

KARMA COACH

ПРОЕКТ АЛЕКСЕЯ СИТНИКОВА



РИПОА
КЛАССИК

Москва
2023

УДК 159.9
ББК 53-57
С41

Ситников, А. П.
С41 KARMA COACH / А. П. Ситников. — М. : РИПОЛ классик, 2023. — 944 с. — (Проект Алексея Ситникова).

ISBN 978-5-386-15107-2

KARMA LOGIC®, проект профессора Алексея Ситникова, четырежды доктора наук, возник несколько лет назад и сразу же привлек внимание миллионов людей со всего мира. Многочисленные эксперты и просто неравнодушные читатели смогли получить ответ на фундаментальный вопрос: «Какие факторы влияют на индивидуальный успех и личное счастье?» Главная идея Проекта — показать, что судьба человека зависит от того, насколько он 1) адекватно понимает устройство мира и соблюдает его законы, 2) разумно распоряжается своими ресурсами, 3) готов учиться и адаптироваться, 4) эффективно использует свое время, — а затем дать инструменты, которые помогут на всех четырех этапах и в результате позволят каждому полностью принять ответственность за свою судьбу.

KARMA COACH, третья книга Проекта, рассказывает о 54 техниках личного развития и личностных изменений — через смыслы, мотивы, процессы, состояния, образы и слова. Алексей Ситников и эксперты его команды подробно описывают каждую практику, объясняют, как она работает, почему, при каких запросах она максимально эффективна, какие существуют противопоказания и каков ожидаемый результат. Это фундаментальный труд, который будет интересен как профессиональным психотерапевтам и коучам, которые хотят эффективно помогать другим, так и людям, желающим самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему.

УДК 159.9
ББК 53-57

ISBN 978-5-386-15107-2

© Ситников А. П., 2023
© Издание. Оформление. ООО Группа компаний
«РИПОЛ классик», 2023

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА ПРОЕКТА: О ВАЖНОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В УПРАВЛЕНИИ СУДЬБОЙ

Что первично для построения успешной и счастливой жизни — рок/предназначение (как некая сила, управляющая миропорядком вообще и нашей жизнью в частности) или сама личность человека? Этот вопрос для многих сродни попытке определить, что было прежде — курица или яйцо. Однако в первой одноименной книге нашего проекта, KARMALOGIC®, мы доказали, что, понимая, как устроены этот мир и его законы (законы судьбы), **человек во взаимодействии с макрокосмом способен максимально эффективно управлять своей жизнью.** Во второй книге проекта, KARMA MAGIC®, мы исследовали магию личного эмпауэрмента — процесса раскрытия личностного потенциала, направленного на обретение самостоятельной роли в управлении своей судьбой и базирующегося на совокупности личностных ресурсов, **отвечающих за общую гармонизацию нашей жизни.** Эту книгу мы хотели бы посвятить психотехникам личностных изменений, помогающим нам адекватно адаптироваться к окружающей действительности, полной нестабильности и уникальных вызовов.

Все, воспринимаемое нами извне, прежде чем будет расшифровано на когнитивном уровне, проходит через личностные ментальные фильтры, формирующиеся в течение всей нашей жизни. **То, каким мы видим все окружающее нас, как оцениваем его, как предпочитаем на него реагировать, во многом определяет наш дальнейший жизненный путь.** Это наш способ понимать мир и взаимодействовать с ним. Осознанная перенастрой-

ка этих фильтров меняет наше восприятие и напрямую влияет на наши дальнейшие действия и принимаемые решения.

Конечно, подобные трансформации могут происходить и независимо от нашего желания — например, с возрастом или в силу жизненной необходимости. К тому же наш мозг обладает такой важной функцией, как нейропластичность, — способностью к изменению, в том числе по мере накопления жизненного опыта [1]. Мы же предлагаем осознанно отказаться от повторения навязанных жизненных сценариев или родовых паттернов и **обрести свободу в управлении собой и своей жизнью**.

В этом контексте очень интересна концепция судьбоанализа, или психологии судьбы (одного из направлений глубинной психологии), швейцарского психолога, психотерапевта и психиатра Леопольда Зонди. Исследуя проблему проектирования жизненного пути человека, он выделял в феномене судьбы две составляющие — «навязанную наследственностью побуждений судьбу и свободную судьбу “Я”, связанную с выбором» [2]. Зонди предложил рассматривать человека как существо, которое по мере зрелости получает шанс выйти за рамки принуждения, которое навязывалось наследственностью семьи, окружающей, или социальной, средой. Выбирая «между наследственными и осознанными возможностями экзистенции» [3], человек получает возможность управлять своей жизнью и самостоятельно строить собственную судьбу. Иными словами, **у нас всегда есть выбор**. Прилагая усилия, стать творцом своей судьбы через познания себя и работу с собой или оставаться пассивной фигурой, которая обречена реализовывать травмирующий опыт прошлого или паттерны поведения, заложенные в детстве.

Что же такое личность? Наиболее общее определение гласит, что личность есть относительно устойчивый набор психологических характеристик, создающих, направляющих и контролирующих поведение человека [4]. Что стоит за этими словами?

Многие психологические школы рассматривают личность через призму «Я-концепции» или образа «Я», предрасполагающих человека к определенному поведению. Например, американский психолог Роберт Бернс рассматривал «Я-концепцию» как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряжен-

ную с их оценкой» [5]. Психологи выделяют три характеристики «Я-концепции»:

- Реальные Я-установки, связанные с восприятием собственных актуальных ролей, возможностей, способностей, статуса.
- Зеркальные (социальные) Я-установки, связанные с представлениями человека о том, как его видят другие.
- Идеальные Я-установки, связанные с представлениями человека о том, каким он хотел бы себя видеть.

Отечественный психолог и философ Алексей Николаевич Леонтьев, разработавший психологическую теорию личности, писал: «Индивид превращается в личность... в ходе своей биографии. В этом смысле личность и есть “сгусток” биографии» [6]. По Юнгу, личность — душа (психе), состоит из трех компонентов — эго, личного бессознательного и коллективного бессознательного [7]. Американский психолог Эрик Эриксон, автор теории психосоциального развития личности, полагал, что в течение жизни мы проходим восемь стадий развития, сопровождаемых кризисами, в ходе которых наша личность получает импульсы для развития [8]. Как писал Карлос Кастанеда, **мы либо делаем себя несчастными, либо делаем себя сильными — объем работы одинаков...** [9]

Наш проект призван не только открыть дорогу к осознанию себя, своей индивидуальности, своих потребностей и возможностей, но и помочь в развитии психологического потенциала личности.

Мы не будем учить вас менять мир вокруг вас. Эта книга о том, как стать счастливым, имея те индивидуальные особенности и способности, которые у вас уже есть, научившись понимать себя и взаимодействовать с самим собой наилучшим образом.

Для того чтобы процесс личностных изменений был наиболее эффективным, необходима работа на шести уровнях: изменения через мотивы, образы, смыслы, состояния, слова и процессы. Сообразно этой классификации и организованы главы книги. Начинать читать книгу вы можете с любой из них, выбирая ту

или иную тему в зависимости от личностных приоритетов (или потребностей ваших клиентов, если вы сертифицированный психолог, психотерапевт или консультант).

Работая на каждом из названных выше уровней, мы тем самым прокачиваем свои личностные ресурсы. Российский психолог, специалист в области психологии личности, мотивации и смысла Дмитрий Алексеевич Леонтьев выделяет следующие личностные ресурсы [10]:

- психологические ресурсы устойчивости (удовлетворенность жизнью, экзистенциальная позиция, субъективная витальность, базовые убеждения и др.). Это ценностно-смысловые ресурсы, создающие чувство опоры и уверенности в себе, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений;
- психологические ресурсы саморегуляции (каузальные ориентации, локус контроля, ориентация на действие, самоэффективность, толерантность к неопределенности, склонность к риску, рефлексия и др.). Это стратегии и способы взаимодействия с различными жизненными обстоятельствами, мера субъективного контроля над ними или зависимости от них, характеристики связи усилий с результатами деятельности и др.;
- мотивационные ресурсы, отражающие наши энергетические возможности по преодолению стрессовых ситуаций и жизненных изменений;
- инструментальные ресурсы (способности, выученные инструментальные навыки и компетенции, стереотипные тактики реагирования и др.).

Все они имеют отношение к формированию жизненной устойчивости человека, его психологическому потенциалу. «Личностные ресурсы выполняют *буферную функцию*, уменьшая зависимость психологического благополучия от факторов среды и ситуаций: люди с высокими личностными ресурсами склонны не замечать негативного влияния внешней среды, а у людей с низкими существует прямая связь с динамикой негативного влияния на психологическое благополучие» [11].

По мнению Дмитрия Леонтьева, люди с низким личностным потенциалом тоже могут быть успешны, но платят за это высокую цену: они не могут быть успешны и счастливы одновременно [12]. Либо они отказываются от успеха и радуются жизни, либо достигают успехов, истощая свои ресурсы.

Работая над личностными изменениями, вы не только развиваете свои ресурсы, но и, приобретая навык безусловного, чистого от предубеждений или стереотипов мышления, получаете действенный инструмент управления своей судьбой.

ПРЕДИСЛОВИЕ ИРИНЫ ПОЧИТАЕВОЙ

Удивительное свойство человеческой природы в том, что все ответы хранятся у нас внутри. Человек сам является той опорой, которую часто ищет во внешнем мире, вместо того чтобы исследовать собственный.

Поэтому путь к более эффективной, ясной и осознанной жизни — это путь узнавания самого себя. Своих особенностей, индивидуальности, внутренних миссий, потребностей и возможностей.

Только мы решаем, менять жизнь к лучшему или оставаться на месте.

Выбрать веру или неверие в себя.

Сдаться или попробовать снова.

Ставить большие цели или остановиться на достигнутом.

Эта книга — приглашение начать жить по-новому. Узнать, как взаимодействовать с собой наилучшим образом; как совершать выбор — этот величайший дар, — опираясь на собственные ценности.

Все, что нужно, — это обнаружить в себе глубокое намерение для перемен.



Ирина Почитаева, президент Академии социальных технологий, доктор медицинских наук, мама пятерых сыновей



Определите проблему

Разделите все события, вызвавшие ее появление, на две группы – «могу повлиять» и «не могу повлиять»

Осознайте значимость вины

Измените свое отношение к вине и извлеките позитивный опыт

Начните вести «Дневник вины»

**ПРОТИВОСТОЯНИЕ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ВИНЕ**

Желаю вам, уважаемый читатель, вдумчиво и основательно проработать представленные здесь материалы — тогда вас неминуемо ждет успех!



Андрей Плигин, заведующий кафедрой «Нейролингвистическое программирование» Академии социальных технологий, доктор психологических наук, заведующий кафедрой консультативной психологии и научный руководитель магистратуры МПСУ, руководитель модальности ОПЛА, психотерапевт Европейского реестра, коуч, бизнес-тренер, автор психологического метода «Системное формирование жизненного пути личности»