

7 вопросов себе, когда Вы всё понимаете, но не двигаетесь

Небольшой практикум для взрослых людей,
которые многое про себя знают —
и всё-таки стоят на месте



Светлана Клепач

психолог, коуч, наставник,
предприниматель

Зачем этот гайд

Есть особый тип застревания, о котором мало говорят.

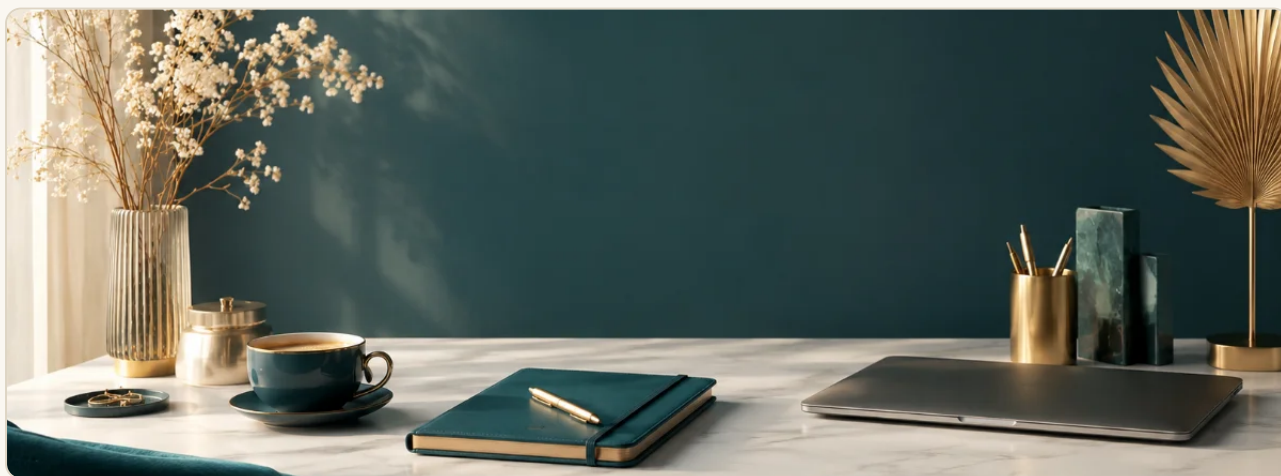
Он случается не с теми, кто ничего о себе не знает. Наоборот — с теми, кто знает много. Кто прочитал, прошёл, разобрал свою историю по частям, может объяснить происхождение почти любой своей реакции. И при этом остаётся ровно там же, где был год назад.

Со стороны это выглядит странно. Изнутри — мучительно. Потому что понимание, которое не переходит в жизнь, со временем начинает работать против человека. Оно превращается в ещё один способ ничего не менять: я же в процессе, я же разбираюсь.

Я работаю в помогающей практике с 2018 года и больше двадцати лет занимаюсь бизнесом. И я вижу это постоянно — у сильных, умных, взрослых людей. Не потому, что им не хватает воли. А потому, что осознание и действие — это два разных процесса. Первый не запускает второй автоматически.

Этот гайд не даст Вам ответов. В нём семь вопросов, которые я чаще всего задаю в работе, когда человек говорит: «Я всё понимаю, но ничего не делаю».

Вопросы простые. Отвечать на них честно — сложно.



Как этим пользоваться

- 1 **Возьмите одну конкретную ситуацию.** Не жизнь целиком. Одно дело, одно решение, один шаг, который Вы давно откладываете. Чем конкретнее — тем полезнее будут ответы.
- 2 **Пишите от руки или печатайте — но пишите.** Ответ, который остался в голове, почти всегда короче и удобнее, чем ответ, который пришлось сформулировать. Мысль в голове умеет ускользать. Записанная — уже нет.
- 3 **Не проходите все семь вопросов подряд за один вечер.** Лучше по одному-два, с паузой. Некоторые ответы приходят не в момент вопроса, а через день, в дороге или во время какого-нибудь совершенно постороннего дела.
- 4 **Если на каком-то вопросе становится неприятно — остановитесь на нём подольше.** Обычно самое ценное там, где хочется быстро проскочить дальше.

И ещё одно. Здесь нет правильных ответов, и я не буду проверять Ваши. Единственный человек, которому это должно быть полезно, — Вы.

Что именно я называю «я не двигаюсь»?

«Я застряла». «У меня ничего не получается». «Я топчусь на месте». Пока формулировка остаётся такой, с ней невозможно ничего сделать — она описывает не ситуацию, а состояние.

Попробуйте перевести это в факт. Не в оценку себя, а в описание: что конкретно не происходит? Какое действие не совершается? С какого момента? Что происходило в последний раз, когда Вы к нему подошли близко?

Часто уже на этом шаге обнаруживается, что «я вообще не двигаюсь» на самом деле означает «я не сделала один конкретный звонок» или «я не назвала свою цену». Это совершенно разные масштабы проблемы. И второй — решаемый.

ВАШИ ВОПРОСЫ

1. Какое одно конкретное действие я не совершаю?
2. Как давно? Что было в тот момент, когда я решила его сделать впервые?
3. Что именно происходит в момент, когда я подхожу к нему близко — что я делаю вместо?

Что изменится, если я это сделаю, и если у меня получится?

Мы привыкли бояться неудачи. Но взрослые люди гораздо чаще останавливаются перед другим — перед ценой успеха.

Если Вы поднимете цену, часть клиентов уйдёт. Если начнёте говорить о себе громче, Вас станет видно — и не только тем, кому Вы нравитесь. Если выйдете из дела, которое переросли, придётся признать, что предыдущие несколько лет были не совсем тем. Если начнёте зарабатывать заметно больше, изменятся отношения с близкими, и не всегда в приятную сторону.

Это не фантазии. Это реальные последствия, и внутри Вы о них знаете. Часть Вас довольно разумно тормозит — она не хочет платить эту цену, о которой Вы сами себе ещё не сказали вслух.

ВАШИ ВОПРОСЫ

1. Что в моей жизни изменится, если у меня получится? Перечислите не только приятное.
2. Что я потеряю или от чего мне придётся отказаться?
3. Кто из близких отреагирует на это не так, как мне хотелось бы?

Чей это голос?

Когда Вы говорите себе: «Надо наконец собраться», «Это несерьёзно», «Куда я лезу», «Сначала нужно доучиться» — прислушайтесь к интонации. Она обычно не Ваша.

У большинства взрослых людей внутри живёт довольно плотный слой чужих голосов: родителей, первого руководителя, преподавателя, коллеги, чьего-то давнего комментария, который почему-то запомнился на двадцать лет. Со временем мы перестаём различать, где заканчивается чужое мнение и начинается наше собственное убеждение.

Задача не в том, чтобы объявить эти голоса врагами. Многие из них когда-то защищали Вас, и довольно успешно. Задача — вернуть себе авторство: понять, какое из этих утверждений Вы, взрослый человек сегодня, действительно разделяете, а какое просто носите по привычке.



ВАШИ ВОПРОСЫ

1. Какую фразу я говорю себе чаще всего, когда останавливаюсь?
2. Чьим голосом она звучит? Кто говорил мне это первым?
3. Я сегодня согласна с ней? Если нет, как звучит моя собственная формулировка?

Что я получаю от того, что остаюсь на месте?

Это самый неудобный вопрос из семи, и я задаю его без всякого обвинения.

Мы не остаёмся годами в положении, которое не даёт нам ничего. Что-то оно даёт — и почти всегда что-то важное. Безопасность. Возможность не проверять свои способности на прочность. Право сказать «я же не пробовала по-настоящему» и тем самым сохранить нетронутой мечту о себе. Сочувствие близких. Отсутствие ответственности за результат. Знакомую, предсказуемую жизнь, в которой не нужно каждый день быть новым человеком.

Пока эта выгода не названа, она работает сильнее любых планов. Названная — она перестаёт управлять Вами незаметно, и с ней уже можно договариваться.

ВАШИ ВОПРОСЫ

1. Что хорошего для меня есть в том, чтобы всё оставалось как есть?
2. От чего меня защищает моя остановка?
3. Если бы мне нужно было отстоять свою нынешнюю позицию как разумную, какие аргументы я бы привела?

Чего мне не хватает: информации, разрешения или сил?

Три совершенно разных затыка, которые люди одинаково называют «не могу начать». И лечатся они по-разному, поэтому важно не перепутать.

Не хватает информации

Вы правда не знаете, как это делается. Тогда нужен не коуч и не работа с собой, а конкретный человек, который расскажет технологию. Это самый простой случай, и он встречается реже, чем нам хотелось бы.

Не хватает разрешения

Вы знаете, как. Вы даже знаете, что справитесь. Но внутри нет санкции: мне нельзя столько хотеть, нельзя занимать столько места, нельзя быть той, кто так живёт. Здесь никакая новая информация не поможет — Вы будете учиться бесконечно, и всё будет мало.

Не хватает сил

Вы всё знаете и всё себе разрешаете, но ресурса физически нет: усталость, потеря, затяжной период перемен, слишком долгое напряжение. Тогда честный следующий шаг — не рывок, а восстановление. И это тоже движение, хотя выглядит как пауза.

ВАШИ ВОПРОСЫ

1. Какой из трёх пунктов ближе всего к моему случаю? А какой на втором месте?
2. Если это разрешение, то кто, по моим ощущениям, должен мне его выдать?
3. Если это силы, то что за последний год их у меня забрало?

Каким будет шаг, который я точно сделаю в ближайшие двое суток?

Есть проверка, которую я очень люблю. Если Вы называете следующий шаг и внутри поднимается тяжесть — шаг слишком большой. Настоящий следующий шаг обычно вызывает лёгкое «ну, это-то я могу».

«Запустить своё направление» — не шаг. «Написать одному человеку и спросить, актуально ли ещё» — шаг. «Разобраться с деньгами» — не шаг. «Выписать в столбик, сколько я на самом деле сейчас зарабатываю» — шаг.

Смысл маленького шага не в том, чтобы обмануть себя малым объёмом. Он в том, что после него Вы получаете реальную обратную связь из жизни, а не из головы. И дальше опираетесь уже на неё.

Двое суток — не случайный срок. Всё, что откладывается «на следующей неделе», обычно откладывается ещё на месяц.

ВАШИ ВОПРОСЫ

1. Какое действие я могу совершить за ближайшие 48 часов, не готовясь к нему специально?
2. В какой конкретно день и час я это сделаю?
3. Что должно произойти, чтобы я этого не сделала? Я могу это заранее убрать?

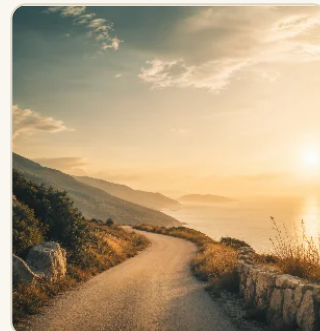
Что я сделаю, когда снова остановлюсь?

Не «если», а «когда»

Люди срываются с новых решений не потому, что они слабые, а потому, что план обычно составлен для идеальной версии себя — той, у которой не бывает плохих недель, болезней, завалов и внезапного «а зачем мне всё это вообще».

Разница между теми, кто в итоге доходит, и теми, кто нет, редко в силе воли. Она в том, что первые заранее решили, что делают в момент остановки. Не мучаются виной, не начинают всё сначала с понедельника, а возвращаются к самому маленькому действию из списка.

Остановка — часть процесса, а не доказательство Вашей несостоятельности. Вопрос только в том, сколько времени Вы в ней проводите.



ВАШИ ВОПРОСЫ

1. Как обычно выглядит мой срыв: я останавливаюсь резко или постепенно?
2. По какому первому признаку я смогу заметить, что это началось?
3. Что я сделаю в этот момент — конкретно? К кому обращусь?

Что делать с ответами

Скорее всего, после этих вопросов у Вас получилось три вещи: одно более конкретное описание ситуации, один-два неприятных, но честных ответа и одно маленькое действие с датой.

**Этого достаточно, чтобы сдвинуться.
Правда, достаточно.**

Но я скажу и о другом. Иногда человек добросовестно отвечает на все семь вопросов и упирается в место, которое не проходится в одиночку. Обычно это выглядит так: ответ вроде бы найден, а внутри ничего не отзывается. Или каждый раз, подходя к одному и тому же вопросу, Вы обнаруживаете себя думающей о чём-то другом. Или всё понятно, но не двигается снова.

Это не значит, что с Вами что-то не так. Это значит, что там, где мы очень заинтересованы не видеть, самостоятельно увидеть сложнее всего. Для этого и нужен другой человек рядом — не чтобы дать Вам ответ, а чтобы Вы услышали свой.



ПРИГЛАШЕНИЕ

Если хотите разобраться свою ситуацию вместе

Я приглашаю Вас на бесплатную встречу-знакомство — 30 минут онлайн.

Это не консультация и не продажа. Мы спокойно поговорим о том, что сейчас происходит, проясним Ваш запрос и посмотрим, какой следующий шаг может подойти именно Вам: индивидуальная работа, мини-группа или трансформационная игра. Может оказаться, что Вам сейчас вообще не нужна моя помощь — и я об этом честно скажу.

Вам не нужно заранее знать формат и идеально формулировать запрос. Достаточно того, что Вы уже сделали, отвечая на эти семь вопросов.



TELEGRAM
@klepachsv



MAX
Если Telegram
недоступен

Обычно отвечаю в течение суток.



Светлана Клепач

Психолог, коуч, наставник,
предприниматель

В помогающей практике с 2018 года
Психологическое и коучинговое
образование

Обучение гештальт-терапии
Более 20 лет в бизнесе

В работе со мной не нужно становиться «правильным клиентом». Можно честно посмотреть на то, что происходит, найти своё решение и понять, что Вы готовы сделать дальше.