

## Моя жизнь и Я

### Индивидуальная программа по исследованию своей жизни

«Путь – это узнавание цели».

#### Содержание программы

- Модуль 1. Между вчера и завтра (7 сессий)
- Модуль 2. Прошлое: Что сделало меня тем, кто я есть (7-9 сессий)
- Модуль 3. Настоящее: Какой я на самом деле (5 сессий)
- Модуль 4. Будущее: Чего я хочу от своей жизни (6-8 сессий)
- Модуль 5: Будущее: Каким путем я хочу идти (4-6 сессий)

**Длительность сессии:** 1-1,5 астр. часа. Последовательность прохождения тем внутри каждого модуля может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей процесса участника. Работа проходит онлайн, в скайпе. В сессии участвуете только Вы и Ваш коуч (биографический ведущий).

#### Между вчера и завтра

##### Модуль 1

**Между вчера и завтра.** В каждый момент настоящего мы находимся между нашим прошлым и будущим. И наша перспектива в жизни всегда меняется, следуя одному из двух направлений: воспоминаниям или видению будущего. С помощью этих двух ориентиров мы определяем форму настоящего. Прошлое содержит наши успехи, разочарования, переживания, опыт – то есть, наш багаж. В отношении будущего у нас есть планы, надежды, желания, ожидания, возможно, даже страхи. Прошлое влияет на будущее (встреча, которую я запланировал на прошлой неделе, произойдет завтра). А будущее влияет на прошлое: (два месяца назад я заключил договор с негосударственным пенсионным фондом для обеспечения своей финансовой стабильности через 5 лет). Наша жизнь разворачивается между этими двумя полюсами.

Осознание своих воспоминаний, связанных с прошлым, или стремлений, связанных с будущим, влияет на нашу жизнь здесь и сейчас.

- *Каков мой глубинный жизненный вопрос на данном жизненном этапе?*
- *Что говорят мне мои открытия по поводу начала моей жизни?*
- *Какой отпечаток от своего рабочего прошлого я прослеживаю в текущей рабочей ситуации?*
- *Каким мне видится окончание моей жизни? И что это дает для моего будущего?*
- *Как расставлены мои приоритеты в «здесь и сейчас» и что это значит для моего будущего?*
- *Могу ли увидеть свое будущее на данном жизненном этапе? Каково оно? И что это значит для моего настоящего?*

##### Содержание модуля 1

- ❖ Мой главный вопрос
- ❖ Мое настроение относительно моей рабочей жизни
  - ❖ Соглашения в моей жизни
  - ❖ Между вчера и завтра
  - ❖ Как я провожу свое время
- ❖ Моя рабочая жизнь, начало и окончание
  - ❖ Начало и окончание жизни
  - ❖ Рубежные результаты

**Длительность модуля:** 7 сессий (плюс домашние задания)

## Прошлое: Что сделало меня тем, кто я есть

### Модуль 2

**Сила прошлого.** Прошлое формирует нас, оно в большой степени определяет нашу текущую ситуацию, и то, кем мы сейчас являемся. События и выборы в нашем прошлом, на первый взгляд, серьезно ограничивают нашу свободу для будущего. Это уже свершившиеся факты: я женат (замужем), у меня есть дети, сформированный образ жизни, ипотечный кредит, мои обязательства, мое образование и выбор профессии, мой конкретный опыт, а иногда и раны, нанесенные жизнью, боль и бессилие...

**Зачем исследовать свое прошлое.** «Для чего копаться в том, что уже произошло? Ведь прошлое лежит за нашей спиной», - можете спросить вы. Да, все, что было в нашей жизни, было. И это уже не изменишь. Но можно изменить свое будущее. Начав с здесь и сейчас. И шансы этого тем выше, чем больше вы осознаете эффект, который оказала на вас окружающая среда, и то, как вы с этим справлялись. Открывая для себя свои выборы, определявшие направление вашей жизни, вы можете предотвращать влияние на вашу жизнь неосознанных направляющих механизмов, превращающих планы в иллюзии. То есть, осознание прошлого дает вам больше свободы относительно будущего.

- ❖ *Каково мое базовое отношение к своему прошлому?*
- ❖ *В чем значение событий, произошедших в моем прошлом?*
- ❖ *О чем говорит мне история моей рабочей жизни?*
- ❖ *Какие этапы выделяются в моем прошлом?*
- ❖ *К чему я стремился в течение своей жизни?*
- ❖ *Что это значит для моего будущего?*

### Содержание модуля 2

- ❖ Мое настроение относительно моей жизни
  - ❖ События в моей жизни
  - ❖ Этапы в моей жизни
  - ❖ Встречи в моей жизни
- ❖ История моей рабочей жизни
  - ❖ Рубежные результаты

**Длительность модуля:** 7-9 сессий (плюс домашние задания)

## Настоящее: Какой я на самом деле

### Модуль 3

**Поиск сути.** Когда вы исследуете свою жизнь, оглядываясь на жизненный курс до сегодняшнего дня, может возникнуть фундаментальный вопрос: «Так кто же я? И какой я?». И это всегда остается риторическим вопросом, потому что мы знаем, что ответ на него найти не так просто. Это, скорее, выражение удивления, чем реальный вопрос. Однако, если все же попытаться на него ответить, мы можем почувствовать себя на грани бездонной пропасти, сопоставимой с бесконечной природой вселенной. Это и пугает, и одновременно дает возможность ощутить себя микрокосмом. «Познай себя» - слова на входе в храм Аполлона в древнегреческом городе. И это знакомство с собой идет гораздо дальше, чем знание о своих сильных или слабых сторонах. Это призывает человека к поиску своей глубочайшей сути.

**Вызов.** «Безнадежная задача» - скажет кто-то. И действительно, дискуссии на тему «Что на самом деле значит быть человеком» часто оборачиваются бесплодными дебатами, где разные устоявшиеся взгляды противопоставляются друг другу. Неудивительно, что некоторые настроены поэтому скептически и считают обсуждение этих вопросов бессмысленными по своей природе.

**Шанс.** В прошлом многие находили ответы на эти вопросы в вере или религии. В наши дни многие начинают чувствовать потребность работать над этими вопросами на основе собственного опыта. Но в этом поиске мы неизбежно и очень быстро наталкиваемся на границу. Мы начинаем ощущать, что обычный инструментарий чувственного восприятия, рациональной мысли и привычных взглядов дают ограниченный доступ к ответу на вопрос: «Кто я и какой я?». Требуется нечто другое, а для этого надо отпустить привычный способ мышления и нырнуть в неизвестные области, не теряя себя, а наоборот, обретая и делаясь при этом сильнее.

- ❖ *Каков мой взгляд на себя самого и на человечество?*
- ❖ *Что говорят для меня мои открытия по поводу моих глубинных ценностей?*
- ❖ *Каковы мои настоящие приоритеты?*
- ❖ *В чем источник моего вдохновения?*
- ❖ *Какая центральная тема возникает в моей жизни опять и опять?*
- ❖ *Что это значит для моего будущего?*

### Содержание модуля 3

- ❖ Мое настроение относительно самого себя
  - ❖ Мои базовые ценности
    - ❖ Мои клиенты
    - ❖ Темы в моей жизни
  - ❖ Мой источник вдохновения
  - ❖ Рубежные результаты

**Длительность модуля:** 5 сессий (плюс домашние задания)

### Будущее: Чего я хочу от своей жизни. Каким путем я хочу идти

#### Модули 4-5

**Отношение к будущему.** Что есть для Вас ваше будущее? Для кого-то будущее полно перспектив, для других это – черная дыра (или белое пятно), для третьих – бесконечное повторение одного и того же...

На протяжении всей истории люди делали попытки взять будущее под контроль. Его предсказывали по природным явлениям, путем толкования снов, по словам посвященных и пророков... В наши дни, помимо услуг экстрасенсов и гадалок, предпринимаются попытки исследовать будущее с помощью рациональных методов – графиков тенденций, расчета вероятности будущих событий, составления стратегических планов и т.д. В то же самое время, растет скептическое отношение к такому рациональному подходу, и возможность контроля над будущим все больше расценивается как иллюзия. Экономические сотрясения и кризисы приводят к крушению веры в предсказуемый, а, следовательно, контролируемый, мир. И даже законодательно закрепленные соглашения, договоры и правила в обществе, призванные уменьшить неопределенность будущего, не могут обеспечить постоянную безопасность и защищенность...

Единственный якорь, помогающий оставаться на плаву в современном турбулентном мире - это осознанное формирование своего будущего. Подход, который позволяет Вам стать автором собственной биографии, который уверенно движется своим курсом к путеводной звезде. Этот подход начинается с исследования будущего.

**Для чего исследовать свое будущее.** Наше прошлое лежит за нашей спиной, и его больше не изменишь. Но наше будущее можно формировать осознанно. И шансы этого тем выше, чем больше вы осознаете свои глубинные движущие мотивы.

- ❖ *Каково мое базовое отношение к своему будущему?*
- ❖ *Какие возможности видятся мне для будущего?*
- ❖ *В чем лежит мой потенциал? Каковы источники моей силы?*

- ❖ *К чему я стремлюсь в глубине своего существа? Какая картина будущего меня вдохновляет и зовет?*
- ❖ *Каковы возможные маршруты для начала движения к своему будущему?*
- ❖ *Каким маршрутом я хочу начать двигаться?*
- ❖ *Что это значит для моих дальнейших действий?*
- ❖ *Как учиться реальному планированию? Что значит обучаться через действие?*
- ❖ *Как работать со страхами неизвестного?*

Центр компетенций для будущего



**Как происходит работа в модулях 4-5.** Вы прорабатываете свое будущее по **сценарному методу** вместе с ведущим-коучем. Ведущий служит «зеркалом», помогая Вам увидеть и, главное, почувствовать в ваших вариантах будущего те аспекты, в которых лежит Ваша сила и душа, ваше подлинное глубинное устремление (а не чужие желания или осевшие в Вас под влиянием социума формулы и стереотипы счастья). Из таких значимых кусочков мозаики складывается картина «того самого», «своего», будущего - которое зовет Вас, и к которому хочется стремиться. А потом начинает происходить чудо. Чудо, которое Вы сами, своими действиями, конкретными шагами создаете в своей жизни..

#### Содержание модуля 4

- ❖ Мое настроение относительно будущего
- ❖ Сценарии будущего
- ❖ Подсказки от внешнего мира
- ❖ Источники моей силы
- ❖ Рубежные результаты
- ❖ Оглядываясь на свои выборы
- ❖ Работа с внутренними барьерами

**Длительность модуля:** 8-9 сессий  
(плюс домашние задания)

#### Содержание модуля 5

- ❖ Определяющий сценарий
- ❖ Маршруты, ведущие к будущему
- ❖ Поддерживающий коучинг
- ❖ Шаги плана
- ❖ Обучаясь через действие

**Длительность модуля:** 4-6 сессий  
(плюс домашние задания)

#### Наши гарантии

- ❖ Подлинный интерес к Вам как к человеку.
- ❖ Доверительное и безопасное пространство. Все, что открывается на занятиях, остается там же.
- ❖ Безоценочность как важная часть метода и обязательный принцип работы.
- ❖ Свобода рассказывать о себе и своей жизненной ситуации лишь то, что Вы сами считаете возможным и необходимым.
- ❖ Право самому решать, что делать с полученной обратной связью, принимать ее или нет.
- ❖ Ненасильственность: Вас никто не будет заставлять брать что-то на веру.
- ❖ Запрет на подавление личности и удары по больным местам.
- ❖ Все материалы семинара остаются в вашем личном пользовании. Вы можете всегда вернуться к текстам или отдельным заданиям, когда ощутите в этом потребность. И они опять и опять будут помогать Вам, углубляя ваше видение мира, себя и человеческой жизни.

## Структура программы

Тема	Число сессий
<b>Модуль 1. Между вчера и завтра</b>	<b>7 сессий</b>
Мой главный жизненный вопрос	1
Мое настроение относительно моей рабочей жизни, Соглашения в моей жизни	1
Между вчера и завтра	1
Как я провожу своё время	1
Моя рабочая жизнь, начало и окончание	1
Упражнение «Развитие», Начало и окончание жизни	1
Рубежные результаты, Мой вопрос опять	1
<b>Модуль 2. Прошлое: что сделало меня тем, кто я есть</b>	<b>7-9 сессий</b>
Моё настроение относительно моей жизни, События в моей жизни	2
Этапы в моей жизни	2
Встречи в моей жизни	1-2
История моей рабочей жизни	1-2
Рубежные результаты, Мой вопрос опять	1
<b>Модуль 3. Настоящее: Какой я на самом деле</b>	<b>5 сессий</b>
Мое настроение относительно самого себя, Мои базовые ценности	1
Мои клиенты	1
Мои источники вдохновения	1
Темы в моей жизни	1
Промежуточные результаты	1
<b>Модуль 4. Будущее: Чего я хочу от своей жизни</b>	<b>8-9 сессий</b>
Мое настроение относительно будущего, Сценарии будущего	2
Подсказки от внешнего мира	1
Источники моей силы	1
Ещё сценарии	2
Рубежные результаты, Мой вопрос	1
Определяющий сценарий/Поддерживающий коучинг	1
<b>Модуль 5. Будущее: Каким путём я хочу идти</b>	<b>4-6 сессий</b>
Оглядываясь на свои выборы	1
Определяющий сценарий, Маршруты, ведущие к будущему	1-2
Поддерживающий коучинг (если будет потребность)	1?
Шаги плана	1
Обучаясь через действие	1