

1	Коуч 02:08	Доброе утро всем. Доброе утро, Наталья, Александра. Я очень рад и благодарен возможности присутствовать сегодня с вами и разделить с вами не только мой коучинг, но и разговор о нем. Я благодарен и Александре лично. И это, действительно, очень волнительно и радостно для меня.
2	Переводчик 03:08	Александра, микрофон.
3	Клиент 03:10	Да, я здесь. Да. Тогда я предлагаю начинать уже демо-сессию. Горка, если вы готовы, я, как клиент готова.
4	Коуч 03:31	Я так понимаю, Александра, вы – клиент?
5	Клиент 03:33	Да. Да. Мне повезло. Я абсолютно счастлива от этого.
6	Коуч 03:40	Я тоже счастлив! Прекрасно! Отличные новости! Александра, прежде чем мы начнем, я бы хотел уточнить, есть ли у вас какие-то вопросы или уточнения перед началом сессии?
7	Клиент 04:15	Наверное, нет. У меня внутри параллельно идет процесс, чтобы я еще отслеживала наш сегодняшний тайминг, потому что у меня несколько ролей на сегодняшнее мероприятие. Я буду благодарна вам как коучу, если вы в какой-то момент мне напомните про время. Потому что как клиент я могу увлечься. И тогда мы зайдем на перерыв и на время второй сессии.
8	Коуч 05:07	Хорошо. Когда вы хотите, чтоб я вам напомнил об этом?
9	Клиент 05:14	Ориентировочно – двадцатая минута.
10	Коуч 05:23	От сейчас, да?
11	Клиент 05:23	Во время сессии. Да, от сейчас. Спасибо. Я сразу успокоилась после этого. (неразборчиво 05:29)
12	Коуч 05:41	Нет проблем, буду следить за временем.
13	Клиент 05:47	Абсолютно I'm ready.
14	Коуч 06:03	Скажите тогда, пожалуйста, какую тему, какую идею вы бы хотели вынести сегодня на сессию?
15	Клиент 06:13	Я, вот у меня впереди очень много разных, там, не знаю, амбиций, ответственности, направлений, в которых я двигаюсь. И я понимаю, что иногда мой мозг пугается этого

		всего. Потому что он говорит: такой объем, Саша, как ты? А при этом я точно знаю, что это мой выбор – двигаться дальше. И это внутренний выбор, брать дальше амбиции. Наталья, вы мне говорите, когда останавливаться.
16	Переводчик 06:47	Да, стоп. Прямо вот смысловыми такими кусочками.
17	Клиент 07:19	И выбор внутренний есть, я все равно буду дальше так в жизни двигаться. Вот. Иногда я слышу, как внутри меня говорят голоса, которые, которые я начинаю жаловаться сама себе, «а где же жизнь?» или «ой, а как ты это все сможешь?». И я думаю, что я теряю энергию на этих голосах. И тогда, если я внутри уже себя выбрала двигаться дальше, тут, там, в разных направлениях, там, ну, как, сильное движение, беря большую ответственность, то тогда я для себя хотела бы какое-то вот мышление, найти что-то такое у себя в мышлении, что давало бы мне энергию и оно было бы для меня ресурсом, базой в моем пути, в моих выборах.
18	Коуч 09:40	Правильно ли я услышал вас, что вы ощущаете много ответственности, большое количество направлений, в которых нужно двигаться, большой объем дел, который нужно выполнить и ваш сознательный разум, который говорит «я испуган и как ты вообще осмелилась на это все?».
19	Клиент 10:03	Спасибо за «сознательный разум». Я теперь хотя бы понимаю, что это не совсем я. Да, я откликаюсь на слово «ответственность» и, и оно такое как раз вот дает застывание. Потому что это все – ответственность. А вот как осмелилась? Этого у меня здесь, у меня есть с собою гармоничность на это, на то, что осмелилась.
20	Коуч 11:02	Вы также говорили о каких-то голосах, которые говорят «где же жизнь?».
21	Клиент 11:09	Ну, я уже, ну, знаю про эти голоса. Они не врут, потому что жизнь у меня есть, и я слежу за тем, чтоб у меня была жизнь. Вот я ответственно слежу, чтоб у меня была жизнь.
22	Коуч 11:51	И вы также сказали, что на эти голоса теряется энергия и вы хотели бы в результате сессии получить какую-то базу, какой-то источник энергии.
23	Клиент 12:03	Да.
24	Коуч 12:12	Расскажите, пожалуйста, поподробней об этой основе и о ресурсе энергии, который вы хотите получить.
25	Клиент 12:22	У меня есть ощущение, что вот когда думаешь определенным образом, это дает энергию. Потому что ты и думаешь, и потом живешь в соответствии со своими мыслями. И у меня есть опыт, где я в определенных сферах думаю определенным, там, образом и у меня очень много энергии.
26	Коуч 13:16	Есть какие-то области, в которых вы думаете вот подобным энергоресурсным образом, правильно?
27	Клиент 13:24	Да. Да. То есть, у меня есть опыт мышления, который дает много энергии.

28	Коуч 13:47	А если говорить конкретнее, как бы вы хотели видеть, получить вот эти вот ресурсы, энергию?
29	Клиент 13:56	Вот мне сейчас пришла мысль, что, наверное, я хочу сформулировать свои мысли по поводу своего отношения к ответственности. И ответственность, вот, мысли, которые будут давать мне энергию. Критерии энергии.
30	Коуч 14:41	Правильно ли я услышал, что вы хотите сформулировать так свои мысли относительно ответственности, что вам это будет давать энергию? Все верно?
31	Клиент 14:52	У меня появилась мысль, что, наверное, когда я... Что у меня в отношении меня и ответственность включается, может быть, перфекционизм и я там и теряю энергию. То есть, у меня такие ожидания иногда бывают к себе и к ответственности, перфекцию. И там может теряться энергия. Не знаю, эта мысль, у меня срезонировало слово «ответственность», когда Горка сказал, а я подумала, что, может быть, вот я здесь теряю?
32	Коуч 15:47	Скажите, пожалуйста, а как соотносится та реакция, которая у вас возникла на слово «ответственность» с тем результатом, который вы хотите получить от сессии?
33	Клиент 16:02	От сессии я хочу для себя посмотреть, какое у меня внутри отношение, ну, как оно у меня может звучать в мыслях. Притом даже в будущем, когда я нахожусь в много проектах и как я с этим отношением смотрю на это вот, там, многопроектность, там, много, многожелание. Это вот то, что я хочу от сессии. Как соотносится с ответственностью? Вот если у меня возникла мысль, что я на ответственности, притом у меня ожидания к себе очень высокие, я теряю энергию, то тогда какие у меня там, я не знаю.... Вот здесь до конца сейчас еще не нащупываю. Может быть, что такое для меня ответственность. Вот я вот на это слово вот уже кукожусь прямо.
34	Коуч 17:46	То есть, вы сказали, что хотите исследовать, как вы воспринимаете большое количество задач и желаний, с одной стороны, и то же время, как вы воспринимаете ответственность.
35	Клиент 18:03	Вот пока идет перевод, конечно, интересный процесс из роли клиента. Я частично сейчас слышу вопрос от Горки, потому что в своих процессах нахожусь. Поняла, что у меня с ответственностью связано чувство вины.
36	Коуч 18:50	Я не это имел в виду.
37	Клиент 18:52	Я поняла, я поняла, что вопрос был не тот, на который я ответила.
38	Коуч 19:24	Я прояснить хотел, что я услышал две вещи. Одно, что хочется исследовать отношение, может быть, даже в будущем того, как вы находитесь в многозадачности и большом количестве направлений, которые нужно охватить. И, с другой стороны, хочется исследовать ответственность. И хотелось уточнить, какое из этих двух направлений мы возьмем для работы?
39	Клиент 19:48	Они для меня идут вместе. То есть, я сейчас больше себя поняла, спасибо большое. Я хочу посмотреть, что такое для меня, в моем мышлении, ответственность в будущем. И я хочу для себя ее с другим окрасом.

40	Коуч 20:33	То есть, в будущем иметь ответственность с другим окрасом?
41	Клиент 20:38	Да. И я думаю, что это как раз и будет источником.
42	Коуч 20:58	То есть, если у вас в будущем будет ответственность другого окраса и другого, другой формы, может быть, это даст вам источник энергии?
43	Клиент 21:15	Я подозреваю, что это может быть очень большой источник энергии. Потому что я много лет воспринимала ответственность как вину.
44	Коуч 21:49	Александра, как вы к концу сессии поймете, что ответственность теперь другого окраса?
45	Клиент 22:03	У меня, во-первых, будет физический маркер такой – я выдохну. Потому что когда я поняла, я поняла про ответственность, когда я говорила «скукожилась». И я сейчас понимаю, что я буду когда говорить про нее, это будут другие физические маркеры. Второе я поняла, что если у меня с виной связана вина и вот это «надо», то здесь это будет какой-то другой, ну вот, эмоциональный окрас. Ресурсно эмоциональный. И третье – я это назову, то есть, это будет осознано.
46	Коуч 23:41	То есть, к концу сессии вы поймете, что у вас есть нужный результат по физическим ощущениям. По другому эмоциональному окрасу и ресурсному состоянию и осознанному, да, ощущению, что это произошло, вы это заметили.
47	Клиент 23:58	Да.
48	Коуч 24:06	20 минут прошло.
49	Клиент 24:06	Спасибо. Спасибо большое.
50	Коуч 24:12	Нужно ли что-нибудь еще вам напомнить?
51	Клиент 24:14	Нет, все. Спасибо большое за заботу.
52	Коуч 24:32	Александра, скажите, пожалуйста, насколько важно для вас получить новый окрас чувства ответственности?
53	Клиент 24:41	Очень важно. Прямо очень. Я буду краткой. У меня 10 минут как у клиента.
54	Коуч 25:06	Хорошо. А скажите, пожалуйста, с чего лучше всего начать поиски этого нового окраса ответственности?
55	Клиент 25:22	Первая мысль мелькнула, что, если бы я себя представила, когда и это, и это, и это и как я там воспринимаю ответственность. При этом я вот еще слышу, я как только называю это слово, меня кукожит. Может, мне его как-то по-другому назвать? Да.
56	Коуч 26:29	То есть, вы сказали, что вы смотрите на себя со стороны там, где у вас много дел, много направлений, и при этом, произнося слово «ответственность», вы

		скукоживаетесь, чувствуете себя некомфортно и, может быть, стоит начать называть это иначе?
57	Клиент 26:49	Я подумала, может быть, мне вообще убрать это слово и заменить его на что-то другое?
58	Коуч 27:10	Вы хотите заменить на какое-то другое слово это?
59	Клиент 27:14	Я сейчас заметила, что я выдохнула. Это интересно. (пауза) Сейчас, я внутри себя подумаю, какое другое слово. Ну, как это ни банально, столько с клиентами работаешь, вот именно слово «хочу». И, то есть, когда в этих делах я смотрю, что хочу, у меня появился вот здесь новый окрас «что хочу создать». И.... сейчас, я, у меня процесс внутри идет. То, когда я смотрю на дела вот если через призму «что хочу создать», я смотрю на них... У меня сейчас такой очень сильный процесс внутри идет, и он эмоциональный, в том числе. Я смотрю тогда на эти дела, как на кубики, из которых строишь, когда создаешь. И у меня идет по отношению к проектам и к делу – я метафорическое сейчас – это здание, кубики. И это вообще меняет полностью мое мышление на этот процесс. Это меня сейчас прям вот вообще по-другому мыслью смотрю. У меня появляется терпение. И взгляд целый и детальный одновременно. Вот. И... Да, наверное, вот это основное. Но это совершенно другой взгляд.
60	Коуч 30:44	Расскажите, пожалуйста, как именно изменил этот взгляд вот как на кубики, как на здание, которые вы создаете и через призму «что я хочу создать», как это изменяет ваше восприятие ответственности и вины, о котором вы говорили ранее?
61	Клиент 31:03	Я в момент, когда сказала, что хочу новое слово, у меня было какое-то такое, на внутренних процессах отказ от прошлого восприятия. Когда я начала искать новое. Это гармонично. Я просто его отодвинула. То есть, нет такого, там, категоричного отказа. Просто отодвинула и как будто зашло другое.
62	Коуч 32:09	Скажите, пожалуйста, насколько близко вот то, что вы получили этот взгляд на дела как на кубики, как на здание, которое вы создаете и вот эта концепция «чего я хочу» к тому восприятию ответственности, которое вы искали?
63	Клиент 32:25	Ну, у меня ощущение, что я получила прямо вот, там, больше, чем сама хотела от себя. Сейчас я – по маркерам – выдохнула, это я заметила в процессе. Эмоциональное отношение, оно, это, скорее, такая, тишина в голове от эмоций немного, наверно, очень спокойная. И я для себя назвала, да.
64	Коуч 33:14	Скажите, а как вы будете это использовать?
65	Клиент 33:23	Ну, очень много сейчас проектов идет. И когда я буду рассматривать, садиться, анализировать, там, ближайший проект – это будет в понедельник – и я вспомню эту метафору здания и кубики. И вот этот взгляд в целом и детали и терпение.
66	Коуч 34:25	В каких еще областях жизни вы могли бы применять это новое ощущение ответственности, Александра?
67	Клиент 34:32	Я, вы знаете, оставляю его пока только на рабочую сферу, на созидание, по строительству. Вот пока только на рабочую.

68	Коуч 34:58	А есть ли что-то, что могло бы вас остановить от использования этой новой идеи?
69	Клиент 35:24	(пауза) Ну, наверное, только физическая усталость. Когда стресс идет, и ты уходишь в какие-то прошлые стратегии. Усталость плюс стресс, когда вот эти вот.
70	Коуч 35:55	А что вы могли бы сделать для того, чтобы не возвращаться в предыдущие стратегии, когда вы под стрессом и устали?
71	Клиент 36:01	То есть, как интересно с переводом работать. Ты успеваешь уже задать вопрос, ответить себе. В это момент будет звучать: «да, устала – строй как можешь!». И еще, «энергии будет больше, если будешь строить а, там, не подгонять себя».
72	Коуч 36:50	Александра, а скажите, кто или что могли бы помочь вам продвигаться в этой стратегии дальше?
73	Клиент 37:02	Очень неожиданный сейчас у меня взгляд. И, Лена Челокиди, прости за душевный стриптиз, что, ты уже здесь присутствуешь, наверное. Меня очень укрепляет такое лидерское партнерство с Еленой. Учусь, каким-то прям моментам учусь у Елены. И открытость, и открытость между нами – это меня укрепляет как лидера.
74	Коуч 38:11	Скажите, Александра, получили ли вы от сессии новый окрас для ответственности для своих будущих проектов?
75	Клиент 38:19	Горка, я вам так благодарна за свои окрасы! Я очень чувствую сильное чувство благодарности к вам за эту сессию. За честный разговор с собой.
76	Коуч 38:54	Я тоже очень вам благодарен. И прежде, чем мы закончим, скажите, пожалуйста, а что еще вы заберете с сессии с собой, кроме нового окраса ответственности?
77	Клиент 39:08	Я заберу с сессии рисковать дальше в жизни. Потому что это тот запрос, который я подняла, он для меня был таким, риском, ну, быть открытой в этой теме. И уже в который раз в жизни подтверждается, что, если ты рискуешь, то тогда ты получаешь свои, там, подарки.
78	Коуч 40:05	Спасибо огромное, Александра, в том числе и за то, что вы сделали сессию такой простой для меня.
79	Клиент 40:14	Тогда спасибо.
80	Коуч 40:23	Спасибо, Наталья, за блестящий перевод.
81	Клиент 40:29	Да, Наталья. Спасибо за перевод, потому что нам тот процесс, который идет, он происходит и благодаря там, вашей легкости. Вашей интонации.
82	Переводчик 40:38	Ой, спасибо вам огромное. Я очень-очень рада работать. Для меня это потрясающий, в том числе, новый опыт. Это был мой дебют.
83	Клиент 40:46	О, поздравляю!

84	Переводчик 40:48	Спасибо. Вот. И для меня это было очень ценно. И я получила просто вот нереальное удовольствие, в том числе, и как коуч, и меня это продвинуло потрясающе.
----	---------------------	--