

НАТАЛЬЯ КОЗЛОВА-ЩЕДРИНОВА

КНИГА-ПРАКТИКУМ

МАСТЕРА

240

ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ ВОПРОСОВ

для психологов, коучей
и консультантов

Ответы уже внутри вас

ИНСТРУМЕНТ
ГЛУБОКОЙ
ТРАНСФОРМАЦИИ
И ОСОЗНАННЫХ
ИЗМЕНЕНИЙ



ГЛУБОКИЕ
ПРОРАБОТКИ



ПОИСК СМЫСЛОВ
И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ



ДЕНЬГИ
И ИЗОБИЛИЕ



ОТНОШЕНИЯ
И ГАРМОНИЯ

РАБОЧИЙ ИНСТРУМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛА

Наталья Козлова-Щедринова

**Книга-практикум мастера:
240 трансформационных
вопросов для психологов,
коучей и консультантов**

«Автор»

2026

Козлова-Щедринова Н.

Книга-практикум мастера: 240 трансформационных вопросов для психологов, коучей и консультантов / Н. Козлова-Щедринова — «Автор», 2026

Иногда один правильно заданный вопрос помогает увидеть то, что оставалось незаметным годами. «Книга-практикум мастера» — это рабочий инструмент для психологов, коучей, консультантов и тех, кто занимается самостоятельным исследованием себя. В книге собраны 240 трансформационных вопросов по ключевым темам: цели и желания, ограничивающие убеждения, деньги, отношения, самооценка, эмоциональные блоки, предназначение, внутренние ресурсы и другие важные сферы жизни. Вопросы дополнены практиками, методами и рекомендациями. Отдельные разделы посвящены более глубокому исследованию жизненных сценариев и внутренних состояний. Книгу можно использовать во время консультаций, при подготовке к работе с клиентом или самостоятельно — открывая нужный раздел и выбирая вопросы, которые помогают посмотреть на ситуацию с другой стороны. Это не книга готовых ответов. Это книга вопросов, которые помогают искать собственные ответы.

© Козлова-Щедринова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О книге	5
ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ	8
БЛОК 1. ДИАГНОСТИКА СИТУАЦИИ	10
БЛОК 2. ИСТИННЫЕ ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Книга-практикум мастера: 240 трансформационных вопросов для психологов, коучей и консультантов

О книге

«Книга-практикум мастера: 240 трансформационных вопросов для психологов, коучей и консультантов»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 6

Почему вопросы меняют жизнь сильнее советов

Три уровня вопросов

Как работает трансформационный вопрос

Как использовать книгу

Техника безопасного сопровождения клиента

Как работать с вопросами самостоятельно

Как использовать книгу психологу, коучу и консультанту

БЛОК 1. ДИАГНОСТИКА СИТУАЦИИ..... 8

20 вопросов

Практика:

«Точка честности»

БЛОК 2. ИСТИННЫЕ ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ..... 11

20 вопросов

Практика:

«Моё истинное желание»

БЛОК 3. ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ И ПРОГРАММЫ..... 17

20 вопросов

Дополнительно:

Диагностика скрытых выгод

Переписывание программы

Практика:

«Выявление управляющей программы»

БЛОК 4. ДЕНЬГИ И ИЗОБИЛИЕ..... 22

20 вопросов

Дополнительно:

Денежный потолок

Родовые денежные сценарии

Денежные вопросы Ба-Цзы

Денежные вопросы Ци Мэнь

Практика:

«Перенастройка денежного потока»

БЛОК 5. ОТНОШЕНИЯ И ЛЮБОВЬ..... 28

20 вопросов

Дополнительно:

Созависимость

Работа с обидами

Отношения через Ба-Цзы

Отношения через Ци Мэнь

Практика:

«Освобождение от старых связей»

БЛОК 6. САМООЦЕНКА И ЛИЧНАЯ СИЛА..... 34

20 вопросов

Дополнительно:

Синдром самозванца

Внутренний критик

Личные границы

Практика:

«Возвращение личной силы»

БЛОК 7. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ БЛОКИ..... 41

20 вопросов

Работа со:

страхом

виной

стыдом

тревогой

обидой

подавленным гневом

Практика:

«Трансформация эмоционального заряда»

БЛОК 8. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И МИССИЯ ДУШИ..... 48

20 вопросов

Дополнительно:

Методика

«Три линии предназначения»

Душа

Личность

Социум

Практика:

«Встреча с Высшим Я»

БЛОК 9. ПРОГРАММЫ, ПРИВЯЗКИ И РЕСУРСЫ..... 55

20 вопросов

Разделы:

Истинное желание

Управляющая программа

Энергетические привязки

Поиск ресурса

Практики:

«Возврат собственной энергии»

«Свободный выбор»

БЛОК 10. ВОПРОСЫ БА-ЦЗЫ И ЦИ МЭНЬ..... 61

20 вопросов

Разделы:

Природный потенциал

Денежный потенциал

Предназначение

Благородные люди

Выбор времени

Авторская техника:

«Три вопроса пространства»

Практика:

«Диалог с возможностью»

БЛОК 11. ВОПРОСЫ МАСТЕРА ТРАНСФОРМАЦИИ..... 66

20 самых сильных вопросов

Дополнительно:

Вопросы Душе

Вопросы перехода на новый уровень

Вопросы завершения жизненного этапа

Практика:

«Встреча с будущим Я»

Финальное упражнение:

«12 вопросов самому себе»

ПОСЛЕСЛОВИЕ АВТОРА.....

Обращение к читателю

Благодарность

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ

Почему вопросы меняют жизнь сильнее советов

За годы работы психологом, тренером и консультантом я заметила одну закономерность.

Люди редко меняются от советов.

Даже самые правильные рекомендации часто остаются лишь информацией. Человек соглашается, кивает головой, понимает логикой, но его жизнь остается прежней.

Изменения начинаются тогда, когда человек сам находит ответ внутри себя.

В этот момент происходит не просто понимание. Происходит осознание.

Осознание нельзя навязать.

Осознание нельзя подарить.

Осознание невозможно получить из чужого опыта.

Оно рождается внутри человека.

Именно поэтому правильно заданный вопрос способен изменить жизнь сильнее, чем час лекции или десяток советов.

Что происходит во время сильного вопроса

Когда консультант задает сильный вопрос, сознание клиента начинает искать ответ.

В этот момент человек выходит за пределы привычных мыслительных шаблонов.

Он начинает видеть:

скрытые причины происходящего;

свои ограничения;

неосознаваемые страхи;

подавленные желания;

внутренние конфликты;

новые возможности.

Хороший вопрос работает как ключ.

Он открывает дверь туда, куда человек раньше не смотрел.

Три уровня вопросов

Первый уровень — информационный

Примеры:

— Что произошло?

— Когда это началось?

— Кто участвовал?

Такие вопросы помогают собрать информацию.

Второй уровень — осознающий

Примеры:

— Что вы чувствуете по этому поводу?

— Что эта ситуация показывает вам?

— Что для вас здесь самое важное?

На этом уровне человек начинает видеть взаимосвязи.

Третий уровень — трансформационный

Примеры:

— Что вы теряете, оставаясь прежним?

— Какую правду вы избегаете увидеть?

— Кто вы без своих ограничений?

Такие вопросы способны менять внутреннюю реальность человека.

Именно они создают настоящие трансформации.

Почему люди не достигают своих целей

В большинстве случаев проблема заключается не в отсутствии способностей.

Чаще всего человеку мешают:

страх изменений;

ограничивающие убеждения;

родовые программы;

чувство вины;

неразрешенные конфликты;

внутренние запреты;

отсутствие контакта со своими истинными желаниями.

Поэтому работа консультанта заключается не в том, чтобы рассказать человеку, что делать.

Главная задача — помочь ему увидеть то, что раньше было скрыто.

Как работать с этой книгой

Эту книгу можно использовать:

✓ в индивидуальных консультациях;

✓ в психологической практике;

✓ в коучинге;

✓ в энергетических сессиях;

✓ при консультировании по Ба-Цзы;

✓ в сессиях Ци Мэнь Дунь Цзя;

✓ для самостоятельной работы.

Не обязательно задавать все вопросы подряд.

Гораздо важнее почувствовать, какой вопрос нужен клиенту именно сейчас.

Иногда один правильно заданный вопрос способен заменить целую консультацию.

БЛОК 1. ДИАГНОСТИКА СИТУАЦИИ

Для чего нужен этот этап

Большинство людей приходят на консультацию не с настоящим запросом.

Они приходят с симптомом.

Например:

«Не хватает денег».

Но за этим могут скрываться:

страх успеха;

запрет на богатство;

конфликт с родителями;

отсутствие цели;

профессиональное выгорание;

энергетическое истощение.

Поэтому задача консультанта — увидеть корень проблемы.

Правила проведения диагностики

Не торопитесь искать решение.

Сначала необходимо понять:

где находится источник проблемы;

как давно она существует;

какие выгоды человек получает от ее сохранения;

какие ресурсы уже есть для решения.

20 вопросов для диагностики ситуации

1. Что сейчас происходит в вашей жизни?

2. Что вас беспокоит больше всего?

3. Если бы можно было изменить только одну сферу жизни, что бы вы выбрали?

4. Как давно существует эта ситуация?

5. Что вы уже предпринимали для её решения?

6. Что помогало хотя бы частично?

7. Что совершенно не работает?

8. Какие ресурсы у вас уже есть?

9. Что вы сейчас игнорируете?

10. На что вы закрываете глаза?

11. Какая область жизни требует наибольшего внимания?

12. Что вызывает у вас напряжение?

13. Что забирает вашу энергию?

14. Что наполняет вас энергией?

15. Какие решения вы давно откладываете?

16. Что произойдет, если ничего не менять?

17. Что произойдет, если проблема будет решена?

18. Что станет возможным после решения проблемы?

19. Как будет выглядеть ваша жизнь через год после изменений?

20. Какой самый важный вывод вы сделали прямо сейчас?

Комментарий консультанту

Во время ответов обращайтесь внимание не только на слова клиента.

Наблюдайте:

где появляется энергия;

где человек оживляется;

где замолкает;

где начинает оправдываться;

где возникает сопротивление;

где меняется дыхание;

где появляется напряжение в теле.

Очень часто именно там находится настоящий запрос.

Энергопрактика

Точка честности

После диагностики предложите клиенту закрыть глаза.

Попросите его представить свою ситуацию в виде образа.

Затем задайте вопросы:

— Как выглядит эта ситуация?

— Какого она цвета?

— Есть ли движение?

— Что она хочет вам показать?

— Что произойдет, если вы перестанете бороться с ней?

После этого попросите клиента сделать глубокий вдох и позволить образу самостоятельно измениться.

Часто уже на этом этапе приходит первое осознание

БЛОК 2. ИСТИННЫЕ ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ

Почему люди часто достигают не своих целей

За годы консультирования я заметила удивительную закономерность.

Многие люди искренне стремятся к целям, которые на самом деле им не принадлежат.

Они хотят:

престижную должность;

определённый уровень дохода;

отношения;

бизнес;

признание.

Но если копнуть глубже, оказывается, что эти цели были навязаны:

родителями;

обществом;

окружением;

страхом осуждения;

желанием кому-то что-то доказать.

Такие цели требуют огромного количества энергии.

Но даже достигнув их, человек часто не испытывает счастья.

Поэтому одна из важнейших задач консультанта — помочь человеку обнаружить свои истинные желания.

Признаки ложной цели

Если цель ложная, человек обычно:

- ✓ постоянно откладывает действия;
- ✓ быстро теряет мотивацию;
- ✓ чувствует внутреннее сопротивление;
- ✓ устает даже от мыслей о ней;
- ✓ не получает радости от продвижения.

Признаки истинной цели

Если цель настоящая:

- ✓ появляется энергия;
- ✓ возникает интерес;
- ✓ хочется двигаться вперед;
- ✓ исчезает необходимость заставлять себя;
- ✓ появляется ощущение внутренней правильности.

20 вопросов для выявления истинных целей

21. Чего вы хотите на самом деле?

22. Если бы никто вас не осуждал, чего бы вы хотели?

23. Что бы вы выбрали, если бы деньги были не нужны?

- 24. Что вызывает у вас вдохновение?**
- 25. О чем вы мечтаете уже много лет?**
- 26. Какие желания вы запрещаете себе иметь?**
- 27. Что вызывает у вас внутренний отклик?**
- 28. Что заставляет забывать о времени?**
- 29. Чем вы готовы заниматься даже бесплатно?**
- 30. Что приносит вам ощущение смысла?**
- 31. Что вы хотите оставить после себя?**
- 32. Каким человеком вы хотите стать?**
- 33. Что вы хотите пережить в этой жизни?**
- 34. Ради чего стоит просыпаться по утрам?**
- 35. Если бы вы были абсолютно свободны, что бы начали делать завтра?**
- 36. Что вас вдохновляло в детстве?**
- 37. Какие мечты вы предали ради безопасности?**
- 38. Что хочет реализовать через вас жизнь?**
- 39. Что является вашим следующим уровнем?**
- 40. Какое желание сейчас самое живое внутри вас?**

Диагностика ложных целей

После ответов на вопросы предложите клиенту оценить каждую цель по следующим критериям:

Эта цель вызывает у меня:

- ☐ вдохновение
- ☐ спокойствие
- ☐ радость
- ☐ интерес
- или
- ☐ напряжение
- ☐ страх
- ☐ чувство долга
- ☐ необходимость кому-то что-то доказать

Если преобладают вторая группа чувств, цель требует дополнительной проверки.

Глубинные вопросы консультанта

Кто будет счастлив, если вы достигнете этой цели?

Кто будет недоволен вашим успехом?

Что изменится в отношениях с близкими?

Что станет невозможным после достижения этой цели?

Что вы потеряете?

Что приобретете?

Очень часто именно ответы на эти вопросы показывают скрытые препятствия.

Энергопрактика

Мое истинное желание

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.