Терапия осознаванием Игоря Канифольского.

Примерные вопросы на каждом этапе ТО. Краткое пособие для ангелов осознавания.

На этапе формирования запроса:

1. Что Вы хотите получить в результате нашей работы?

2. Когда Вы хотели бы получить этот результат? Сколько времени Вы могли бы дать себе на это изменение?

3. Реально ли это?

4. Что Вам это даст? Что Вы получите в результате этого? А это зачем?.. (До сущностной ценности!)

5. Видите ли Вы себя в этом (будущем) состоянии? В каком времени?

6. Что Вы чувствуете при этом сейчас?

7. Если вернуться к проблемной стороне запроса — какие есть ощущения? А еще? А еще?..

(Желательно собрать все!)

8. Кто Вы со всем этим? Кем себя чувствуете?

9. С какого ощущения начнем исследование?

Дополнительные варианты вопросов:

1. Какие эмоции связаны с этими ощущениями (с запросом)?

2. Что Вы думаете при этом?

На этапе основного процесса:

Проблемный уровень:

1. Как давно появились у Вас эти ощущения? (Образы? Эмоции? Мысли?)

2. Какие ассоциации возникают в связи с ними?

3. Вы родились с этим или нет?

4. Что происходило тогда в Вашей жизни? Где Вы жили? С кем? Как Вы себя чувствовали?

5. Это был ресурсный, проблемный или противоречивый период?

6. Видите ли Вы себя в том времени?

7. Какие чувства Вы к себе испытываете?

8. Что было бы выражением этих чувств?

9. На что похожа была эта история в метафоре?

10. Кем Вы чувствовали себя тогда? Какие эмоции испытывали? Что думали?

11. Что сейчас думаете о той ситуации?

Причинный уровень:

1. Почему так происходило?

2. Что двигало людьми, участвовавшими в той ситуации?

3. Какая цель у них была?

4. Хотели ли они Вам навредить или действовали неосознанно?

Потенциальный уровень:

1. Что Вам хотелось тогда?

2. Что было бы лучше?

3. Что было бы правильнее?

4. Что было бы идеальным вариантом развития событий?

5. Что могло бы помочь?

6. Кто мог бы помочь?

7. Как бы Вы сами помогли себе, окажись в той ситуации?

8. Что это дало бы Вам?

9. Что было бы далее?

10. Как бы Вы себя чувствовали, если это произошло так (как хотелось бы)?

11. Что было бы (как бы Вы чувствовали себя) сейчас?

12. Чувствуете ли Вы сейчас что-нибудь из того, что говорите? Что Вы чувствуете, когда это говорите?

13. Есть ли ощущение происходящего процесса внутри?

Позвольте ему происходить.

Возвращаемся в настоящее:

1. Как меняется Ваше состояние сейчас? (Если меняется и меняется ли?)

2. В правильную ли сторону идут эти изменения относительно запроса?

3. Что с теми ощущениями, которые мы выявляли в начале? Изменились ли они? Что осталось? С чем хотелось бы поработать далее?

Новый цикл.

На этапе завершения сессии:

1. Было ли это по Вашему запросу?

2. Продвинулись ли мы?

3. Можем ли мы остановится на этом?

Если три «Да!» завершаем на этом.

/ Если нет:

1. Нужно ли что-нибудь сделать прямо сейчас? (Как минимум — визуализация.)

2. Можно ли запланировать эту работу на следующую сессию? (Контейнирование.) /

Рекомендуем:

1. Наблюдать за собой, своими измененими.

2. Давать себе время, покой и ресурсы (по возможности). Поддерживать себя.

3. Удивляться!