

# Что мешает нам

**– Александр, объясните, пожалуйста, зачем нужен коучинг. Неужели люди не могут жить своей жизнью, думать своей головой, без всякого консультанта?**

– В принципе, так и должно быть. Но в реальной жизни у людей порой возникают ситуации, из которых они никак не могут выбраться, и даже очень правильный единичный совет тут мало что изменит. Вот в таких случаях и нужен коучинг. Профессиональный коуч – это не консультант, а тренер или наставник, который с помощью подходящих вопросов помогает человеку уточнить его цель, увидеть, какие препятствия мешают достижению желаемого результата, и выработать эффективную стратегию действий. Коуч не дает прямых советов, не ведет человека за собой, а находится как бы сзади или сбоку от него. Вопросы формулируются таким образом, чтобы клиент сам понял, как правильно реагировать на ту или иную ситуацию, как нужно думать. В результате человек с течением времени сам разрешает все свои проблемы или дилеммы. Делает правильный выбор. Коучинг может охватывать весь спектр личной жизни, бизнеса, профессиональных отношений и пр.

**– Вы сказали, что нужно правильно думать. А разве мы делаем это неправильно?**

– Увы, чаще всего беда человека, который не может достичь своей цели, – именно в неправильном мышлении. Большинство так называемых нормальных людей считают, что их мысли, то есть тот голос, который они слышат в своей голове, – это они сами. Я полагаю, что это не так. Мы можем управлять своим мышлением в очень широких пределах. Мысли появляются (не будем сейчас обсуждать, откуда) у нас в голове, и диапазон их огромен – от счастья, радости, любви до вещей абсолютно противоположных.

**– То, что вы назвали мыслями, на мой взгляд, скорее чувства...**

– Не буду оспаривать, просто выскажу свою точку зрения. Чувства или,

**Большинство людей (по крайней мере, так они говорят) привыкли решать свои проблемы самостоятельно, думать собственной головой. Однако это далеко не всегда приводит к успеху. Хуже того, нередко бывает, что чем больше думаешь о какой-то проблеме, тем более она усугубляется. Может быть, дело в том, что мы вообще неправильно думаем? Как влияют мысли человека на его здоровье и благополучие? На вопросы «Лечебных писем» отвечает персональный коуч (наставник), тренер личностного роста Александр ДОРОВЫЙ (Израиль).**

точнее, эмоции – это мысли, которые у нас уже находятся в теле. Нам свойственно верить своим мыслям, ведь мы считаем, что они – это мы. Отсюда и большинство наших жизненных проблем, в том числе со здоровьем.

**– Но какое отношение мысли имеют к здоровью?**

– Самое прямое. Наше здоровье – прямое следствие нашего мышления или тех чувств, которые представляют собой застрявшие в теле мысли. Обычно человек не может зафиксировать единичную мысль, ведь она длится примерно 1/20 долю секунды. Однако за первой мыслью следует вторая, третья, пятая, и вот мы уже имеем поток мышления. Отследить и осознать даже потоки мыслей очень сложно. Но если под их воздействием мы захвачены негативными чувствами, то тело ясно об этом скажет. К сожалению, управлять своими потоками мыслей большинство из нас не умеет. Когда мы просыпаемся утром, у нас уже начинает работать мышление. И как бы мы ни хотели остановить его, сделать это не удастся.

**– Но каким образом мысли оказывают негативное влияние на здоровье?**

– В своей жизни мы чаще всего руководствуемся эмоциями, но эмоция – это реакция тела на какую-то мысль или поток мыслей. Как только мы поверили негативной мысли, наш мозг дает команды различным системам тела начать работу. В организм вбрасываются гормоны, целый комплекс различных химических веществ, в том числе подавляющих

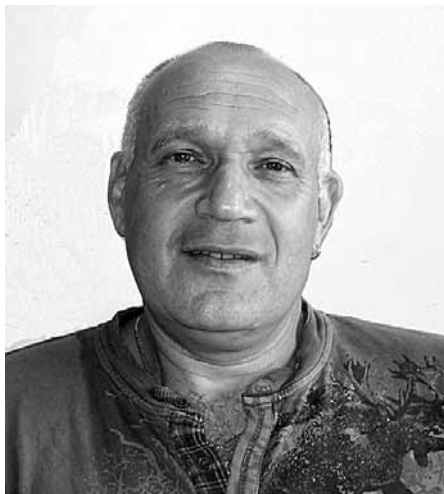
иммунную систему. А когда еще и экология плохая, условия жизни неподходящие, то при подавленном иммунитете организм плохо сопротивляется заболеваниям, болезнетворные микроорганизмы получают возможность активно действовать, и пошло-поехало.

Например, вышел человек на улицу, вдохнул пыли, которой оказалось больше обычного, и сильно чихнул. Ага, думает, наверное, я простудился! И если он поверил этой мысли, то начинается, сначала неосознанно, поток мышления – голова ищет подтверждение того, что он болен, подавляет иммунную систему и т.д. Происходит некий самогипноз. Все это может приводить не только к насморку, но и к более серьезным вещам. Не случайно абсолютное большинство физических заболеваний имеют психосоматическую основу.

**– Вы считаете, что человеческая мысль настолько могущественна?**

– Да. Отличной иллюстрацией силы мысли может служить история, приведенная в книге французского писателя Бернара Вербера «Энциклопедия относительного и абсолютного знания». Эта история произошла в 50-е годы XX века. Английский грузовой корабль привез в Шотландию бутылки с мадерой из Португалии. Один из членов экипажа зашел в холодный грузовой отсек, чтобы проверить, все ли бутылки выгружены. Другой моряк, ничего не зная об этом, запер дверь снаружи. Пленник изо всех сил стучал в переборки, но никто его не услышал, и корабль отправился обратно в Португалию.

# БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ?



Хотя в грузовом отсеке нашлась кое-какая еда, моряк знал, что при низкой температуре он долго не проживет. Всю энергию он направил на то, чтобы куском металла выцарапывать на переборках час за часом, день за днем рассказ о своих мучениях – как холод сковывал его тело, отмораживая нос, пальцы на руках и ногах, как нестерпимы ожоги ледяного воздуха. Когда корабль бросил якорь в Лисабоне, отсек открыли и нашли там мертвого моряка. Люди прочли его выцарапанную на стенах историю. Но еще больше потрясло другое. Когда капитан измерил температуру воздуха внутри отсека, термометр показал 19°. Поскольку обратно корабль шел без товара, система охлаждения не была включена.

**– Выходит, человек умер только оттого, что думал, что ему холодно?**

– Да. Он стал жертвой своего воображения. Это прекрасный пример нашей внутренней обратной связи: появилась мысль о чем-то плохом – и мозг начинает отслеживать те ощущения, которые есть в теле. Возникает замкнутый круг негативных последствий, разорвать который очень трудно. На мой взгляд, причина в том, что большинство людей полностью ассоциируют себя со своим мышлением и живут в собственной голове. Очень мало кто готов разрешить себе жить не в голове, а в сердце, хотя нам нужно именно это.

**– Зачем же моей голове верить в плохое? Почему она доказывает, что я болен, а не здоров?**

– Дело в том, что наш разум – это защитный механизм, приобретенный еще во времена жизни в пещерах. Надо было защищаться от бесчисленных опасностей. С тех пор жизнь сильно изменилась, вероятность случайной гибели уменьшилась в сотни раз, но инстинктивное стремление предотвратить опасность осталось – оно выражается в опасениях. Мы почти не живем в настоящем: наше мышление мягко выносит нас из сегодняшнего дня либо в воспоминания о прошлом, либо в размышления о будущем – причем в основном это опасения, какие-то страхи, фобии. Обратите внимание: страх не может жить в настоящем, ему там нечего делать. Страх живет только в будущем. Мы боимся, что нечто пойдет не так, как нам нужно, и тем самым проектируем себе негативное будущее. А оно на 30-40% зависит от нашего влияния на него.

Однако до тех пор, пока мы верим нашим мыслям и жестко ассоциируем себя со своим мышлением, ничего не изменится. Поэтому я могу предложить то, что известно еще со времен Будды: дистанцироваться от своего мышления, смотреть на все свои мысли как бы снаружи. А если вы поняли, что захвачены потоком негативного мышления, вам необходимо перенаправить энергию из головы в тело.

**– Как это сделать?**

– Первая и самая простая методика – концентрировать внимание на собственном дыхании. Вы вводите свое внимание из головы, просто слушая, как вы дышите.

Вторая методика тоже связана с концентрацией на теле. Вы можете сосредоточивать свое внимание на разных его участках, начиная с пальцев ног и до макушки. Можно концентрироваться на внешних предметах – на свече, на какой-то точке. Главное, что мы выводим сознание и энергию из головы наружу, в любое место. Этими методиками можно пользоваться в любом месте, кроме автомобиля, который

вы ведете. Потому что большинство аварий происходит из-за того, что человек пребывает в своей голове вместо участия в процессе езды.

**– А если человек болен давно и долго, может ли он сам чем-то себе помочь?**

– Конечно, может. Если у вас, скажем, простуда, то хорошо бы купить лимонов, меда, запустить в работу иммунную систему, чтобы она начала справляться с инфекцией в вашем организме. Но если мы говорим о мышлении, то ему нужна настройка. Нельзя просто сказать человеку: «Не верь, что ты болен». Это неестественно. Как он может не верить тому, во что он верит? Я говорю ему: «Посмотри на свои мысли. Да, они говорят тебе, что ты болен. В данный момент у тебя могут быть какие-то физиологические заболевания. Но через мышление ты запустишь свою иммунную систему, дашь ей мощный толчок, и это поможет выйти из любого заболевания, не только простудного».

Даже при раке с метастазами человек может вылечиться, если будет правильно мыслить, если перестанет верить, что он обречен.

**– То есть не признавать, что у него рак?**

– Наоборот, если человек примет, что у него рак, он начинает лечить себя. Проблема как раз в том, что многие люди, уже зная о своем диагнозе, не хотят его принимать и всеми правдами и неправдами отвергают, сопротивляются. Такая борьба неэффективна, болезнь при этом только крепнет. Заболевание тела надо просто принять. Не я болен раком, а мое тело. Мне же болеть некогда, я за 40-50 лет до ухода многое должен сделать.

Такой поворот мысли наше сознание принимает спокойно, и очень часто организм начинает с раком бороться сам. Тут важная тонкость: не смиряться и не сопротивляться, а спокойно принять. Тогда и лечение, и оздоровительные методики окажутся более эффективными.

**Беседовал Александр ГЕРЦ**