

# Анкета Кристины Макаровой® anketa.live

Любое беспокойство - это иллюзия, из-за которой мы видим проблему.  
В реальности все хорошо и легко реализуемо.  
Чтобы увидеть это, заполни Анкету.



## 1. Что тебя беспокоит?

Побудь в тишине, сделай вдох и скажи, о чём ты беспокоишься?

Мы можем чувствовать себя расстроенными, потому что не видим для себя правильного выхода. Этот вопрос помогает остановить ум и начать определять источник возникновения проблемы. Пример: Он не слушает меня / Не могу оценить свою работу / Осуждаю себя

## 2. \_\_\_\_\_ – тебя это беспокоит?

Тебя именно это беспокоит? Основная работа проходит в этом вопросе. Здесь нужно определить действительно важное для себя беспокойство: чем честнее мы ответим на этот вопрос, тем более освобождающей будет работа. Смотри в этот вопрос, пока не поймешь, что на самом деле тебя беспокоит?

## 3. Почему тебя беспокоит, что \_\_\_\_\_?

Этот вопрос может показаться обескураживающим, но именно он помогает увидеть набор представлений, из-за которых создаются переживания и сами проблемы, с которыми ты сейчас имеешь дело.

## 4. Почему тебя беспокоит, что \_\_\_\_\_, что тебе нужно?

Этот ответ естественно вытекает из предыдущего и выявляет убеждение «мне нужно» или «я должен». Само наличие нужды говорит нам о том, что мы не можем это сделать из-за конфликта, создающего напряжение и мешающего нам решить проблему сразу. Исследуй его по 4 вопросам Работы Байрон Кейти.

# Работа Байрон Кейти® thework.com

Работа – это медитация. Позволь разуму задать эти вопросы, затем размышляй.  
Не торопись, погрузись в себя и жди, ответ сам всплывет из самой глубины.

## 1. Мне нужно / я должен \_\_\_\_\_ – это правда?

## 2. Ты можешь с абсолютной уверенностью знать, что тебе нужно \_\_\_\_\_?

## 3. Как ты реагируешь, когда веришь, что тебе нужно \_\_\_\_\_?

- Что происходит и что ты чувствуешь?
- Как ты относишься к себе и каким себя чувствуешь, в этой ситуации?
- Как ты относишься к этому человеку или другим, в этой ситуации?
- Какие привычки появляются, когда ты веришь в эту мысль?
- Какие образы из прошлого и будущего возникают?
- Как это отражается в других сферах твоей жизни?

## 4. \_\_\_\_\_ – кем бы ты был без этой мысли?

Закрой глаза, наблюдай и жди. В том моменте, каким бы ты себя чувствовал без нее? И в жизни в целом? Кем бы ты был, если бы эта мысль была невозможна для тебя? Если бы она никогда не пришла в голову?

Рекомендации задающему вопросы:

1. Давайте пространство человеку услышать в тишине свои ответы самому.
2. Задавая вопросы выделяйте слова-акценты.
3. Проявляйте чуткое участие в работе не отвлекая партнера от погружения.
4. Не пытайтесь «помочь», «спасти» или «тянуть» человека – это его желание и работа.
5. Задавайте вопросы только из Анкеты. Она превосходно работает, когда к ней не примешиваются советы, терапия и другие вопросы.

Рекомендации отвечающему на вопросы:

1. Не уходите в рассуждения: где начинаются обсуждения - заканчивается ваша Работа.
2. Скажите «я держусь», когда не можете отпустить мысль и смотрите в беспокойства.
3. Говорите сразу, если вам что-то не подходит в работе, которую с вами делают.
4. Отвечайте на вопросы из конкретного выбранного момента.
5. При появлении слез проживайте их полностью.