

intunity coaches

Процесите Двата потока и Нулева гравитация



intunity coaches

Произволни извадки от "Гласът на покоя"

– Екхарт Толле



“Потокът на мисълта има огромна инерция, която лесно може да ви повлече със себе си. **Всяка мисъл се преструва на ужасно важна.** Тя иска изцяло да погълне съзнанието ви. **Ето ви едно ново духовно упражнение: не взимайте мислите си прекалено насериозно.**”



“Колко лесно е човек да попадне в капана на собствените си понятия! В стремежа си да научи, разбере и контролира, човешкият ум обърква своите мнения и възгледи с истината. Той казва: „Точно така е“. Трябва да си по-голям от мисълта, за да осъзнаеш, че както и да тълкуваш „своя живот“ или нечий друг живот или поведение, както и да съдиш за някоя ситуация, това не е нищо повече от гледна точка, една от многото възможни. Не е нищо повече от купчина мисли. А действителността е единно цяло, в което всички неща са преплетени и нищо не съществува само по себе си.”

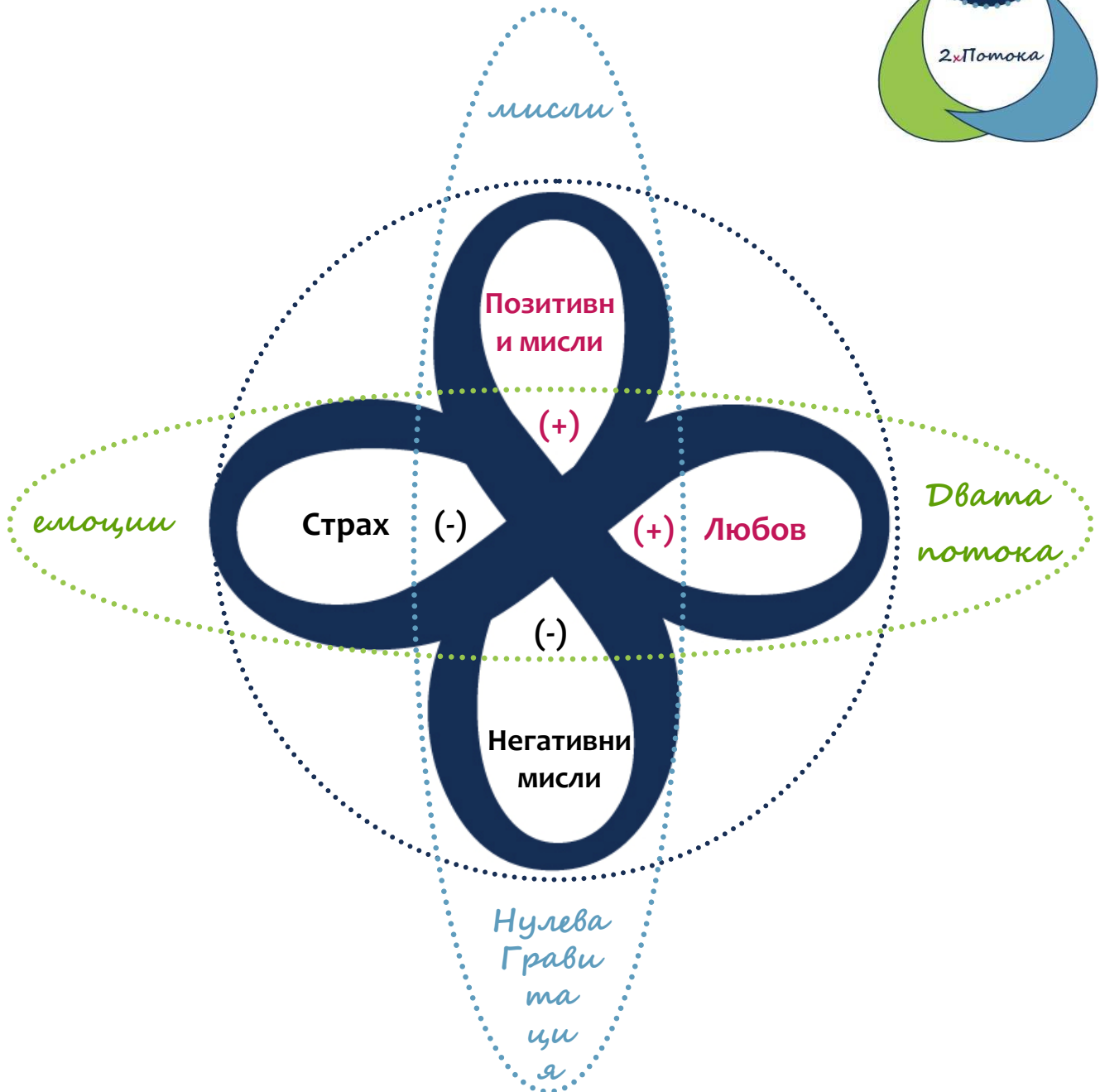
“Мисленето фрагментира действителността - нарязва я на понятийни парченца. Мислещият ум е полезен и мощен инструмент, но много ви ограничава, ако напълно превземе живота ви и вие не съзнавате, че той е само дребен аспект на съзнанието, което всъщност представлявате. **Мъдростта не е продукт на мисълта. Дълбокото познание, което тя представлява, възниква от простия акт да отдадеш на някого или нещо пълното си внимание. Вниманието е първичен интелект, чисто съзнание.** То премахва бариерите, създадени от понятийното мислене, и с това настъпва осъзнаването, че нищо не съществува отделно и само по себе си. **Свързва възприемания и възприеманото в единно поле на осъзнаване.** Лекува разединението. Когато сте затънали в компулсивно мислене, избягвайте онова, което е. Не искате да бъдете, където сте. Тук. Сега.”



intunity coaches

Процесите “Двата потока” и “Нулева гравитация”

Детелина на двата процеса ведно



intunity coaches

Структура на двата процеса



intunity coaches

Предназначение на процесите

Тези два процеса опосредстват това клиентът да бъде или да стане “господар” на собствените мисли и емоции, вместо да бъде техен слуга.

Процесът “Двата потока” се отнася до работа с емоциите на клиента тук и сега. Процесът “Нулева гравитация” се отнася до работа с мислите* на клиента, в т.ч. мисли, вярвания, възприятия, ментални модели, навици, поведения и др.

Процесите помагат на клиента да влезе в ресурсно състояние, да взима осъзнати решения и да прави осъзнати избори от мястото на това ресурсно състояние. Коучът “посреща” клиента там, където е той в момента. Помага му да повиши осъзнатостта си за *мисълта* или *емоцията*, която му въздейства. И след това – осъзнато да избере какво желае да бъде оттук насетне и какво избира да създаде като резултат за себе си.



Основни принципи

Основният принцип, на който се базират тези два процеса, е ПРИНЦИПА НА ДУАЛНОСТТА. Прилагаме и следните Intunity Коучинг принципи:

- Всичко е Едно
- Ин и Ян са двете страни на едно и също нещо
- Чистата енергия е неутрална. Дефинираната енергия е дуална. Материята е дефинирана енергия.
- За да създадеш нова форма – първо стани безформен
- Енергията следва мисълта. Мисълта следва намерението.

* Всеки път, когато използваме думата “мисли” по отношение на процеса “Нулева гравитация”, имаме предвид още вярвания, ментални/мисловни модели, възприятия и др.п. – т.е. “производения” на Ума.

intunity coaches

Как двата процеса са свързани

Двата процеса **“Двата потока”** и **“Нулева гравитация”** са идентични като структура и последователност на стъпките – различно е само приложението им и ефекта, който носят, както и спецификата на **“материала”**, с който се работи – емоциите, съответно мислите. **“Двата потока”** се прилага за емоция, която клиентът преживява **“в този момент”**. **“Нулева гравитация”** може да се прилага, както за мисли, които коучът чува **“в този момент”**, така и за ментални модели, които коучът наблюдава във времето.

Двата процеса са взаимно свързани и може взаимно да се преплитат. Когато работим с емоции, дори и те да са **“извадени”** от миналото на клиента (емоцията възниква тук и сега от спомен (мисъл) за някакъв минал момент) – важното е, че коучът работи с клиента тук и сега! Също така, възможно е клиентът да е превърнал дадена емоция във вярване. Ако това е така, работим с **“Нулева гравитация”**.

Относно процеса “Двата потока” – емоциите, които са от спектъра на страха често не са ресурсни, но затова пък съдържат енергия, която, ако бъде впрегната в съзидателност, би могла да придвижи клиента напред. В този смисъл, страхът не е ресурсно състояние или място, от което да се взимат решения. Затова ролята на коуча е да посрещне клиента там, където е в момента, и да го изведе на ресурсно място – в случая неутралното място на Нулата или Чистата Енергия – от което да създаде своите избори и да направи своите решения. Да трансформира емоцията от нересурсна – в ресурсна – която работи за него и го кара да се чувства добре. Саботъорите и сенките се преживяват през емоциите от Потока на Страх, докато Същността и ценностите се преживяват през емоциите от Потока на Любовта.

Относно процеса “Нулева гравитация” – мислите също могат да бъдат ресурсни и нересурсни, работещи и ограничаващи. Ролята на коуча отново е да посрещне клиента там, където е в момента, и да го изведе на ресурсно място – в случая неутралното място на Нулата или Безформеността, в полето на Чистия потенциал – от което клиентът да изкове новите мисли за себе си.

Двата процеса в стъпки

0. В началото бе МИСЪЛТА или ЕМОЦИЯТА...

Клиентът изговаря мисъл или преживява емоция, която заинтригува коуча



1. НАБЛЮДЕНИЕ и ОТРАЗЯВАНЕ

Коучът наблюдава как мисълта или емоцията се появява у клиента и я отразява:

- посредством директна комуникация (вербално) – като вербализира това, което наблюдава това, което усеща интуитивно, или
- невербално – като връща емоцията или мисълта като огледало

2. ЛЮБОПИТСТВО

Коучът проявява любопитство и посредством силни въпроси кани клиента да насочи вниманието си в изследване на мисълта/емоцията. С това започва процеса на “разтваряне” (dissolve) на емоцията/мисълта. Когато човек говори за емоцията/мисълта, той се дисоциира – вече не е подвластен. И има способността да прави “независими” решения и избори.

- Какво се случва в момента?
- Каква е тази емоция / мисъл?
- Къде в тялото ти е...?

3. РАЗТВАРЯНЕ НА ЕМОЦИЯТА / МИСЪЛТА

Посредством любопитство, силни въпроси и присъствие, коучът подкрепя клиента да търси “съкровището” отвъд емоцията/мисълта. Това е и процеса на “разтваряне” (dissolve) на емоцията/мисълта, чиято цел е мисълта да престане да гравитира около нещото, което не работи, да стане “безформена” и да се разтвори в полето на чистия потенциал, откъдето всичко е възможно. А емоцията – да се разтвори до “чиста енергия”, която след това да бъде впрегната в емоция или мисъл, която е съзидателна за клиента.

intunity coaches

- Опиши тази емоция къде е в тялото ти...
- Как изглежда емоцията?
- Какъв е цветът ѝ? Формата? Температурата?
- Какво има отвъд тази мисъл/емоция?
- Какво ти дава? А какво ти отнема?
- Какъв е подаръкът? Какво ти носи този подарък?
- Какво е това, което е важно за теб?
- А какво има отвъд това?
- А отвъд това?
- ...

Докато най-накрая няма отвъд, няма какво повече да се разтваря...

4. НУЛАТА, ЧИСТА ЕНЕРГИЯ, БЕЗФОРМЕНОСТ

На този етап клиентът е в мястото на ресурсността. Това е Нулата. Етапа на чистата енергия (реф. емоции). Полето на чистия потенциал (реф. мисли). От това място всичко е възможно, а клиентът е способен да вземе юздите в свои ръце и да определи посоката – на енергията или на мисълта. Тук може да бъде добре за клиента да постои известно време или да “структурира” усещането си за това място, за тази ресурсност в тялото си.

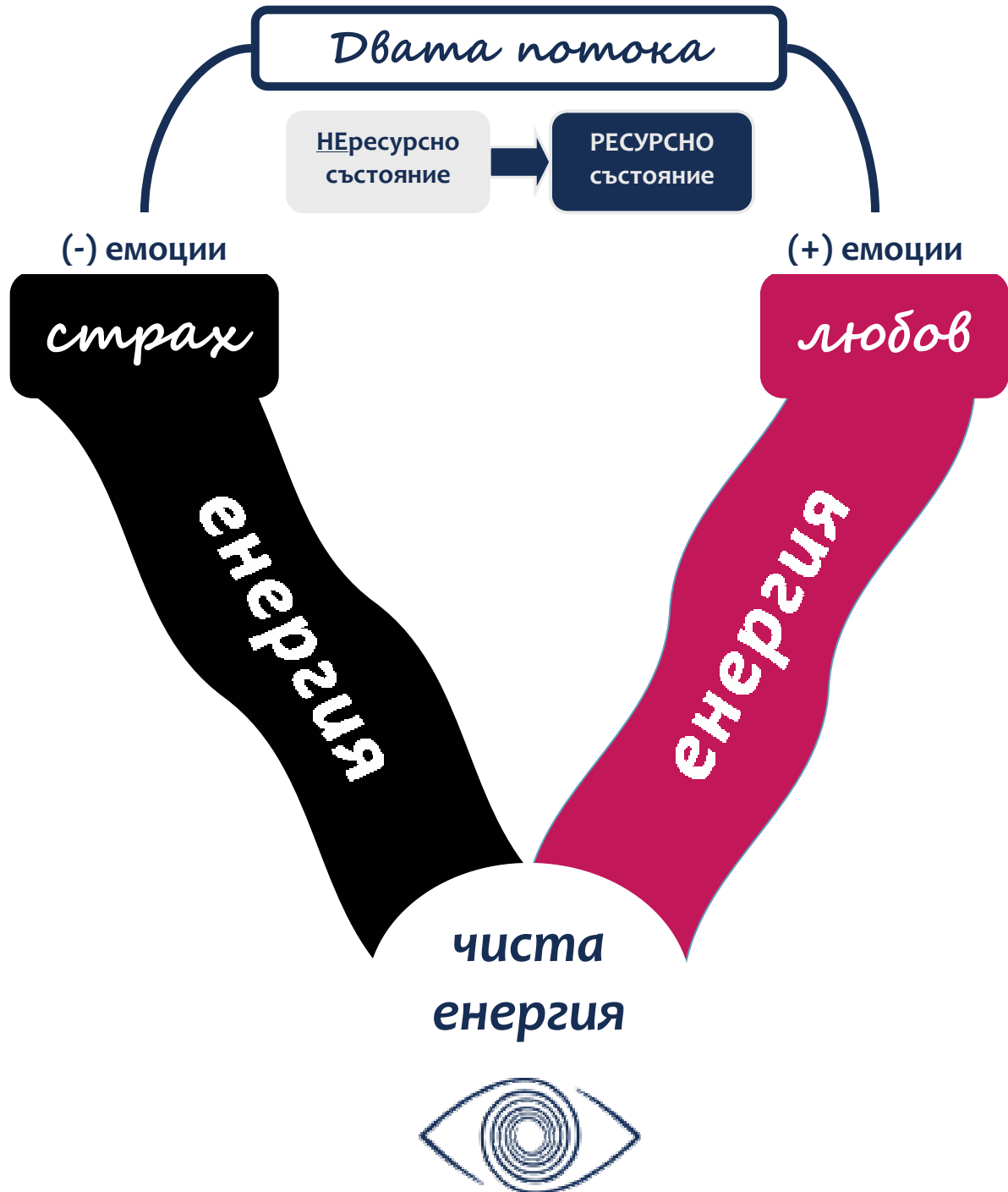
5. СЪЗДАВАНЕ НА НОВАТА РЕАЛНОСТ или ОТ НУЛАТА – НАКЪДЕ?

Това е етапът, в който клиентът започва да създава новата си реалност, вече от мястото на ресурсното състояние (resolve). Въпросите този път са насочени към това, което клиентът желае и избира:

- Какво всъщност искаш? Опиши го...
- Как искаш да се чувстваш?
- Как си го представяш?
- Какво ще ти даде това?
- Какви са възможностите за това?

Емоциите и “Двата потока”

Процесът...



intunity coaches

За Емоциите и “Двата потока”

В Intunity Коучинг сме извели и прилагаме следните основни принципи във връзка (с коучинг по) емоциите:



- ☉ Емоциите са “енергия в движение” (e-motion, energy in motion) или иначе казано – енергия, заредена с определен заряд (позитивен или негативен), която оказва въздействие върху човек и в резултат, да се държи по определен начин.
- ☉ Емоциите могат да се причислят към два възможни енергийни “потока” – Потока на Страх и Потока на Любовта. От Потока на Страха произтичат всички негативни емоции, а от Потока на Любовта – всички позитивни. За Страх и неговите производни емоции е характерно още, че те са “захранвани” от Ума (също както саботьорите, сенките, маските, ограничаващите вярвания и модели и т.н.).
- ☉ Два Потока в основата си са Чиста Енергия и произтичат от Нулата, Тао, “Вселенската Любов”, като в дуалния свят се проявяват като Любов и Страх.
- ☉ Чистата енергия не е дефинирана и може да бъде “впрегната” в емоция, мисъл, вярване и т.н., които да служат на клиента.
- ☉ Стремешт е коучът да подкрепи клиента си да се придвижи от нересурсно (деструктивно) състояние – към ресурсно (съзидателно) състояние. Обикновено негативните емоции водят до нересурсно състояние, а позитивните до ресурсно. Понякога обаче е възможно това да има обратна зависимост – негативните да водят до ресурсно състояние, а позитивните – до нересурсно.

Емоциите са ресурс. Коучът работи с емоциите на клиента, като от една страна ги “използва” като източник на информация, знание и мъдрост (**Какво говори/показва тази емоция?**), които да подкрепят клиента в неговите избори и решения. А от друга страна – като задвижваща сила, стимулираща клиента да преминава към действие (**енергия, впрегната в движение**).



Мислите и “Нулевата гравитация”

Процесът...



• има мисъл без мисъл
• мислите не “гравитират”



• безформеност

Полето на чистия потенциал

intunity coaches

За Мислите и “Нулевата гравитация”



- ☉ **Умът е “процесен център”**, който възприема информацията на битове (единици и нули), фрагментирано (на парчета, вместо цялостно) и дуално (добро/лошо, правилно/неправилно, черно/бяло).
- ☉ **Мислите са продукт на Ума** и имат склонност да “гравитират” около и да се “залепват”, вкл. да се само-дефинират. Това най-общо казано са дефинициите (“етикетите”), които даваме за себе си или за света около нас. Хората често стават “продукт” на своите мисли или се идентифицират с тях (приемат, че са мислите си). Човек обаче не е своите мисли, той е много повече от това, което си мисли, че е. Също както продуктът не е своя етикет, нито етикетът е продукта.
- ☉ **Дефиницията за нещо е мисъл-форма** – съдържание, поставено в определена форма. Както формата, така и съдържанието подлежат на промени. Затова и **думите нямат значение** – има значение само значението, което придаваме на думите.
- ☉ **Значението и енергията, които придаваме на нещо, кара това нещо да изглежда “реално”**. Но мислите са толкова реални, колкото жива е енергията, която им придаваме.
- ☉ **Езикът не е свършен и освен това е продукт на Ума** – поради което това, което говорим, много често само насочва към онова, което всъщност Е.
- ☉ **Когато говорим за нашите емоции или ги осмисляме, те се трансформират в мисли, преди да бъдат изказани или помислени**. Затова дефиницията (заряда) на мисълта определя и дефиницията (заряда) на емоцията (като положителна или негативна). Зарядът на мисълта не е нищо друго, освен начина, по който възприемаме съдържанието и значението, което му придаваме.
- ☉ **Човек съществува единствено тук и сега** – следователно мислите за минало и бъдеще не са нищо друго, освен **мисъл-форми**, които създаваме тук и сега, докато мислим за тях.

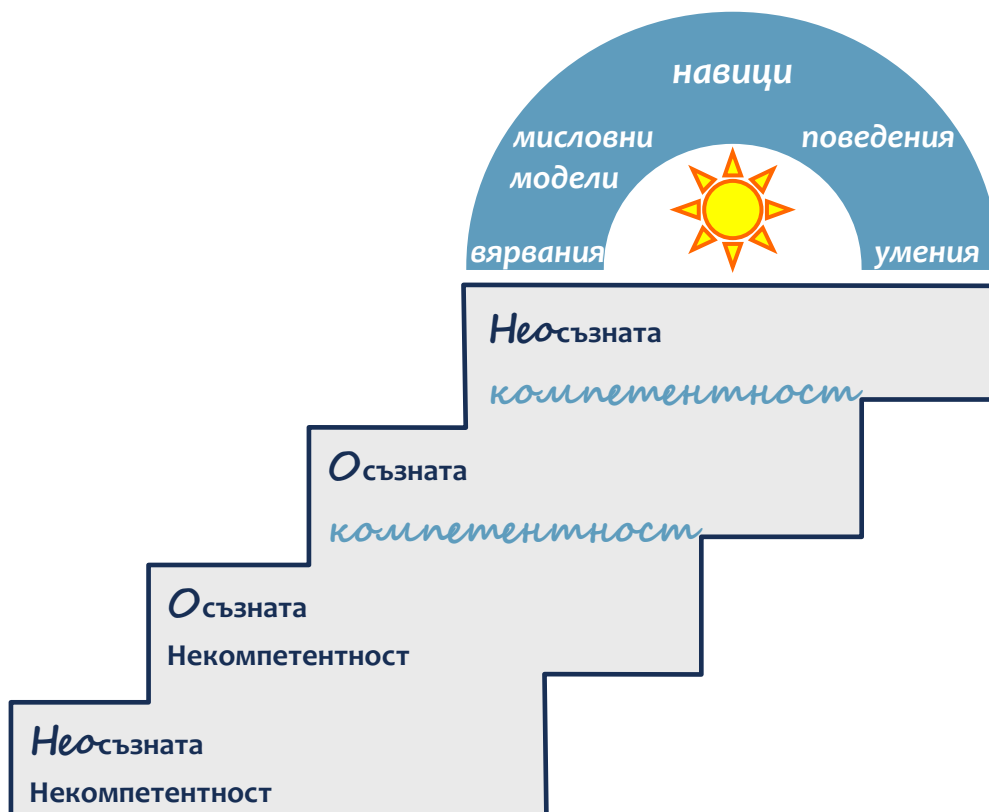
intunity coaches

В Нулевата гравитация Умът е освободен от дефиниране или от мисъл-форми. Това е полето на Чистия потенциал, на Чистата енергия, Нулата. Коучът работи с клиентите си, като “използва” мислите като източник на информация, знание и мъдрост. Процесът “Нулева гравитация” се използва при работа с ограничаващи вярвания, ограничаващи мисловни модели или модели на поведение, както и за промяна на навици и възприемане на нови.

Процесът “Нулева гравитация” за отучване от “вредни навици”

Полезно е да се знае, че навиците се създават, за да **изпълняват определено предназначение** – задоволяване на определена нужда, удовлетворяване на ценност и др.

И ако, **когато учим нови умения**, се движим **отдолу нагоре** по “Стълбицата на уменията”, то **за да се отучим** от ограничаващи модели, вярвания, поведения и навици – се движим **отгоре надолу**.



intunity coaches

Когато човек е подвластен на даден навик, то той не осъзнава, че го има и тогава може да кажем, че човек е на нивото на “неосъзната компетентност” по отношение на навика си. Посредством използването на процеса “Нулева гравитация”, коучът извежда навика от ниво на “неосъзната компетентност” на ниво на “осъзната компетентност”.

По-нататък, клиентът има възможност да изследва предназначението на навика, което му позволява да навлезе в нивото на “осъзната некомпетентност” и да види какво **всъщност желае, от какво има нужда и какво му дава този навик**. А също така – да “разтвори” (*dissolve*) навика или по-точно възприятието си за него и да го доведе до полето на чистия потенциал – нивото на “неосъзната некомпетентност”.

Едва тогава започва процесът на създаване на новото (*resolve*) – което е свързано с връщане по Стълбицата нагоре, в посока създаване на нов навик, който да бъде работещ за клиента.