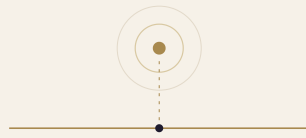


КАТЯ РО ЮНИВЕРС



ПРАКТИКА · ГИД ФАСИЛИТАТОРА

Сессия ресурсирования

подключение к тонкому слою

Держите этот лист перед собой во время сессии. Идите по шагам:
курсивом — то, что вы говорите клиенту, на светлой плашке —
подсказки для вас.

МЕТОД КАТИ РО

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Карта сессии

1–2

Вход

Контакт, безопасность,
внимание в тело

3–4

Точка

Образ удавшейся жизни
и разрыв до неё

5–7

Слой

Ресурсное состояние и
взгляд из него

8–9

Выход

Осознания,
возвращение,
благодарность



Главное правило всей сессии — тело и дыхание.

- клиент всё время остаётся в ощущениях тела и дыхания, а не уходит в голову;
- вы тоже остаётесь в теле: замечаете, что происходит у вас внутри, пока слушаете;
- если клиент начинает рассуждать, анализировать, торопиться — мягко верните его в ощущения;
- не интерпретируйте и не советуйте. Ваша задача — задавать вопросы и держать пространство.

Всё сказанное остаётся внутри сессии.

ВХОД

1 Представьтесь и задайте рамку

ГОВОРИТЕ

«Я сегодня проведу тебе сессию. Вся информация будет полностью конфиденциальной и останется между нами. Я не выношу её за пределы сессии».

ДЛЯ ВАС

Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь телесно и начните замечать, что происходит у вас в теле.

2 Направьте внимание клиента в тело

ГОВОРИТЕ

«Как ты себя чувствуешь? Как себя чувствует тело?»

«Направь, пожалуйста, своё внимание в ощущения тела и дыхания. На протяжении всей сессии возвращайся к этим ощущениям, не вылетай в голову. Важно оставаться там, в ощущениях тела и дыхания, и обращать на них внимание».

ТОЧКА

3 Точка, в которой жизнь удалась

ГОВОРИТЕ

«Расскажи про точку, в которой твоя жизнь полностью удалась. Что это за точка? Расскажи мне о ней подробно».

УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ

- Что ты делаешь?
- Что составляет твою жизнь?
- По каким критериям ты поймёшь, что всё получилось?

4 Разрыв

ГОВОРИТЕ

«Какие у тебя сейчас ощущения? Чувствуешь ли ты разрыв между собой сегодняшним и этой точкой идеала? Насколько он велик?»

ДЛЯ ВАС

Просто послушайте ответ. Не комментируйте и не утешайте.

СЛОЙ

5

Момент, когда невозможное удалось

ГОВОРИТЕ

«Вспомнишь ли ты моменты в своей жизни, когда тебе удавалось что-то, что казалось невозможным? Когда ты попадал на какую-то волну и в тебе открывалась такая уверенность, что в итоге ты делал то, что невозможно было представить?»

«Расскажи в паре слов об этом ощущении».

6

Загрузите ощущение в тело

ГОВОРИТЕ

«Вспомни это ощущение телом и подгрузи его в тело».

«Сейчас ты остаёшься на этом уровне, в ощущениях тела. Я буду периодически тебя в него возвращать. Весь наш дальнейший разговор ты смотришь именно из того слоя, куда сейчас погрузился».

«Оставайся на этом слое. Этот слой парадоксальный: в нём не действуют правила, которые действуют в нашем обычном мире. Там удаётся то, что с обычной точки зрения выглядит нелинейно. Это пространство похоже на пространство сна. Там возможно всё».

ДЛЯ ВАС

Дайте время. Не переходите дальше, пока клиент не сонастроится с состоянием.

7

Взгляд из слоя

ГОВОРИТЕ — ПО ОЧЕРЕДИ

«Расскажи мне, что ты чувствуешь и что видишь из этого слоя относительно точки твоей идеальной жизни?»

«А что ты видишь оттуда относительно того, что с тобой происходит сейчас?»

«А что ты видишь оттуда относительно разрыва между точкой А и точкой Б?»

ДЛЯ ВАС

Между вопросами возвращайте клиента в состояние: «Вернись в ощущение тела. Ты смотришь оттуда».

ВЫХОД

8

Осознания

ГОВОРИТЕ

«Какие важные осознания пришли к тебе в нашем разговоре?»

«Что ты хотел бы забрать с собой в жизнь?»

9

Возвращение и завершение

ГОВОРИТЕ

«Сделаем глубокий вдох... и выдох. Возвращаемся из этого слоя в настоящий момент».

«Благодарю тебя за открытость. Благодарю за работу».

