дальше речь неразборчивая). Конечно я не могу сказать, что я спокойна в этой ситуации, но я чувствую себя большой.
83. **Коуч:** Чувствуешь себя большой.
84. **Клиент:** Да, я могу принять эту ситуацию и вполне себе нормально себя чувствую в ней. И наверное принимать решения по ходу поступления вот этих задач.
85. **Коуч:** Как бы по-другому ты среагировала в этой ситуации из вот этого состояния «синего кита»?
86. **Клиент:** Я вот такая большая, резко начала на тормоза и все нормально, он же покатил, все отлично, поехали дальше. Все уже прошло. Я издали вообще почувствовала, что он так сделает. И каким-то образом я в принципе была уже готова. Я вот издали его увидела и у меня уже было ощущение что он такое сделает. Значит еще доверять себе надо. Да, учиться доверять себе.
87. **Коуч:** Учиться доверять себе и ощущение себя большой?
88. **Клиент:** Да
89. **Коуч:** А относительно себя, что-то ты сегодня узнала нового, что могло бы тебе помочь быть более уверенной в себе?
90. **Клиент:** Какое-то тоже упражнение сделела, я не помню, медитировала или что-то такое. Я на себя посмотрела и я оказалась очень огромная и я себя почувствовала китом в луже и мне как-то стыдно, неудобно стало за себя. Мол я же не заслужила быть большой. А сейчас я спокойно отнеслась к тому, что я большая. Для меня это новое.
91. **Коуч:** Состояние, да? Такое.
92. **Клиент:** Да, разрешить себе быть большой.
93. **Коуч:** А сейчас как ты себя чувствуешь?
94. **Клиент:** Я вошла в это состояние, очень приятно, ногам так тепло. Такое ощущение покоя, блаженства, я бы даже сказала (улыбается).
95. **Коуч:** А что бы ты могла из этого состояния сделать сейчас для того что бы ть еще более уверенной? И нужно ли? Хочешь ли ты?
96. **Клиент:** Я так пробовала сохранять, запоминать, ничего не получается. Поэтому точно сказать не могу. У меня сейчас есть время, я бы сейчас просто присела бы побыть в этом состоянии наедине с собой, может оно мне еще что-то принесет.
97. **Коуч:** Возможно, ну ты звучишь спокойно и уверенно, да (улыбается)
98. **Клиент:** Да, я сама услышала
99. **Коуч:** Скажи пожалуйста, можем мы двигаться к завершению? У нас время уже закончилось
100. **Клиент:** Конечно, спасибо тебе
101. **Коуч:** Могу ли я тебя оставить в этом состоянии спокойствия, синего кита?
102. **Клиент:** Да, спасибо,здорово(улыбается)
103. **Коуч:** Отлично, тогда будем заканчивать
104. **Клиент:** Да, давай
105. **Коуч:** Все, останавливаю запись