



Л И Л А

Как правильно хотеть

Гайд по формированию честного запроса

Зачем это вообще нужно

Почему мы так часто не получаем того, что хотим? Обычно не потому, что мало старались, а потому, что толком не сформулировали, чего хотим.

Алиса встречает Чеширского Кота и просит подсказать дорогу. Кот в ответ спрашивает, куда она вообще хочет попасть. Алисе, если честно, всё равно куда. Тогда, отвечает Кот, всё равно и какой дорогой идти, куда-нибудь ты в любом случае попадёшь.

С жизнью так же. Пока запрос размытый, любая дорога кажется рабочей, и ни одна не приводит туда, куда действительно хотелось.

«...прислушайся к тому, что у тебя внутри»

Из фильма «Мирный воин». Герою говорят прекратить искать ответы снаружи: именно внутри находится то, что действительно нужно, а не то, что тебе говорят хотеть.

Дальше несколько вопросов, которые помогут понять, куда именно ты хочешь попасть.

С чего начать — и что этому мешает

Если не знаешь, с чего начать формулировку

Запрос не обязан звучать как готовая цель. Четыре рабочих формы, выбери любую: вопрос «Что мне мешает...», гипотеза «Правильно ли я понимаю, что...», помощь «Что мне поможет...», прямой запрос «Я хочу... как мне к этому прийти?»

Прежде чем формулировать

Когда ум перегружен информацией, когда внутри бесконечно идут диалоги с другими людьми и с самой собой, это называется тоннельным мышлением. Пока оно не остановится, честной формулировки не будет. Чтобы её услышать, сначала должна наступить тишина. Дальше два способа её добиться.

Разгрузить ум и тело

Упражнение 1. Простая медитация

Выбери один из трёх способов, любой. Дыхание: сядь удобно, закрой глаза, сделай несколько медленных вдохов и выдохов длиннее вдоха, дай мыслям идти, не хватайся ни за одну. Свеча: смотри на пламя пару минут, если мысли уводят, мягко верни взгляд к огню. Квадрат: вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4, повтори цикл, пока внутри не станет тише.

Упражнение 2. Практика для тела

Встань, почувствуй стопы на полу. Медленно потянись руками вверх, наклонись вперёд и дай телу обмякнуть. Сделай несколько глубоких вдохов, отпуская напряжение в спине и шее. Медленно поднимись, позвонок за позвонком. Повтори три раза. После третьего раза положи руку на живот и заметь, что там сейчас: тяжесть, лёгкость, сжатие, тепло. Тело говорит первым, раньше слов.

Вопросы до шестёрки

Возьми кубик. Перед каждым броском задай себе вопрос из списка и честно ответь. Потом брось кубик. Не выпало шесть — к следующему вопросу. Выпала шестёрка — запрос готов.

01

Чего ты хочешь?

02

Если бы не было никаких ограничений, как бы это звучало?

03

А ты точно этого хочешь, или так принято, и ты просто привыкла?

04

Чьё это желание? Твоё, или то, что тебе однажды дали как своё?

05

Что изменится в твоей жизни, когда ты этого добьёшься?

06

Что ты будешь чувствовать в тот момент?

07

Представь, что это у тебя уже есть прямо сейчас. Что бы ты делала иначе?

08

Спроси себя «зачем» три раза подряд, каждый раз глубже.

Вопросы до шестёрки

09

Убери из формулировки частицу «не». Что останется?

10

Прочитай свой запрос вслух. Он звучит как твой голос, или как будто говорит кто-то другой?

11

Сузь запрос до одной конкретной, измеримой вещи.

12

Что конкретно должно произойти, чтобы ты поняла: получилось?

13

Что тебе придётся отпустить, чтобы это стало возможным?

14

Отпусти хватку. Что если ты перестанешь так сильно держаться за результат?

15

Что если это уже есть? Как бы тогда выглядел твой день?

80% успеха

Понять, чего ты хочешь, это восемьдесят процентов успеха. Дальше почти всегда находится способ, ресурсы, план. Но без честного запроса даже самый подробный план ведёт в никуда, потому что неясно, куда именно он должен привести.

Если после всех вопросов внутри пусто и кажется «у меня вообще нет никакого запроса», не сдавайся, копай дальше. Отсутствие ответа не значит, что желаний нет. Значит, путь к ним какое-то время был перекрыт, и ты отвыкла их замечать. Пройди вопросы ещё раз, другими словами, в другой день, из другого настроения. Честный ответ редко приходит с первой попытки.

Запрос, который ты наконец услышала, сам по себе уже меняет то, куда ты смотришь. Дальше дело за шестёркой.



@yarukovka

Коучинг, который не бесит,
игра Лила без эзотерики,
стендап на сцене и по жизни
без цензуры и жизнь без прикрас.

yarukovka.ru