

Практическое
Руководство
к действию

М. Солодовников, А. Цыбулина

МОЙ «КЛЮЧ» К ЕСТЕСТВЕННОЙ ИНТУИЦИИ



Анастасия Цыбулина

**Мой «ключ» к естественной
интуиции. Практическое
Руководство к действию**

«Издательские решения»

Цыбулина А.

Мой «ключ» к естественной интуиции. Практическое Руководство
к действию / А. Цыбулина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-500548-9

Книга написана на основе проведения авторского практического курса
«Естественное развитие интуиции в коуч-формате для взрослых и детей»
в России, Канаде, США, Латвии, Литве, Украине. Чёткая практика для
нахождения своего «ключа» к естественной интуиции. Абсолютно безопасная,
лёгкая в освоении и применении в повседневной жизни. В результате Вы
научитесь:— Быть в ресурсном состоянии, быстро возвращаться в гармонию
и ясность— Мастерски управлять своим вниманием— Формулировать
эффективные вопросы

ISBN 978-5-00-500548-9

© Цыбулина А.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
Фундаментальные естественные принципы для нахождения своего «ключа» к интуиции	9
СОЛНЕЧНАЯ «ВНУТРЕННЯЯ ПОГОДА»	9
ФОКУС ВНИМАНИЯ	10
ПРАКТИКА	12
Упражнения для создания «солнечной внутренней погоды»	12
Упражнение 1. Познавательная саморегуляция	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Мой «ключ» к естественной интуиции Практическое Руководство к действию

Михаил Солодовников
Анастасия Цыбулина

© Михаил Солодовников, 2019

© Анастасия Цыбулина, 2019

ISBN 978-5-0050-0548-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приветственное слово от авторов

Здравствуйте, дорогие читатели!

Особенно радостно приветствуем читателей-практиков,
людей ищущих, развивающихся и практикующих!

Эта книга – руководство к действию. Второе издание.

Она написана по нашей авторской программе «Естественное развитие интуиции в коуч формате» (базовый курс) и создана для чёткой эффективной практики!

У каждого человека интуиция есть изначально.

У каждого человека она «работает» на саморегуляции, как и дыхание.

У каждого человека она «работает» ежедневно, без праздников и выходных, как и дыхание.

Есть множество вариантов, как и для каких целей осознанно использовать дыхание в повседневной жизни. Например, можно научиться использовать дыхание, чтобы снять эмоциональное напряжение; чтобы расслабиться; чтобы взбодриться; чтобы снять психологические блоки; чтобы очистить организм; чтобы родить ребёнка нужно определенным образом дышать и т. д.

Также, есть множество вариантов, как и для каких целей осознанно пользоваться своей интуицией.

Например, есть такие понятия как художественная интуиция, научная, творческая, чувственная, интеллектуальная и другие. Философы, учёные, специалисты в области психологии, столетиями по-своему трактуют, что такое интуиция, как она устроена, как она «работает» и где она «живёт».

Эту книгу имеет смысл читать и по ней заниматься, когда Вам действительно важно найти свой «ключ» к естественной интуиции.

Зачем находить свой «ключ» к естественной интуиции?

Для того, чтобы:

Принимать верные решения каждый день.

Убрать сомнения, тревоги, переживания, метания, противоречивые версии в голове, спутанные мысли.

Лучше пользоваться своей интуицией каждый день.

Доверять себе на 100%.

Верить в себя.

Познавать себя.

Раскрывать и развивать свой потенциал через естественные процессы.

Жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Внутри каждого из нас есть наилучшие пути решения жизненных задач, все драгоценные вопросы и верные на них ответы.

Мы знаем на практике, что:

1. Интуиция – это естественный процесс, «работающий» на саморегуляции.
2. Абсолютно у каждого человека Есть интуиция.
3. У каждого человека есть СВОЙ «ключ» к естественной интуиции.

Где найти свой «ключ» к естественной интуиции?

– В СЕБЕ!

Как найти?

– Благодаря применению практики,
изложенной в данной книге!

У Вас это получится легко и великолепно!

Мы на 100% верим в Вас!

*Михаил Солодовников и
Анастасия Цыбулина.*

ВВЕДЕНИЕ

На наш взгляд, самое важное для каждого человека – это разрешить себе быть собой, жить в гармонии, любви, радости, счастье, созидании, красоте, процветании, единстве с Жизнью.

Всё это абсолютно естественно и природно.

Прекрасный помощник в этом – интуиция!

Вспомните моменты жизни, когда интуиция Вам «подсказывала» верное решение. Как это происходило? Как именно решения «появлялись»?

Ощущения внутри?

Знания внутри?

Образы (картинки)?

Мы проводили практические курсы по развитию интуиции в разных странах и заметили, что у всех людей интуитивные ответы «приходят» всегда мгновенно и тремя равнозначными путями (образом (картинкой), знанием, ощущением/чувством).

Во время практических занятий важно об этом помнить и принимать свой природный путь интуитивных ответов.

Вспоминается женщина, которая была у нас на курсе. У неё интуитивные ответы «приходили» ощущениями/чувствами. А она очень хотела, чтобы было как у соседки – интуитивные ответы «приходили» образами (картинками).

Было ли у Вас так, что казалось, обстоятельства зажали в тиски или появлялись неприятности одновременно в разных областях жизни, или были какие-то многолетние трудности, проблемы?

К нам часто обращаются люди с подобными «букетами». Когда мы их спрашиваем, например: «Чего Вы хотите?» Нам отвечают: «Я НЕ хочу 1,2,3...25...». Многие не знают чего хотят на самом деле. А если и знают, то уверены, что у них НЕ получится (ведь раньше не получалось), или что это невозможно.

Зачастую, люди знают чего они НЕ хотят, их фокус внимания «зависает» на этом. Соответственно, нежелательных ситуаций становится всё больше и больше.

Как внимание перевести на то, что «хочу», радует, вдохновляет? Очень легко – волшебными вопросами!

Возможно ли быть в хорошем настроении каждый день?

Есть два пути, по которым идут люди:

1. Моё настроение зависит от внешних обстоятельств, поведения окружающих, политики, экономики государства и так далее. Такие люди привыкли оценивать, осуждать, обвинять, быть недовольными, напряжёнными, много контролируют и требуют от себя и других. Чаще всего добиваются внимания придирками, недовольством, криком, обидами, манипуляциями. Им сложно расслабиться.

У таких людей всегда «букет» болезней и проблем, они склонны жаловаться и обвинять себя и других. Они тащат прошлое, особенно тяжёлые воспоминания. Зачастую, негатив их повседневный «аромат». Они сами передали ответственность за своё внутреннее состояние (настроение) внешним обстоятельствам и другим людям. Они поставили себя в зависимость

от этого. Для их хорошего настроения нужно, чтобы каждый день всё вокруг проявлялось так, как «правильно» по их мнению. Таким людям сложно угодить. Отношение к миру потребительское, извне во внутрь. Они борются активно или пассивно в этой жизни. Им очень непросто жить. Они очень сильные, так как им хватает сил на поддержание противоестественных процессов. Этот ресурс возможно перевести в созидательное русло.

2. Моё настроение я создаю сам (а)! Да, я живу среди людей, с ними общаюсь, работаю. Они, конечно же, влияют на меня своим настроением, поступками, отношением. При этом, я могу создавать солнечную «внутреннюю погоду» и излучать. Светить как солнце изнутри вовне. Как говорится: «Заходя, улыбнись первым и тебе улыбнутся в ответ».

Я сам (а) выбираю, как реагировать на ситуации и проявления других людей. Если произошло что-то неприятное и испортилось настроение, я себе могу сказать: «СТОП». И спросить: «Зачем мне быть в плохом настроении? Как мне это помогает? Если плохое настроение мне никак не помогает, как мне быть в хорошем настроении? Что я сам (а) могу для этого сделать прямо сейчас?»

Когда Я создаю себе хорошее настроение (солнечную «внутреннюю погоду»), тогда я в ресурсном состоянии, у меня много сил и энергии. Это благотворно влияет на все мои действия, на взаимоотношения, на события и результаты в главных сферах моей жизни.

Мы все это умеем делать и делали уже многократно. Так жить абсолютно естественно. Маленькие дети очень быстро возвращаются в хорошее настроение: только что плакали, а через минуту улыбаются, радуются.

Эта способность есть в нас всегда.

Мы сами выбираем, проявлять её или нет.

Каждый день у нас есть возможность создавать солнечную «внутреннюю погоду».

А Вам самим, с какими людьми хочется общаться?

В окружении каких людей хочется быть?

В какой семье хочется жить?

Предлагаем Вам, прямо сейчас Выбрать на 100%:

«Я создаю солнечную „внутреннюю погоду“ сам (а)!»

**У Вас получится делать этот выбор
каждый день легко и радостно!**

Фундаментальные естественные принципы для нахождения своего «ключа» к интуиции

СОЛНЕЧНАЯ «ВНУТРЕННЯЯ ПОГОДА»

– такое внутреннее осознанное состояние, когда Вы здесь и сейчас, чувствуете себя гармонично. У каждого оно своё: спокойствие, тишина, пустота, наполненность, лёгкость, парение...

Когда человек начинает сравнивать – как у других, примерять чужие состояния, искать «правильное», он уходит далеко от самого себя. Поэтому, важно не примерять чужие состояния, а сфокусироваться на себе, исследовать себя и найти своё состояние. Главное помнить, что идеально одинаковым на 100%, это состояние не повторяется.

Как Вы поймете, что нашли это состояние?

Вам комфортно в теле.

Вы позитивно-нейтральны внутри (без оценок, сомнений, тревог, мыслей о прошлом и будущем).

Вы осознанно здесь и сейчас.

Вам гармонично.

ФОКУС ВНИМАНИЯ

Фокус внимания в нашей жизни играет большую роль. На что человек фокусирует своё внимание, то активно усиливается, множится и быстрее реализуется. Зачастую, люди фокусируются на том, чего они не хотят, чего боятся. И таким образом, в их жизни в большей степени происходит так, как они не хотят. В основном, люди фокусируют внимание либо на прошлом, либо на будущем. Проецируют прошлое в будущее. Им некогда жить. Ведь жить – это быть 100% здесь и сейчас. Настоящая, свежая, счастливая, изобильная, процветающая, радостная, гармоничная жизнь исключительно в Моменте. Когда человек здесь и сейчас, на него не давит прошлое и будущее, тогда он может посмотреть свежим взглядом на происходящее в его жизни и улучшить её. Например: если фокус внимания на болезнь или её лечение, то она будет более продолжительной. А если фокус внимания на том, что тело всегда здоровое, оно мудро подсказывает на что, куда обратить внимание, тогда выздоровление происходит быстро.

Другой пример: ухудшились отношения в семье. Можно фокусировать внимание на этой проблеме, акцентировать на том, что не нравится, каждый день находить и подчеркивать минусы... А можно фокусировать внимание на том, что есть хорошего в семье, объединяться на глубинных ценностях (любовь, радость, счастье...), создавать искренний доверительный диалог.

Для нахождения своего «ключа» к интуиции важно фокусировать внимание:

1. Чётко на себе.
2. В Моменте.
3. На том, что получается.

Удивительно, у наших учеников мы обнаружили, что оказывается мало фокус внимания оставлять в моменте. Интересно, что во время курса «Естественное развитие интуиции в коуч формате», выявляются внутренние стратегии, как человек живёт, где «залипает» его внимание.

1. Автоматически фокус внимания находится далеко от себя. Человек интуитивно «считывает» глобально и далеко как у других, как будет в будущем, а что у него самого прямо сейчас – туман, каша, разные версии.

2. Автоматически фокус внимания на ближайшем окружении. Человек интуитивно «считывает» как у других в близком кругу, а что касается его самого на сейчас – стопор.

3. Автоматически фокус внимания сначала на близком окружении, потом на себе. Человек интуитивно «считывает» сначала то, что у других в близком кругу, а в последнюю очередь то, что у себя на сейчас.

4. Автоматически фокус внимания на ложном, не нужном, не удачном. Человек интуитивно «считывает» минусовой вариант. В этом случае, нужен «ход конём» – уметь задавать особый вопрос, чтобы выйти из стратегии «вредить себе; саботировать своё счастье; запрещать себе взаимную любовь, процветание, успех, здоровье, гармонию, лёгкость, удачу, красоту, богатство»).

Осознав, увидев Свои внутренние стратегии – их возможно менять легко и безопасно. Чтобы лучше пользоваться своей естественной интуицией в повседневной жизни, важно научиться переводить фокус внимания (управлять им). Практические упражнения для этого «золотого» умения приведены ниже (см. *Практика*).

МАСТЕРСТВО ЗАДАВАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ (ВОЛШЕБНЫЕ) ВОПРОСЫ

Задавать вопросы – естественный процесс. Все дети задают множество вопросов, таким образом они развиваются. Учёные сначала ставят вопрос, а потом изобретают новые приборы, делают открытия. Все мы каждый день задаём себе и другим людям вопросы. В зависимости от нашего внутреннего состояния («внутренней погоды»), внутренних стратегий (на чём автоматически наш фокус внимания), мы задаём разного **качества** вопросы.

Например:

1. Человек задаёт себе вопросы: «Почему так происходит? Почему именно со мной? Почему это случилось со мной сейчас?»

В жизни этого человека будет множество повторяющихся ситуаций, возможно с разными декорациями, но по сути, одни и те же «проблемы» будут годами. Можно 5 раз жениться или выходить замуж и будет повторяться одно и то же. Это происходит, потому что вопрос «почему?» фокусирует внимание человека на прошлом. На вопрос «*почему?*» всегда есть история из прошлого.

2. Человек задаёт себе вопросы: «Как мне сделать по-другому? Как я могу реагировать по-другому в следующий раз? Как мне найти наилучший выход из ситуации?»

Когда человек задаёт себе вопрос «*как?*», он готов рассмотреть множество вариантов и выбрать наилучший. В его жизни появляются новые возможности, новые идеи, новые люди. Это происходит, потому что вопрос «как?» фокусирует внимание человека на будущем, на улучшении жизни в будущем.

На все вопросы всегда приходят ответы. Наилучшие ответы внутри человека. **Естественный путь для эффективного решения ситуаций – найти ответ внутри себя.** Эриксоновский коучинг, например, как раз благодаря мастерству задавать «волшебные» вопросы, помогает людям решать серьёзные задачи, существенно улучшать свою жизнь во всех областях экологично и эффективно.

Мастерство задавать эффективные вопросы помогает находить вдохновляющие действия. Многие люди не делают (не решают «проблемы») из-за того, что не нашли такие действия (шаги), которые им действительно по душе и хочется делать.

Есть волшебный вопрос, который полезно задавать себе каждый день. Вместо вопросов: Что мне надо сделать? Что от меня ждут? Что я должен сделать?

– **Чего я хочу на самом деле?**

Мастерство задавать эффективные вопросы очень ценный навык, для того, чтобы лучше пользоваться естественной интуицией. Из практики мы заметили, что у каждого вопросы свои, т.е. формулировка вопроса своя, об этом важно помнить, когда будете практиковать.

Итак, три фундаментальных естественных принципа для нахождения своего «ключа» к естественной интуиции:

1. «Солнечная внутренняя погода».
2. Фокус внимания чётко на себе и в моменте.
3. Мастерство задавать эффективные вопросы.

ПРАКТИКА

Упражнения для создания «солнечной внутренней погоды»

Упражнение 1. Познавательная саморегуляция

Цель – исследовать ваши внутренние естественные процессы. Важно придерживаться трём принципам:

1. **Быть здесь и сейчас.** Ваши мысли и чувства только о настоящем.
2. **Быть наблюдателем.** Вы выбираете место в теле (например: центр груди), откуда будете наблюдать весь процесс. И оттуда, вы просто наблюдаете, замечаете, что происходит в этом процессе. Без сомнений, мыслей, оценок, анализа.
3. **Фокус внимания на ощущениях в теле.**

ПРАКТИКА.

Примите удобное положение. Мягко закройте глаза. Почувствуйте своё тело. Настройтесь на своего внутреннего наблюдателя. Отметьте для себя, где Вы его чувствуете, ощущаете в теле. Зафиксируйте это чувство, ощущение. Перенесите фокус внимания на свою правую ладонь. Поощушайте её. Отметьте для себя, какая она (ваша ладонь)? Лёгкая или тяжелая, наполненная или пустая, тёплая или прохладная. Либо в ней есть некое ощущение, чувство, которое Вы не можете пока объяснить. Важно не искать объяснения, а просто наблюдать, чувствовать и ощущать. Побудьте в этом наблюдении около минуты. **Важно сфокусироваться на чувствах, ощущениях и быть здесь и сейчас.** Теперь ощущением, чувством, которое есть у Вас на правой ладони, плавно, мягко и медленно, заполните мизинец до кончика пальца. Затем, так же медленно, заполните безымянный палец, средний палец, указательный палец, большой палец. **Важно делать это медленно, плавно, мягко, спокойно, глубже прислушиваясь к своим чувствам, ощущениям.** Ощутите, почувствуйте ладонь и пальцы вместе. В течение минуты, прислушайтесь к себе и сами для себя отметьте, есть ли разница в чувствах, ощущениях вначале и сейчас? И сами для себя отметьте, какие они. **Важно помнить, что вы только наблюдаете и замечаете есть разница или нет...** Далее, в течение 2 минут, сравните чувства, ощущения правой кисти с чувствами, ощущениями в остальном теле одновременно. Есть ли разница, или нет разницы? И, когда вы сравниваете, сами для себя отметьте, как Вы это делаете? Переносите ли фокус внимания на отдельные участки своего тела, или каким-то образом Вам удаётся одновременно это ощутить? **Важно помнить, что вы только наблюдаете и замечаете есть разница или нет...**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.