

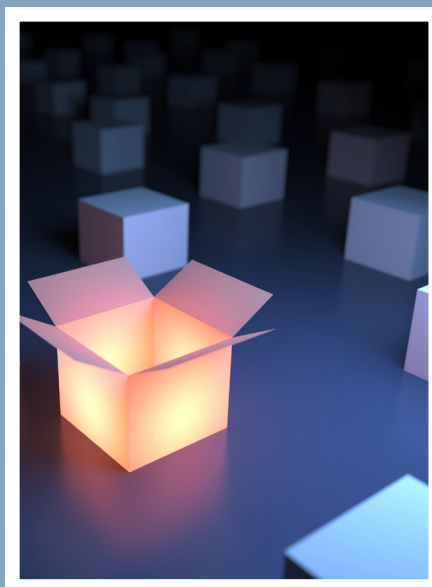
Путешествие к самому себе

Автор: **Ирина Стояновская**



Фото: depositphotos.com/Siphotography

Метафора — это ценный инструмент доступа в пространство глубинной истины. Она помогает преодолеть ограничения, возникающие на пути движения к желаемому будущему, и раскрыть свою уникальную идентичность. Создание метафоры позволяет выйти за рамки привычных паттернов и войти в поле новых возможностей для достижения сильных результатов. В метафоре кроется большой потенциал для исследования уникальной личной силы и предназначения человека.



Вопрос поиска себя и своего предназначения в последнее время становится все более актуальным для многих людей. Стремительно развиваясь и достаточно быстро осваивая большинство значимых материальных аспектов своей жизни, люди осознают, что есть что-то еще более важное и наполненное смыслом, чем новая машина или высокий социальный статус. И все больше людей задаются вопросами: «В чем смысл моей жизни? С каким даром я пришел в этот мир?»

Все больше людей задаются вопросами: «В чем смысл моей жизни? С каким даром я пришел в этот мир?»

На поиски ответа на эти вопросы часто уходят годы, а то и десятки лет, усиливая чувство неудовлетворенности жизнью и ощущение того, что счастье где-то рядом, нужно только еще немного подождать.

В этой статье, опираясь на свой опыт и знания, я хотела бы показать вам, как метафора помогает выстроить путь к самому себе, а потом с вдохновением и радостью начать это путешествие не только в образах, рождаемых подсознанием, но и в реальной жизни.

Кто из нас, будучи ребенком, не любил мечтать, представляя себя на месте чудесных героев той или иной сказки? Мне кажется, каждый ребенок находит для себя большую радость в погружении в волшебное пространство мечты, где все становится возможным. Я была не исключением и с огромным удовольствием после просмотра мультфильмов или чтения сказок представляла себя в роли прекрасной принцессы или волшебной феи. ►

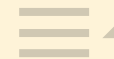
Каждый ребенок не только помнит свой дар в первые годы жизни, он в играх и мечтах проживает то, что сильнее всего резонирует в его сердце

Я рада тому, что, взрослея, не научилась мечтать. Визуальные образы, метафоры и даже сказки по-прежнему являются тем, что помогает мне познавать мир и саму себя. Кроме того, этот подход стал для меня основным в моей работе как профессионального коуча и тренера.

Каждый ребенок не только помнит свой дар в первые годы жизни, он в играх и мечтах постоянно проживает то, что сильнее всего резонирует в его сердце. И именно поэтому часто говорят о том, что ключи к своему предназначению можно найти в раннем детстве. Взрослея, ребенок постепенно забывает, с каким уникальным даром он пришел на землю. Из пространства сознательного ума информация о предназначении перемещается в пространство бессознательного.



Метафора — это прекрасный инструмент для работы с бессознательным. И для того чтобы вернуть себе соединенность с природным даром, человеку важно совершить самое главное путешествие в своей жизни — путешествие к самому себе. ►



Метафора путешествия героя подробно раскрывается в тренингах и книгах Стивена Гиллигена. Познавать мир через метафору и раскрывать его таким образом для клиента в коучинге учит Мэрилин Аткинсон. Я обучалась на тренингах у обоих мастеров, взяв из подхода каждого самое ценное для своей жизни и коучинговой практики.

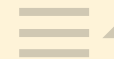
Для того чтобы показать пример путешествия героя, я хочу предложить вам попробовать совершить его самостоятельно прямо сейчас.

Для начала настройтесь на само путешествие, чтобы, в первую очередь, понять, а что значит путешествие для вас: это морская прогулка, полет птицы или интересное лесное путешествие? Откройте внутри себя дверь в детство, чтобы вспомнить, что значит для вас мечтать и создавать свои собственные игры и истории.



Пусть волшебное пространство путешествия раскроется внутри и вокруг вас, чтобы вы смогли почувствовать, где именно лежит начало вашего пути и какой образ этого начала рождается. Представьте себе, что прямо сейчас вам предстоит важная задача — в полном доверии к себе сделать первый шаг своего путешествия героя, целью которого является предназначение, с которым вы пришли в этот мир. ►

Познавать мир через метафору
и раскрывать его таким образом для
клиента в коучинге учит Мэрилин
Аткинсон



Обратите внимание, в качестве кого вы совершаете это путешествие? На какую историю или сказку оно похоже? В какое время года начинается ваша история и в какой стране разворачивается сюжет? Позвольте себе, как настоящему герою, преодолевать этап за этапом, встречать на своем пути препятствия и демонов, успешно трансформировать их во что-то очень ценное для себя, принимать помощь от встречаемых людей или существ, и шаг за шагом становиться увереннее

по мере продвижения к своей цели. В вашем путешествии могут встречаться те ситуации, которые уже происходили в вашей жизни, или проявляться их метафоры. Но при этом все, что становится элементами вашей истории, имеет большую значимость для интерпретации и поиска самого главного ответа.

Позвольте истории развиваться в вашем воображении, становясь ценной метафорой раскрытия вашей уникальной личной силы. И заметьте, куда в итоге приходит ваша дорога к самому себе. Что это за место, где хранится ключ к вашему предназначению? Может быть, это таинственная пещера, может быть, дно океана, а может быть, это солнечная поляна со столетним деревом. Где именно хранится ваш дар? ►

Позвольте себе, как настоящему герою, преодолевать этап за этапом, встречать на пути препятствия и трансформировать их во что-то ценное для себя



Позвольте себе максимально приблизиться к этому месту и с благодарностью открыть то, что скрывает от ваших глаз ответ на вопрос о смысле вашей жизни. Что за символ появляется перед вами? Какой предмет становится важным ключом к вашему предназначению? Возьмите его с собой и обратите внимание на то, как завершается ваша история о путешествии героя?

Надо собрать образы путешествия и, задавая вопрос: «Что это значит для меня?», раскрыть смысл своей жизни через совершенное путешествие

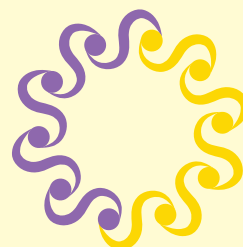
Теперь самое время собрать все важные образы путешествия, и особенно символ предназначения, и задавая самому себе вопрос: «А что это значит для меня?», бережно раскрыть смысл своей жизни через совершенное путешествие.

Я постоянно работаю с метафорами на тренингах и коуч-сессиях, с интересом и удивлением открывая для себя все новые чудесные истории с сильными результатами и большими смыслами. Это позволило

мне разработать свою методику путешествия в медитациях по семи домам успеха, связанным с разными сферами жизни. Начиная путь от дома Жизненного баланса и, постепенно проходя дома Ценностей и установок, Потока и творчества, Самоценности, Гармонии и любви к себе, Отношений, Личной силы и уникальности, каждый «путник» приходит в дом Своего предназначения, чтобы найти там ответ на вопрос о смысле своей жизни. ►

С радостью и восхищением наблюдаю, как люди познают себя, с большим интересом исследуя далекие комнаты своего внутреннего пространства

Опыт участников тренингов и клиентов в персональном коучинге позволяет мне каждый раз с радостью и восхищением наблюдать, как люди познают себя, осторожно открывая двери и потом с большим интересом исследуя самые далекие комнаты своего внутреннего пространства, как в процессе этого исследования они находят ответы на важные вопросы, как становятся сильнее и увереннее благодаря возвращению себе своей уникальной личной силы и как успешно воплощают метафору путешествия героя в своей реальной жизни. ☺



Профессиональный
коуч АСС ICF

<http://erickson.ru/trainers/16909/>

<http://lifecoach.su/>

Создавая жизнь
как искусство



Ирина Стояновская