Wingwave-коучинг

“Wing” - означает взмах крыла бабочки,

«Wave» - волну.

В этом методе применяется способ, который многим людям кажется сначала «невероятным»: коуч совершает движения пальцами перед глазами клиента в горизонтальной плоскости и вызывает тем самым «REM-фазу быстрого сна» (Rapid Eye Movement -быстрое движение глаз). 👀

За несколько минут такие движения приводят к заметному снятию стресса, а также ощутимому росту сил и уверенности в себе в отношении рассматриваемой клиентом темой.

Глаза клиента быстро двигаются туда - сюда, при этом взгляд попеременно направляется вверх, в середину и вниз. Таким образом достигается обращение к как можно большему числу клеток мозга и одновременная координация обоих полушарий головного мозга. Достигаемые положительные эффекты сохраняются в течение месяцев.

Американский психотерапевт Фрэнсин Шапипо разработала метод EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), по-русски - десенсибилизация и регенерация движениями глаз для терапии посттравматических нарушений с осложнениями.  По сути она воспроизвела наяву то, что происходит с человеком во сне.

Этот способ в настоящее время относится к самым эффективным и наиболее хорошо изученным в мире видам интервенций  для преодоления стрессовых реакций, связанных с насилием, несчастными случаями.

Позже выяснилось, что во время REM-стадии сна каждую ночь у человека происходит не только переработка негативного опыта, но и активное обучение. Знания, полученные за день интегрируются в нейронные связи головного мозга. Следовательно, быстрые движения глаз тесно связаны с нашими способностями к запоминанию.

Таким образом крепкий сон является самой древней в мире терапией.

Однако, когда уровень внутреннего напряжения слишком высокий, человек застревает в своих эмоциях и  не может пережить то, что с ним случилось. В таком случае он  даже не может нормально спать.

Тогда ему нужна внешняя помощь wingwave-коуча. Он поможет за короткое время выйти из состояния хронического стресса.

Wingwave коучинг приводит в движение эмоциональные силы.

Корень слова emotion (эмоция) - «motio”, означает движение. Здоровые эмоции не зависимо от того, какие: радость, горе, раздражение, страх, интерес и другие, проходят как волна, через наши переживания и наше тело, чтобы затем  схлынуть точно также, как нахлынули. Некоторые эмоции испаряются после того, как они сначала сгущаются в нас.

Сегодня известно, что эмоции играют решающую роль для качества нашего поведения и процессов нашего развития, образования и деятельности.

Каждый человек  может самостоятельно, без вреда для себя и других противостоять самым сильным эмоциям, поскольку организм  при здоровом балансе эмоций всегда сам себя регулирует и возвращает в «сбалансированное» состояние. Они переживания проходят в течение нескольких минут, для других требуются месяцы. Когда мы возвращаемся в эмоциональное равновесие мы говорим: «я это пережил», «я преодолел это».

В некоторых случаях эмоции настолько интенсивны и действуют на нас так долго, что разум и душа не могут вернуться в состояние эмоционального равновесия. Эмоция перестает двигаться, становится жесткой и неподвижной, начинает препятствовать здоровому течению переживаний внутри человека. Для таких состояний в нашем языке существует много выражений: «меня это все еще гложит», «я до сих пор это чувствую», «для меня это стало большим ударом».

Wingwave позволяет человеку из состояния “кокона» перейти в состояние «парящей бабочки», которая обрела свободу и может с легкостью двигаться.

Внутреннее напряжение человека создает напряженную атмосферу в семье, в рабочем коллективе.

Если Вы чувствуете подобное, для начала рекомендую  2  простых приема, как привести себя в сбалансированное состояние.

0. Скрестите руки на груди и в быстром темпе поочередно слегка похлопайте по обоим плечам или предплечьям.

0. Скачайте приложение «Wingwave” и слушайте специальную музыку в наушниках в течение 20 мин в то время, когда можно позволить себе расслабиться. Эти приемы обеспечивают билатеральную стимуляцию полушарий и помогают человеку успокоиться.

Кроме быстрого движения глазами wingwave  метод использует  НЛП (нейро-лингвистическое программирование).

Многие бояться слова «программирование», думают о том, что коуч будет делать что-то, что сложно контролировать и  может навредить.

Это не так.

Wingwave, как и любой другой вид коучинга, предполагает свободу выбора Клиента. Это значит, что коуч относиться к любому человеку, с кем берется работать, как личности, обдающей всеми необходимыми ресурсами для принятия самостоятельных решений по тем вопросам, которые его волнуют. В итоге имеет цель положительное изменение «душевного ландшафта» человека.

При этом, использование  НЛП развивает способность человека осознавать связь между переживаниями «внутреннего мира» и внешними событиями, учит понимать и применять язык нашей нервной системы. НЛП помогает человеку успешно программировать собственную жизнь, мотивировать себя на развитие, реализацию индивидуальных жизненных целей.

«Нейро» отвечает за тот факт, что  любое поведение человека и любое состояние организма представлены в мозге с помощью нейрональных связей. Под этим понимаются связи между клетками мозга (нейронами), которые при любом обучении, личном совершенствовании постоянно формируются заново и преобразуются. Даже химия организма отдельной клетки изменяется при внутренних процессах.

«Лингвистическое»  означает, что мы через эти связи можем общаться  друг с другом с помощью нашей речи.

«Программирование» обозначает возможность для людей с помощью языка инициировать мысли, которые затем опять перепрограммируют нейронные связи в нужном направлении.

Метод НЛП был «изобретен» в семидесятые годы лингвистом Джоном Гриндером и специалистом по информатике Ричардом Бэндлером.  В течение многих лет они изучали так называемых «волшебников» среди терапевтов различных крупных психотерапевтических школ Америки. В этот круг вошли Карл Роджерс, Вирджиния Сатир, Фритц Перлс, Милтон Эриксон. Эти терапевты часто даже не могли описать, почему люди так эффективно изменялись благодаря их методам работы. Гриндер и Бэндлер установили, что якобы магические способности терапевтов состояли из структур, которые могут быть воспроизведены и изучены. Независимо от представляемой школы, успешные терапевты ведут себя интуитивно одинаково по отношению к другим людям. Они используют индивидуальный подход через обратную связь от человека. Поэтому НЛП является оптимальным инструментом для развития личности.

Каким же образом успешно стимулировать своих клиентов? Все школы используют следующие принципы:

0. Целенаправленный подход: искать в человеке источники силы. Доводить до сознания его естественные сильные стороны. Так клиент относительно быстро становится независимым от личности коуча или терапевта и учится стоять на собственных ногах.

0. «Индивидуальная мерка»: каждый человек  по -своему понимает, что для него успех и делает это по-своему. Кому-то надо расслабиться, а кому-то разозлиться. Успешные коучи никогда не станут предлагать свои модели поведения другим.

0. «Умственное дзюдо»: успешный коуч и терапевт не пытается работать против клиента, не имеет каких-то своих целей противоречащих интересам клиента, не пытается переубедить клиента. Он работает с ним вместе.  Однажды Милтон Эриксон встретился с больным шизофренией, считавшим себя Иисусом. Все пытались переубедить молодого человека, но безуспешно. Эриксон, на тот момент незнакомый с клиентом, вошел в его комнату со следующим вопросом: «я слышал, что вы плотник -не так ли?» В твердом убеждении, что он Иисус, клиент был вынужден ответить: «Дв, верно». - «Тогда вы точно мне сможете помочь сделать полку». Таким образом, в конце концов, клиента удалось вывести из его летаргического сна. Он стал все больше и больше ориентироваться на внешний мир - не совершая над собой насилия. Успешный коуч никогда не скажет: «Вы должны простить своего отца». Такие идеи клиенты развивают исключительно самостоятельно.

0. Экологичность: профессионалы в своей работе с людьми помогают человеку осознать положительное намерение, которое стоит за любым симптомом. Дождь означает не только плохую погоду, но и возможность сохранить урожай. Депрессия может стать для человека спасительным сигналом для переориентации в его жизни.

Еще одним достоинством НЛП является большое разнообразие методов работы с внутренним восприятием человека.

В качестве небольшого упражнения предлагаю Вам сделать следующее:

0. Подумайте о задаче, по поводу которой у вас возникают внутренние сложности. Как Вы ее себе представляете?

0. Какого состояния Вам не хватает, чтобы успешно справиться с этой задачей.

0. Представьте себе место и ситуацию, где Вы переживали состояние, которого не хватает Вам сейчас.

0. Где в пространстве относительно Вас располагается эта картинка? Какие объекты ближе или дальше от Вас? Какие цвета в этой картинке? Яркость? Контраст? Есть ли там движение? Вы снаружи видите эту картинку или вы уже внутри? Кто еще есть в этой картинке?

0. Есть ли в этом месте звуки? Какая у них тональность? Участники звучат хором или как-то по другому? Откуда идут звуки? Какая громкость звуков? Какие слова вы слышите?

0. Что Вы чувствуете в теле, когда видите это место? Где это чувство? Как оно движется по телу? Как Вы дышите при этом?

0. Какие запахи и вкус возникают?

Сейчас Вы описали модальности своего ресурсного состояния.

 8. Подумайте о той задаче, которая стоит перед Вами.  Наполните ее ресурсными модальностями: разместите в соответствующее место в вашем ментальном пространстве, наполните соответствующим ресурсному состоянию цветом,  сделайте ту де яркость, контраст, внесите движение, звуки, запахи и вкус.

0. Что Вы чувствуете сейчас по поводу предстоящей задачи? Дышите также, как в ресурсном состоянии.

0. Скрестите руки на плечах и похлопайте ими попеременно.Вы создали «якорь» успеха.

Третий  метод, лежащий в основе wingwave-коучинга - это миостатический  (мышечный) тест. 👌

Он берет корни из кинезиологии. Метод основывается на знании, что здоровые мышцы  могут изменить свое состояние за доли секунды под влиянием  слов и мыслей, а также при физическом контакте с кожей различных предметов.  Одни усиливают мышцы, а другие - лишают силы. Например, люди древней культуры майя применяли описанную реакцию мышц для определения качества питьевой воды.

В действительности, при описанных воздействиях мышцы не изменяют своего силового потенциала. Из-за действия нервной системы при стрессе они не полностью активизируются. Эту зависимость можно сравнить с регулятором яркости для лампочки.  Нужно больше света - wingwave-коуч поможет Вам повернуть регулятор на полную катушку.

Хорошая связь между мозгом и мускулатурой выражается в таких словах:

🤘я могу это осилить;

👍я возьмусь за это;

👊я горы сверну;

💪эта ситуация сделала меня сильнее

🦋это возвышает меня и прочие.

При энергетическом ослаблении этой связи говорят:

🦵Колени подкосились;

😲Челюсть отвисла;

😔Голова повисла;

😱Сник и сдулся;

😰Потерял почву под ногами и прочие.

Для мышечного теста используются индикаторные мышцы, которые лучше всего подходят для выявления спонтанных изменений мышечной силы: 👌. Это мышцы пальцев руки в виде кольца. Такой тест впервые был описан японским ученым доктором Омура. Он является наиболее удобным, можем быть проведен с сидящем  на стуле человеком.  Кроме того, как раз кольцевой О-тест удалось достаточно хорошо изучить ввиду его информативности. Инженер Х. Концельманн разработал прибор, который гарантирует своими измерениями, что тестирующий применяет всегда применяет одинаковую силу, растягивая пальцы трестируемого человека. Как происходит тестирование?

В начале коуч производит калибровку пальцев ведущей руки человека, чтобы сам человек заметил как работает мышечный тест. Коуч говорит какие-то  слова. Если слово и то, что с ним  связано у человека. вызывает стресс, то пальцы руки разжимаются. Если слово не вызывает стресс, то пальцы крепко сжаты. Человек держит кольцо, символизирующее Ок.

Например, коуч говорит слово «сельдерей»,  тот, кто не любит сельдерей или имеет аллергию на него, разожмет пальцы, когда коуч будет их растягивать. Тот, кто любит сельдерей, будет держать кольцо крепко и коуч не сможет его разомкнуть.

Далее коуч произносит утверждения и вместе с клиентом и находит тем самым «мишень переработки».

Далее по технологии wingwave происходит переработка не прожитой эмоции, связанной с каким-то событием или цепочкой событий, породившим негативное убеждение. Это происходит с помощью  быстрого движения глаз.

 Результаты переработки заметны сразу. Взгляд человека проясняется, из тела уходит боль, а мышечный тест показывает сильную реакцию.

Миостатический тест осуществляется с помощью  кольца большого и указательного пальца клиента, которые разводит в разные стороны коуч. Метод достаточно валиден. Были проведены экспертименты, где вместо пальцев коуч используется специальный прибор. Результаты не зависят от силы коуча. На негативные мысли мышцы пальцев ослабевают, а на позитивные - усиливаются. Смотри видео: <https://yadi.sk/i/IFyjqOeXBTWAGA>

В заключении хочу пригласить Вас изучить метод на личном опыте. Это станет  по истине освобождающим событием в вашей жизни.

В России становится все больше сертифицированных коучей, которые умеют проводить сессии wingwave-коучинга профессионально. Список наших коучей есть на  немецком сайте Института Коры-Бессер Зигмунд, автора метода ([www.wingwave.com](http://www.wingwave.com/)),

а также на сайте «Ассоциация Бизнес Мастерства», сертифитированного представителя Института Коры и Хари Зигмунд в России и Казахстане [www.abmgroup.ru](http://www.abmgroup.ru/).

Если Вы имеете образование в области психологии, коучинга, НЛП, то приглашаем Вас на сертификационный курс по Wingwave-коучингу.

Зарегистрироваться на курс можно по ссылке: [wingwave-abm.ru](http://wingwave-abm.ru/" \t "_blank).