|  |  |
| --- | --- |
| Дата записи | 12.11.2019 |
| Коуч (ФИО) | Дарья Иванова |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Время | Нумерация  строк | Диалог |
| Коуч | 00:00 | 1 | Здравствуй. Как твои дела? |
| Клиент | 0:04 | 2 | Здравствуй, Даша. У меня хорошо, спасибо. |
| Коуч | 0:10 | 3 | Как прошла неделя? |
| Клиент | 0:15 | 4  5 | Кхм… Неделя прошла хорошо. Можно сказать даже продуктивно. Я кое-какие дела сделала. Все мне нравится. |
| Коуч | 0:25 | 6 | Замечательно. Над чем та сегодня хотела бы поработать? |
| Клиент | 0:34 | 7  8 | Меня очень беспокоит мой лишний вес. И мне никак не удается его сбросить. |
| Коуч | 0:43 | 9 | А что это значит для тебя, лишний вес? |
| Клиент | 0:48 | 10  11  12  13  14  15 | Для меня это значит, что когда я смотрю в зеркало, допустим, и хочу какое-то платье надеть из тех платьев, которые у меня были и оно не так сидит как нужно или когда я покупаю в магазине какую-то вещь, мне нужно выбрать не из-за того что она мне …. ну понравилась, а из-за того какой мне размер подходит. Меня это очень волнует. |
| Коуч | 1:19 | 16 | А есть еще какие-нибудь причины? |
| Клиент | 1:24 | 17  18  19  20  21 | Есть причина. Наверное, я так думаю, то это больше, как сказать внутренние мои какие-то… Я хочу себе нравиться, я себя помню такой какой я была, когда у меня был вес который для меня был идеальный. А сейчас этого нет и я бы хотела вернуться наверное в тот вес, который был раньше. |
| Коуч | 1:49 | 22 | А что случилось, что изменился вес? |
| Клиент | 1:56 | 23  24  25  26 | Я не могу точно сказать. Но возможно это роды, у меня было двое родов. Возможно, это какой-то гормональный дисбаланс. Я не задумывалась. Ну как, задумывалась я об этом. Но пока что с врачом я не говорила. |
| Коуч | 2:13 | 27 | А что дает тебе то, что ты не нравишься себе в зеркале? |
| Клиент | 2:20 | 28 | Я не чувствую, ну как сказать, удовлетворённости собой. |
| Коуч | 2:27 | 29 | А кроме этого есть что-нибудь еще? |
| Клиент | 2:32 | 30  31 | Ну я думаю, что я больше людям раньше нравилась, чем я сейчас. Не только самой себе. Да. |
| Коуч | 2:42 | 32  33 | А какие чувства ты испытываешь когда вот это происходит, ты смотришь на себя в зеркало? |
| Клиент | 2:50 | 34  35  36  37  38 | Ну я в общем-то себе нравлюсь любой (смеется), но я понимаю то, что я бы была лучше, я бы была красивее, я бы была, как сказать, у меня не было бы стыдно на пляже допустим, да? Я бы хотела ну выходить и опять же в том, в чем я бы хотела ходить, а не в том, что мне подходит по размеру. |
| Коуч | 3:16 | 39 | Мммугу |
| Клиент | 3:20 | 40  41 | И чтобы оно сидело на мне красиво, ну тоесть, нигде не торчало лишнее, вот |
| Коуч | 3:28 | 42  43 | А какого результата ты бы хотела достичь в нашей сегодняшней сессии? |
| Клиент | 3:35 | 44  45  46  47 | Ааам… Я думаю, что мне поможет какой-то план, такой который будет меня мотивировать и я буду ну как бы какие-то шаги предпринимать постепенно и в итоге у меня получится результат. Я думаю, что план мне нужен. Вот. |
| Коуч | 3:55 | 48 | Как бы ты назвала этот план? |
| Клиент | 3:58 | 49  50 | Я бы это назвала план снижения веса. Да план снижения веса, наверное. |
| Коуч | 4:06 | 51 | А на сколько тебе нужно сбросить вес? |
| Клиент | 4:10 | 52  53 | Примерно я смогу сказать. Я думаю, что мне конкретная цифра даже и не нужна. Примерно около 20 килограмм я хочу |
| Коуч | 4:21 | 54 | Скинуть около 20 килограмм? |
| Клиент | 4:25 | 55 | Да |
| Коуч | 4:26 | 56  57 | А к какому сроку ты бы хотела скинуть эти лишние килограммы? |
| Клиент | 4:31 | 58  59 | Ммммм ну хотя бы, если посчитать по три килограмма в месяц минус, получится примерно полгода |
| Коуч | 4:43 | 60 | За 6 месяцев, да? |
| Клиент | 4:46 | 61 | Да |
| Коуч | 4:47 | 62  63 | А скажи, пожалуйста, вот это ты сейчас сказала по три килограмма в месяц откуда взялась эта цифра? |
| Клиент | 4:56 | 64  65  66  67  68 | Я думаю, что для меня эта цифра была бы комфортной. Ну … то есть я в принципе реально осознаю, что это возможно для меня. То, что я не напрягаясь, ну то есть… не напрягая свой организм, это достаточно нормальная цифра не знаю, так почему-то решила. |
| Коуч | 5:20 | 69  70 | Как ты думаешь, что ты получишь когда достигнешь своего результата? |
| Клиент | 5:27 | 71  72  73  74  75  76 | Мне кажется, что я стану более счастливой даже. Я сменю гардероб на, тот который вот мне прямо нравится. Я смогу носить вещи, которые будут, допустим, по фигуре сидеть подтягивать как бы там, а не такие, которые наоборот, которые я хочу чтобы скрыли все это. То есть я не буду скрывать, я буду показывать. |
| Коуч | 5:54 | 77  78 | А скажи, пожалуйста, ты уже пробовала скидывать лишние килограммы? |
| Клиент | 6:00 | 79 | Да, пробовала |
| Коуч | 6:03 | 80 | И когда это было в последний раз? |
| Клиент | 6:06 | 81 | Мне кажется я постоянно этим занимаюсь. |
| Коуч | 6:09 | 82 | Мугу. А что мешает? |
| Клиент | 6:13 | 83  84  85 | Очень тяжело идет. Допустим даже если я скинула три килограмма, я могу их за неделю две набрать заново. И то есть эффекта особого нет. Туда сюда, туда – сюда идет. |
| Коуч | 6:29 | 86 | А что происходит, когда ты начинаешь скидывать? |
| Клиент | 6:36 | 87  88  89  90  91  92 | Когда начинаю скидывать, скорее всего, я просто начинаю более относиться к еде наверное с другими чувствами. Не то что даже чувствами. Я там продумываю план, снижаю калораж. Иногда бывает, когда у меня какой-то стресс, я скидываю. Когда я занималась спортом, все шло легче. Вот так могу сказать. |
| Коуч | 7:03 | 93  94 | А что происходит, когда обратно начинаешь набирать, ну то есть срыв этой программы похудения? |
| Клиент | 7:10 | 95  96  97  98  99  100  101  102  103 | Хммм… возможно мне не хватает как будто бы силы воли. Мне кажется, что я вот скинула и что вот какое то количество килограмм и такое ощущение, что вот… ну вот… с одной стороны я молодец я себя хвалю, а с другой стороны, аммм, я хочу вернуться к прежнему, к прежней жизни , я хочу допустим позволить себе съесть пирожное, например, или торт… вот... То есть, это происходит наверное тоже… кстати, вот сейчас стала понимать, что на фоне может быть какого то стресса оно возвращается назад. |
| Коуч | 7:54 | 104 | Может быть ты хочешь что-то добавить к этим мыслям? |
| Клиент | 7:59 | 105 | (Вздыхает) Мммм… Наверное всё. |
| Коуч | 8:02 | 106  107 | Скажи, пожалуйста, ты сейчас сказала про ощущения счастья. А когда ты чувствуешь себя счастливой? |
| Клиент | 8:12 | 108  109  110  111 | Когда у меня все ладится. Когда у меня есть чувство, не знаю, удовлетворения собой, своей жизнью, любовь к детям вызывает ощущения счастья. Возможно, если бы у меня был любимый мужчина я была бы еще более счастливой. |
| Коуч | 8:33 | 112  113 | А скажи, пожалуйста, вот это состояние счастья оно как-то связано с твоим весом? |
| Клиент | 8:40 | 114  115  116  117  118  119  120 121 | Отчасти. Я думаю, что да, потому, что когда я проснулась, допустим, не в очень хорошем настроении а тут еще и джинсы не так сидят. То есть да, то есть это вызывает у меня еще больший негатив какой-то. Так… в общем, в обычной жизни мне это не мешает. А вот как будто чего-то мне наоборот как-будто мне не хватает в жизни. То есть… не то чтобы у меня лишнее, у меня есть этот лишний вес, а чего то мне не хватает когда он есть. |
| Коуч | 9:18 | 122 | Когда есть лишний вес, тебе чего-то не хватает в жизни? |
| Клиент | 9:24 | 123 | Да, у меня такое ощущение. |
| Коуч | 9:27 | 124 | А чего тебе не хватает? |
| Клиент | 9:30 | 125  126 | Может быть, мне не хватает уверенности в себе… наверное так, самое главное что я могла бы выделить |
| Коуч | 9:40 | 127  128 | А когда у тебя у тебя был вес тот, которого ты сейчас хочешь достичь, уверенность в тебе была? |
| Клиент | 9:50 | 129 | Да |
| Коуч | 9:52 | 130  131  132 | Мгугу. Можно ли сказать одно из преимуществ которое ты получишь достигнув своей цели – в тебе появится больше уверенности в себе? |
| Клиент | 10:04 | 133 | Да |
| Коуч | 10:06 | 134 | А есть еще что-нибудь? |
| Клиент | 10:10 | 135  136  137 | Мммм ну… я хочу встретить мужчину, которому я буду нравится. Мне кажется, когда у меня лишний вес я не нравлюсь мужчинам. |
| Коуч | 10:20 | 138 | Мугу. |
| Клиент | 10:23 | 139  140  141 | То есть, соответственно получается, что я опять же не вижу себя… ну вот как бы, что я бы кому то такая понравилась какая есть. |
| Коуч | 10:36 | 142 | А что у тебя появится когда ты достигнешь своего результата? |
| Клиент | 10:43 | 143  144  145  146 | Возможно я не буду стесняться делать фотосъемки какие-то, выступать на публику, ходить на море, так как я в этом году ни разу на море не была, так как у меня не было желания из-за того, что я, как я считаю, выгляжу некрасиво |
| Коуч | 11:03 | 147 | А есть еще что-нибудь? |
| Клиент | 11:08 | 148 | Наверное все |
| Коуч | 11:10 | 149 | Скажи пожалуйста, а эти три причины, будут для тебя достаточной мотивацией чтобы не сходить с дистанции? |
| Клиент | 11:20 | 150 | Ммм… да… будут… |
| Коуч | 11:24 | 151  152 | Как бы ты хотела запомнить эти причины, чтобы они как маячок горели и ты шла на них? Что бы ты могла сделать? |
| Клиент | 11:35 | 153  154  155  156  157  158  159  160  161  162  163 | Во-первых купить купальник, который, когда я стану меньше весить, я надену на пляж например. Вот. По поводу мужчин я не знаю, честно говоря, тут мне в голову ничто не приходит, что я бы могла сделать в этом направлении, не знаю, пока не могу сказать. А по поводу того, что я стану увереннее, я смогу ну какие-нибудь может быть мотивирующие цитаты для себя находить… ну что-то, что даст мне вот эту вот уверенность хотя бы в том что я… Да… ну может саму себя подбадривать буду… что уверенность будет не только, когда я этого достигну, а уверенность в том, что у меня все получится. То есть уверенность в результате в своем. |
| Коуч | 12:31 | 164 | А когда ты планируешь купить купальник? |
| Клиент | 12:36 | 165  166 | Ну вот будут выходные сейчас. Я думаю на выходных я бы могла это сделать |
| Коуч | 12:42 | 167 | А куда ты пойдешь? |
| Клиент | 12:44 | 168  169 | Я уже представила магазин, куда я хочу пойти. Я там уже покупала купальники вот. |
| Коуч | 12:53 | 170 | А может тебе что-нибудь помешать туда пойти? |
| Клиент | 12:59 | 171  172  173  174  175 | На данный момент, прямо сейчас нет, у меня есть возможность, есть деньги, чтобы купить и будет время тоже, потому что я договорилась с няней, что она посидит на выходных с детьми. Я просто запланировала несколько дел, я могу это дело добавить как еще одно. Это для меня не сложно. |
| Коуч | 13:20 | 176  177 | А уверенность с мотивирующими цитатами, как часто ты будешь их использовать и где? |
| Клиент | 13:28 | 178  179  180  181 | Мммм…. я думаю, что я поищу… вот именно… как бы такой, как сказать, чек-лист или не знаю я, в общем, где сразу много написано и допустим каждое утро одну из них к себе ставить на день как мотивирующую…. |
| Коуч | 13:49 | 182 | А когда ты займешься этим поиском? |
| Клиент | 13:54 | 183 | Ну я думаю сейчас сразу после сессии и начну |
| Коуч | 13:58 | 184 | Мммугу А когда ты планируешь начать снижение веса? |
| Клиент | 14:04 | 185  186  187  188 | Ммм. Ну вообще хоть сейчас (смех) ну единственное меня вот позвали завтра в гости и возможно… что там будет ужин и вот я не знаю, справлюсь ли я смогу ли я себя сдержать или не смогу. Я постараюсь держать себя в руках, а если нет, то просто начну послезавтра… |
| Коуч | 14:28 | 189  190 | А каким образом ты будешь снижать свой вес, какие конкретные действия ты будешь предпринимать? |
| Клиент | 14:35 | 191  192  193  194  195 | Во-первых, я составлю меню, ну, наверное, на ближайшие три дня. Буду каждые три дня составлять себе меню, чтобы у меня были продукты. Ну и примерно время прима пищи. Вечер сразу исключить и допустим и заниматься спортом три раза в неделю. |
| Коуч | 14:59 | 196 | Нужно ли еще что-то делать? |
| Клиент | 15:03 | 197 | Я думаю пока достаточно. |
| Коуч | 15:06 | 198 | А когда ты начнешь составлять меню? |
| Клиент | 15:11 | 199  200  201  202 | Завтра. Завтра утром проснусь и со свежей головой начну составлять. В принципе у меня есть продукты из такого правильного питания и я смогу уже завтра с утра себе сделать полезный завтрак. |
| Коуч | 15:26 | 203 | Может тебе что-то помешать? |
| Клиент | 15:30 | 204 | Ну пока что я даже не знаю, я думаю что нет. Только какая-нибудь лень. |
| Коуч | 15:37 | 205 | А как часто тебе мешает лень? |
| Клиент | 15:42 | 207 | Вообще часто |
| Коуч | 15:44 | 208 | Когда она мешала тебе в последний раз? |
| Клиент | 15:49 | 209  210  211  212  213  214 | Сегодня с утра. Я хотела позаниматься спортом. Но я решила, что мне будет полезнее поспать. Может быть, это даже не лень, а какая-то такая вот усталость организма. Когда я выбираю лучшее в данный момент. Лучшее я сегодня выбрала поспать. Хотя, если бы поднапрячься, я бы могла встать все таки и позаниматься. |
| Коуч | 16:15 | 215  216 | Будет ли мешать тебе эта лень и этот выбор в будущем вот этому твоему расписанию. |
| Клиент | 16:24 | 217 | Я думаю, это может помешать. |
| Коуч | 16:26 | 218 | Может помешать… А как ты можешь это нивелировать? |
| Клиент | 16:32 | 219  220  221  222 | Наверное, четкий план который я буду перед собой держать, то что я планировала, я буду представлять то, что я хочу, цель, которую я хочу достигнуть. Это будет дополнительной мотивацией и я смогу перебороть это состояние лени |
| Коуч | 16:53 | 223 | А как будет выглядеть этот план, что это такое? |
| Клиент | 16:57 | 224  225  226  227  228  229  230  231  232  233  234  235 | Ну допустим, в дневнике я напишу… вот завтра… там какое число, ну в общем, в какой-то день я расписываю свое меню. А к вечеру я готовлюсь на следующий день, чтобы мне не было с утра… это как бы ну напряжно… вечером буду готовиться и на следующий день. Я составляю, допустим, по графику работы. Если я работаю с обеда, значит, с утра я могу выделить себе полчаса-час на занятия спортом. По меню, чтобы, если до тренировки не кушать, чтобы после тренировки у меня было время чтобы через час поесть. Ну, вот так примерно, чтобы составить четкий план по времени, чтобы я чувствовала, что я не успеваю и из-за этого у меня пропадает еще тренировка например |
| Коуч | 18:00 | 236 | Когда ты сможешь составить такой план? |
| Клиент | 18:05 | 237 | Я думаю, что завтра с утра я этим займусь. |
| Коуч | 18:10 | 238 | Что будет входить в этот план? |
| Клиент | 18:14 | 239  240  241  242  243  244  245 | Первое - меню, второе - это тренировки, выберу время - утро или вечер для меня, в зависимости от графика работы. Наверное, в тренировки будут входить, какие-то результаты. Мотивирующие цитаты я тоже могу туда вписывать. Когда буду просматривать дневничок, это будет дополнительно стимулировать меня. Что еще? Ммм… Возможно я буду его как-то украшать, чтобы он мне нравился. |
| Коуч | 18:47 | 246  247 | Кроме вот этого дневника похудения, есть еще какие-то меры, которые ты будешь предпринимать, чтобы сбрасывать вес? |
| Клиент | 19:02 | 248 | (Молчание) Ну вот сейчас я не могу больше сказать |
| Коуч | 19:08 | 249  250 | Могу я подключить свою интуицию и задать тебе вопрос и внести предложение, которое мне пришло в голову? |
| Клиент | 19:16 | 251 | Да |
| Коуч | 19:19 | 252 | А нужно ли тебе взвешиваться? |
| Клиент | 19:22 | 253 | Аммм, ну я привыкла так делать |
| Коуч | 19:26 | 254 | Не взвешиваться? |
| Клиент | 19:28 | 255 | Взвешиваться наоборот |
| Коуч | 19:32 | 256  257 | Ну, то есть взвешивание, оно просто у тебя уже на автомате и поэтому ты про него не вспомнила? |
| Клиент | 19:41 | 258 | Да, наверное |
| Коуч | 19:44 | 259  260 | А скажи, пожалуйста, когда ты взвешиваешься, какие эмоции ты испытываешь? |
| Клиент | 19:51 | 261  262  263 | Недовольство собой, что я не смогла, что я опять в том же весе, что я не скинула, ну в общем я себя всякими образами и всякими там словами ругаю даже. |
| Коуч | 20:07 | 264  265  266  267 | Скажи, пожалуйста, вот в случае, когда по каким-то причинам твой сегодняшний вес будет похож на вчерашний, не изменится. Вот такая ситуация она насколько для тебя, способна сбить с панталыку? |
| Клиент | 20:26 | 268  269  270  271  272  273  274 | Ну вообще, я не привыкла останавливаться, если бы я не делала то, что я делаю уже сейчас, возможно мой вес был бы еще больше на двадцать килограмм. То есть, я в принципе достаточно много уделяю этому внимания. Но мне чего-то не хватало. Чтобы это не было не просто, как бы там один день я делаю одно дело, в другой день другое, не составила меню. А вот именно конкретные действия, вот они мне могут помочь. |
| Коуч | 20:58 | 275  276 | Скажи пожалуйста, того что мы уже написали достаточно, чтобы начать сбрасывать вес или нужно что-то еще? |
| Клиент | 21:07 | 277  278 | Пока достаточно, возможно, попозже, когда у меня появится лишнее время, я возьму тренера. Пока что я не могу это сделать |
| Коуч | 21:17 | 279  280  281 | Я вижу ты улыбаешься и по сравнению с тем, что было в самом начале у тебя совсем другое выражение лица и даже цвет лица мне кажется изменился. |
| Клиент | 21:28 | 282 | Да да да я почувствовала более уверенно себя |
| Коуч | 21:32 | 283  284 | А если по 10 бальной шкале оценивать, где ноль не уверена, а десять уверена в себе, то где ты сейчас? |
| Клиент | 21:42 | 285 | Мне кажется на восьмерке |
| Коуч | 21:46 | 286 | Эта уверенность связана вот именно с тем, что у тебя получится похудеть? |
| Клиент | 21:54 | 287 | Уверенность в том, что я начну |
| Коуч | 21:58 | 288 | Ммммугу А чего не хватает до десятки? |
| Клиент | 22:04 | 289  290  291 | Нуу дети не дадут, ну это такие мелочи, и они не играют роли. И я думаю, если я начну, то смогу дать себе скачок, не могу сказать, чего-то не хватает |
| Коуч | 22:19 | 292 | Можно ли сейчас до десяти добрать? |
| Клиент | 22:24 | 293  294  295 | Я думаю, это придет с действиями, то есть, когда я начну и увижу первые результаты, станет десять. Я думаю, надо сначала начать действовать мне |
| Коуч | 22:36 | 296 | Сейчас просто не хватает первых результатов? |
| Клиент | 22:42 | 297 | Да, первых результатов, да |
| Коуч | 22:45 | 298  299 | Если резюмировать наш сегодняшний разговор, то что ты будешь делать для того, чтобы начать сбрасывать лишний вес? |
| Клиент | 22:55 | 300  301  302  303  304  305  306 | Завтра я составлю меню, план тренировок конкретный. Допустим… там.. на неделю, заведу дневничок. У меня, кстати, есть, красивый дневник, который я могу использовать, вот я его купила и он мне очень понравился, я думаю, он очень подойдет к этому делу. Найду мотивирующие цитаты, вот сейчас после сессии, чтобы вот уже не откладывать это на потом. Вот. Всё наверное |
| Коуч | 23:28 | 307 | Ты еще говорила, что купишь купальник. |
| Клиент | 23:33 | 308  309 | Ммм, да я забыла, еще завтра я хочу выделить время, чтобы купить купальник себе того размера который я хочу |
| Коуч | 23:42 | 310  311 | Скажи пожалуйста, в нашей сегодняшней сессии мы достигли результата которого ты хотела? |
| Клиент | 23:50 | 312  313  314 | Да, я очень довольна, у меня появилась какая-то окрылённость (смеется), я хочу прямо вот сразу приступить уже, мне очень понравилось. Спасибо большое |
| Коуч | 24:04 | 315  316  317  318  319  320 | Я очень рада. Буду ждать от тебя твоих результатов. Буду радоваться с тобой. Буду рада, если ты будешь меня в курсе держать.  Если по десятибалльной шкале, где ноль это плохо, а десять отлично, ты бы оценивала мою работу, то какую оценку ты бы мне поставила? |
| Клиент | 24:26 | 321  322  323 | Я бы поставила десять, может быть даже десять с плюсом. Спасибо большое. Я очень рада, что мне удалось поработать с таким замечательным коучем |
| Коуч | 24:39 | 324  325  326  327 | Спасибо, очень рада это слышать. Встретимся в следующий раз. А сейчас наша сессия закончилась. Время истекло. Я очень рада, что мы достигли результата и я очень рада видеть твое воодушевленное лицо. |
| Клиент | 24:59 | 328 | Спасибо большое, всего доброго, до новых встреч |
| Коуч | 25:03 | 329 | До новых встреч |