

№ \_\_\_\_\_  
№ \_\_\_\_\_

### Отзыв о коучинге с Горбуновой Анной

Честно признаться, я к коучингу не относилась серьезно, думала: ну будут задавать мне вопросы, чем мне это поможет, если ответы все равно мои. Вот рассказали бы, где счастье лежит, тогда все станет понятно.

И от первой сессии ожидала: «ну поговорим обо мне – это тоже не плохо».

Но то что происходило дальше меня очень удивило.

Аня спокойно и внимательно, задавала вопросы, и я просто чувствовала, как на свет по очереди стали выходить слои моего я, так давно зажатые, забытые примятые и таившиеся в самых темных уголках моего внутреннего мира. Те тонкие и деликатные вопросы, которые стараешься даже не задавать себе, боясь потревожить скелетов, которых как оказалось в «шкафу» немало.

История моих 36 лет жизни оказалась битком забита историями, которые по сей день наполняли мою жизнь почти невнятным скулением, и как тысячи крошечных ниточек связывают, не давая двигаться.

До работы с Анной я чувствовала себя «жертвой обстоятельств» и была уверена, что моя карма уже сформирована и ничего не остается как ждать конца.

Аня помогла мне понять, почему я так воспринимаю мир, осознать, зачем я это делаю.

А дальше мы разобрали, какие именно стереотипы стойко сформировались в моей голове, нашли их причины в прошлом, и разобрали на составляющие.

И самое важное, в этом процессе приходит понимание, что ты сам формируешь себе ситуации в жизни – они безвыходные, потому что мы этого хотим.

И если это понять, почувствовать и принять – ситуация становится контролируемой. Ведь если сами создали то и поменять можно.

За время работы с Анной, я:

- Впервые задумалась, над тем, кто такая я – настоящая,
- Начала понимать свои желания, и ценности,
- Начала двигаться в направлении осуществления желаний,
- Обучилась нескольким новым профессиям,
- Перестала бояться людей, и стала значительно больше общаться,
- Открыла тему смены места работы (на старой к слову сказать просидела 15 лет),
- Посетила множество собеседований и приобрела опыт,
- Перестала без конца во всем плохом винить себя.
- Начала понимать смысл слова «чувствовать».

А если вкратце, то 20 лет я мечтала, заниматься дизайном одежды, и только сейчас у меня нашлись силы двигаться в этом направлении.

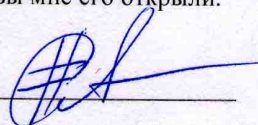
Аня, меня очень удивила, и действительно помогла, причем без длинных лекций о правильных действиях, без блестящих примеров успешных людей, и прочих нравоучений.

Всегда внимательно выслушивает мои проблемы и тревоги, разбираем, и говорим о важном, о том, что мешает или помогает. Иногда бывает действительно больно, ведь мы не во всем готовы признаться даже себе, иногда даже плачу, но проходит немного времени, и понимаю – именно это и не давало развиваться, а теперь я готова с ним разобраться.

После занятия чувствую, что теперь могу менять свою жизнь.

Спасибо Анна, очень полезная вещь коучинг, и я рада, что вы мне его открыли.

Директор по ИТ  
ЧАО «УАСК АСКА-ЖИЗНЬ»



Н.С. Раевская