

Мэрилин Аткинсон  
Жизнь в потоке: Коучинг

Трансформационный коучинг: наука и искусство

Мэрилин Аткинсон

# ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ

КОУЧИНГ



ERICKSON  
International

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЭРИКСОНОВСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ КОУЧИНГА  
представительство в России  
и странах СНГ

*Настоящее творчество и истинная самореализация возможны только в состоянии потока. Научитесь входить в это состояние и оставаться в нем — и перед вами откроются любые горизонты.*



[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7250586](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7250586)

«Жизнь в потоке: Коучинг / Мэрилин Аткинсон»: Альпина Паблишер; Москва; 2013  
ISBN 978-5-9614-2951-0

## **Аннотация**

*Быть в состоянии потока – значит полностью погрузиться в любимое дело, максимально сосредоточившись и не отвлекаясь ни на что. Именно так можно достичь максимальных результатов в любой деятельности. В своей новой книге автор уникальной системы личного развития Мэрилин Аткинсон научит вас входить в состояние потока, фиксировать его, снимать любые барьеры на пути личного роста и самосовершенствования. Научитесь испытывать искреннюю благодарность, любовь, удовлетворение, стремление к творчеству – и вы наполните смыслом каждый день своей жизни! Задача этой книги состоит в том, чтобы помочь не только профессионалам в области коучинга, но и всем тем, кто заинтересован во внутренних переменах, достичь внутренней согласованности и самореализации.*

## **Мэрилин Аткинсон Жизнь в потоке: Коучинг**

Редактор *Мария Брандес*  
Научный редактор *Татьяна Андриевская*  
Менеджер проекта *С. Турко*  
Корректор *Е. Чудинова*  
Компьютерная верстка *А. Абрамов*  
Дизайн обложки *И. Раскин*  
Арт-директор *С. Тимонов*

© Marilyn W. Atkinson, 2012

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2013

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

\* \* \*

## **Введение Радуга потока Коучинг процесса и поток присутствия**

*Будущее входит в нас, чтобы трансформироваться внутри нас  
задолго до того, как оно произойдет.*

**Райнер Мария Рильке**

## **Состояние потока**

Качество всеохватывающего состояния потока определяется внутренней живостью, чувством глубокой связи ваших действий с собственными ценностями и трансформирующей

связью между вами и создаваемой вами частью внешнего мира. Ощущая и осознавая поток, вы чувствуете, что властны и свободны выбирать, однако делаете это спонтанно и искренне. Вы полностью вовлекаетесь в этот процесс, и он заслуживает доверия. Таким образом, поток переживаемой ценности естественно открывает путь к самоосмыслению и способности ценить себя. Мы расслабляемся и наслаждаемся моментом, что бы ни происходило.

Если вы хотите стать коучем самому себе, используйте эту книгу для исследования собственного опыта потока в различных областях. Развивайте в себе способность достигать внутренней согласованности и гармонии. Вы увидите, что ощущение потока легко испытать в углубленной и расширенной коуч-позиции. Состояние потока естественно, и вы можете легко испытать его, когда внутренне расслабитесь и сосредоточитесь на самом важном в вашей жизни, на ваших сегодняшних целях и на качествах, которые понадобятся для их достижения.

Наше определение состояния потока совпадает с описанием Михая Чиксентмихайи<sup>[1]</sup>. Мы познакомим вас с тем, как войти в состояние потока при проведении коучинга и работе над любым проектом. Вы научитесь наблюдать за собственным внутренним процессом «развития идентичности».

Это состояние «поиска и обучения» позволит вам снова и снова погружаться в состояние потока и сохранять его, чтобы оно стало частью способности получать удовольствие от всего, что вы делаете. Поэтому в этой книге мы делаем акцент на формирование идентичности и внутреннем поиске.

Мы заметили, что один из лучших способов достичь состояния потока – это процесс обучения и коучинга, которые пробуждают и расширяют самопознание. В этих целях ориентированные на поиск решения коучи предпочитают использовать некоторые специальные методы и упражнения, с которыми мы познакомим читателя в нашей книге.

Внутренняя согласованность открывает человеку доступ к внутреннему пространству, в котором каждой секундой можно воспользоваться как творческой возможностью. Мы испытываем абсолютную уверенность в том, что нам не нужно менять что-либо ни внутри себя, ни вокруг нас. Имея подобный опыт, мы замечаем, что все является хорошим в том виде, в каком оно есть, и испытываем естественный поток радости, даже когда учимся.

## **Творческий поток**

Возможно, вы вспомните встречи с родными, друзьями или коллегами, неважно, ради развлечения или по работе, когда создавалась такая атмосфера, что все то и дело шутили или подкалывали друг друга, когда причудливо смешивались юмор и идеи. Любое дело тогда легко выполнялось в потоке. Помню, как в детстве мы вместе с семьей и друзьями дружно собирали ягоды, а потом заготавливали их на зиму – энергия текла быстро и радостно.

Начиная творить, вы чувствуете, что можете расслабиться и погрузиться в состояние потока, с благодарностью воспринимая свою жизнь. Иначе говоря, чувствуя и наблюдая результаты своего творчества, вы сливаетесь со своим внутренним «Я», которому можете полностью доверять. Поток созидания естественным образом переходит в более широкий поток внутренних возможностей. Вы делаете шаг от внимания к намерению, от восприятия к росту и развитию во всех направлениях собственной деятельности.

Вы начинаете испытывать состояние потока еще чаще, когда добавляете к нему наблюдение. Вы интегрируете его, переходя от намерения обратно к «вниманию следующего уровня», развивая новое осознание и более долгосрочное видение. Когда вы узнаете получаемую ценность, то чувствуете себя полностью вовлеченными и испытываете поток радости. Глубокое притяжение соединяет вас с потоком осознания и уверенностью в своих действиях.

Вы перемещаетесь между вниманием и намерением, восприятием и ростом, осознанием и взглядом на общий план, раздвигая границы своего осознания ввысь и вширь. Мистики называли это «благородными шагами» к просвещенному разуму: сначала внимание,

восприятие и осознание, затем намерение, оценка и действие и далее опять к восприятию, вниманию и осознанию на более высоком уровне. Как говорится в древнем коане дзен: «Сначала есть гора (мы воспринимаем), затем нет горы (мы действуем), затем есть гора». На последнем этапе вы переходите к «еще более широкому и полному» восприятию.

Состояние потока может быть вызвано творческой идеей. Вы можете погрузиться в состояние творчества и, задавая себе вопросы, придумать отличный план или найти нужную мысль. Вопросы могут быть следующими: «Кем я могу стать, если осуществлю этот план?» «Что я получу в результате?» «Что ценного получит мир?» «Как мне добиться желаемого результата?» «Каким должен быть первый шаг?»

На этапе разработки вам в голову приходят идеи. Вы старательно работаете над осуществлением своих планов, чтобы все получилось. Ваш мозг вырабатывает эндорфины. И наступает момент, когда все кусочки пазла встают на свои места. И тогда вы снова расслабляетесь, переходя на новый уровень осознания. Поток – это состояние, которое вы переживаете, уделяя пристальное внимание ценности на каждой из этих стадий.

Сосредоточиваясь и испытывая приверженность, вы можете научиться отмечать тот момент, когда вам открывается состояние потока. Затем, добавив грани осознания, сам поток откроет перед вами множество новых дверей. Ваше внимание открывается для потоков осознания в результате наблюдения, любопытства, благодарности, любви, радости, удивления, понимания, азарта от действия, последовательного продвижения и, конечно, удовольствия. Все люди любят поток удовольствия!

Существует особая сила магнетического притяжения, которую можно испытать, находясь в состояниях потока, позволив себе плыть по их волнам, учась в нем оставаться. В следующих главах мы опишем эти удивительные точки притяжения потоков, являющиеся ценными инструментами, которые заставляют выходить за рамки эмоционального скептицизма.

Цель этой книги состоит в том, чтобы помочь вам, специалисту, проводящему трансформационный коучинг, распознать развитие внутреннего потока и оставаться в этом состоянии, выйдя за рамки привычного «отрицательного» языка и устаревших убеждений, тормозящих внутренний поток осознания. Вы можете помочь в этом и другим.

Расширяя осознание различных состояний потока, вы даете толчок к активному развитию счастья. Каждая из систем ценностей, обсуждаемых в этой книге, может обогащать вашу жизнь и постепенно пропитывать каждую секунду живым потоком удовольствия. Вы можете испытывать физические ощущения и движение чувств, а также видеть создаваемые в мышлении зрительные образы, которые позволят вам в любой момент активировать положительные эмоции, такие как радость, любовь, свобода и тепло. Эти системы ценностей и сопровождающие их эмоции раскрывают подлинные богатства жизни. С их помощью вы доберетесь до собственного внутреннего джина, раскрывая стабильные ценности, которыми сможете поделиться с другими.

## **Поток развития идентичности**

«Воображение важнее, чем знания», – говорил Эйнштейн. Это прекрасное наблюдение. Знаете ли вы, что воображаемое человеком (представленное всего три раза) может легко стать его неотъемлемой частью? Особенно это относится к визуализации своих ценностей в виде действий. Хорошая книга, как хороший друг, может помогать снова и снова представлять себе и высвечивать самое важное в жизни через образы, цвета и описания. Делая это, люди вершат свою судьбу.

Эта книга помогает исследовать поток ценностей в вашей жизни. Цель каждой главы – сделать будущее настоящим, открыться и связать воедино четыре основных «области ценностей» вашего опыта.

**Во-первых**, мы хотим, чтобы вы как можно шире осознали и исследовали свои

ценности. Погружаясь во внутреннюю жизнь, мы ощущаем свои ценности как «состояние потока». Радуга – прекрасная метафора, помогающая найти состояние потока в каждой сфере развития нашей жизни.

**Во-вторых,** мы хотим, чтобы читатель получил четкое представление о своих возможных действиях. Людям нравится, что мы шаг за шагом описываем, как ценности могут превратиться в практические жизненные инструменты. В этой книге исследуются процессы коучинга, полезные для пробуждения и развития полной приверженности. Ваша цель – научиться мастерски пользоваться предлагаемыми нами методиками в конкретных ситуациях практического коучинга.

**В-третьих,** мы хотим с помощью примеров охватить как можно большее число ситуаций. Наши примеры включают такие разнообразные области, как работа и игра, бизнес-коммуникации и отношения в семье. В книгу также включены ситуационные упражнения и общие схемы, которые читатели могут опробовать на практике, проверить на себе, прочувствовать и интегрировать в свою жизнь. Каждому необходимы ситуационные примеры из повседневной жизни, показывающие инструменты коучинга в действии. Они предлагают комплексы упражнений, позволяющие расширить свой опыт.

**В-четвертых,** мы хотим создать большую целостную картину, с помощью которой вы могли бы получить ответы на возможные вопросы: «Какова основная концепция этой книги?» «Почему для нее были выбраны именно эти ценности?» «Почему мне стоит потратить свое время на эту книгу, а не на что-либо другое?» «Как эта книга может повлиять на мое будущее?» Испытав радужный поток множества ценностей от переживания бытия до озарения, мы расслабляемся и отправляемся в путь.

## Коучинг потока

В этой книге мы поделимся с вами способами распознавания, развития и расширения состояний потока, таких как удовольствие, благодарность, творчество, любовь, самореализация, приверженность и других основных ценностей.

Мы покажем, как с помощью ориентированного на поиск решения коучинга вы можете развить и интегрировать эти ценности и качества в чудесные процессы развития, активирующие основные внутренние потоки ценностей, которые мы называем присутствием.

Мы исследуем шестнадцать различных видов потока и хотим, чтобы вы исследовали сущность основных качеств, помогающих в осознании своей жизни, научились узнавать их, пользоваться ими и расширять сферу их применения.

Когда мы описываем людям состояния потоков, они немедленно узнают их. Однако они часто не замечают их у себя, пока мы прямо не укажем на них. Тогда у людей открываются глаза, они смеются и радуются своему опыту, часто добавляя «Вы знали!» или «Вот это да!». Мы написали эту книгу именно для того, чтобы люди научились узнавать состояния потока, которые открывают дверь к будущему осознанию. С открытой дверью коучинг потока становится мощным инструментом.

Эта книга предназначена как для коучей, так и для неспециалистов, занимающихся самоисследованием и саморазвитием, и тех, кто интересуется, как ускорить самоосмысление в основных сферах жизни с помощью коучинга. Книга поделена на главы так, чтобы настроить вас на внутренние потоки обучения, творчества и развития, познакомить с процессами, которые помогут ускорить их и расширить. В этом смысле эта книга является отличным дополнением к двум предыдущим книгам трилогии «Трансформационный коучинг: Наука и искусство»: «Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития»<sup>1</sup> и

---

<sup>1</sup> Аткинсон М., Чойс Р.Т. Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития. – М.: Альпина Паблишер, 2012.

«Достижение целей: Пошаговая система»<sup>2</sup>.

Некоторые главы пойдут у вас как по маслу. Другие потребуют больше времени, чтобы стать частью вашего саморазвития и присутствия и наполниться внутренним смыслом. Все вместе они обеспечат вас многоцветной палитрой, и вы сможете пользоваться каждым из элементов для развития искусства исследования потока.

В любой системе ценностей существует естественная, логичная структура и внутренняя организация логических уровней внутреннего смысла, а также начало, середина и конец потока. Вспомните «стрелу коучинга» из второй книги этой серии. В начале самоисследования мы можем обнаружить и развить множество возможностей осознания разных видов потока. Вот некоторые из них:

- Поток внутреннего расширения восприятия, известный как коуч-позиция.
- Поток осознания ценности.
- Поток серьезного намерения.
- Поток самореализации.
- Поток азарта от непрерывной деятельности.
- Поток приверженности расширению видения будущего.
- Глубина и чудесное тепло потока благодарности.
- Нежный поток абсолютного удовлетворения.

Мы часто испытываем эти состояния потока в значимых для нас разговорах, особенно во время коуч-сессий. Все главы следуют друг за другом, как состояния потока – от внимания/восприятия к намерению/оценке. Затем мы возвращаемся к новому уровню внимания и еще более ясному восприятию. Это движение можно представить в виде стрелы, раскрашенной в цвета радуги, цвета которой расположены от более светлых к более темным, сливающимся в один.

## Процессы коучинга

Эта книга также предназначена для изучения и углубления знаний о коучинговых процессах. Обычно для овладения мастерством коучинга необходим наставник. В этих целях мы рекомендуем использовать признанную во всем мире программу подготовки коучей «Искусство и наука трансформационного коучинга» Эриксоновского Университета<sup>[2]</sup>. Подумайте о возможности поработать с опытным коучем, прошедшим обучение этим процессам, для дальнейшего развития своих знаний!

Мы специально включили в книгу примеры коучинговых процессов, с помощью которых вы можете ускорить свое развитие как личности и как коуча для других. Как и две предыдущие части трилогии, эта книга начинается с рассмотрения вопроса о том, что входит в продвинутые коучинговые методы. Надеемся, что то, что вы прочтете, будет для вас полезным.

Отнеситесь к этой книге, как к интерактивному пособию, особенно, что касается процесса коучинга для самого себя и обучения. Не спеша, тщательно изучите каждую главу. Вы можете вести дневник. Ваша цель – найти свой собственный уникальный поток внутреннего развития. Читатель и авторы вступают в могущественный союз. Наша роль заключается в том, чтобы стать для вас вдохновителями, наставниками и источником знаний. При этом мы хотим, чтобы вы делали собственные открытия.

Процесс коучинга – это ряд этапов, помогающих прийти к осознанию потока, к осознанию присутствия. Все процессы коучинга обеспечивают вас методами освоения и расширения состояний потока. В каждой главе представлена основная идея и, как минимум, один пример процесса коучинга, помогающий вам больше узнать о себе. Вы научитесь

---

<sup>2</sup> Аткинсон М., Чойс Р.Т. Достижение целей: Пошаговая система. – М.: Альпина Паблишер, 2012.

различать состояния внутреннего потока, изучив процессы, вызывающие их.

Осознавая внутренний поток, вы попадаете в особый мир обработки внутренних данных. Этот мир принадлежит только вам. Вы полностью овладеваете процессами самопознания. Потоки из источника понимания и осознания смывают старые отрицательные эмоции. Вы учитесь расширять и развивать этот поток осознания и понимания, а также дорожить им как внутренним присутствием.

В двух предыдущих книгах серии мы познакомили вас с прочими процессами коучинга. В этой книге вы можете более подробно исследовать их... вызвав состояние внутреннего потока! Например, если вы прочитали первую книгу трилогии «Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития», перечитайте упражнения: «Три стула. Идеи мозгового штурма» (глава 3) и «Прогулка к мастерству» (глава 5). Также снова просмотрите упражнение «Колесо взаимопонимания (раппорта)» из главы 1 второй книги: «Пошаговая система коучинга». Каждый из этих процессов разработан с целью установить связь с внутренним потоком.

### **Характер книги: процесс и поток**

Пожалуйста, читайте эту книгу, настроившись на исследование. Используйте ее в качестве эксперимента и возможности сознательно испытать поток ценностей. Исследуйте воспринимаемое качество, выполняя эти упражнения. Например, продвигаясь вперед, вы можете спросить себя: «В какой момент своей жизни я вхожу в поток всеохватывающего осознания? В поток трансформационного видения? В поток самореализации, смысла или внутренней истины? В поток азарта от действия или глубокой благодарности? Каков каждый из потоков на вид, на ощупь, на слух и на вкус? В какой цвет он окрашивает мою жизнь? Как я ощущаю свое присутствие или удерживаю каждый из них? Как я определяю, что это состояние стало устойчивым, и я смогу вернуться к осознанию потока?»

Каждая глава расширяет конкретную область и диапазон выражения и развития потока. Каждый поток, как уже упоминалось, имеет собственную окраску. Каждый позволяет изучить ряд потенциальных возможностей коучинга в своей области. Каждый предлагает упражнения, процессы и элементы коучинга, помогающие испытать состояние потока.

Ведя дневник, где вы описываете, как исследуете и осознаете состояние потока, вы постепенно напишете собственную версию этой книги. Вы будете отмечать для себя, какой из потоков ярче, быстрее, спокойнее или интенсивнее остальных. Вы узнаете, где находится центр вашего внутреннего мира.

Чтобы развить внутреннее ощущение присутствия, необходимо взаимодействие потоков внимания и намерения. Во-первых, нам нужен поток вдохновляющего внимания, далее – ясного намерения и, наконец, интеграции следующего уровня. Как известно каждому дирижеру, эти этапы также можно обнаружить в частях любой вдохновенной симфонии.

Мы, живущие в XXI в., сталкиваемся с необходимостью заботиться о своих ближних и иметь храбрость понять, каково наше предназначение. Да поможет вам эта книга в пути.

### **Радуга присутствия**

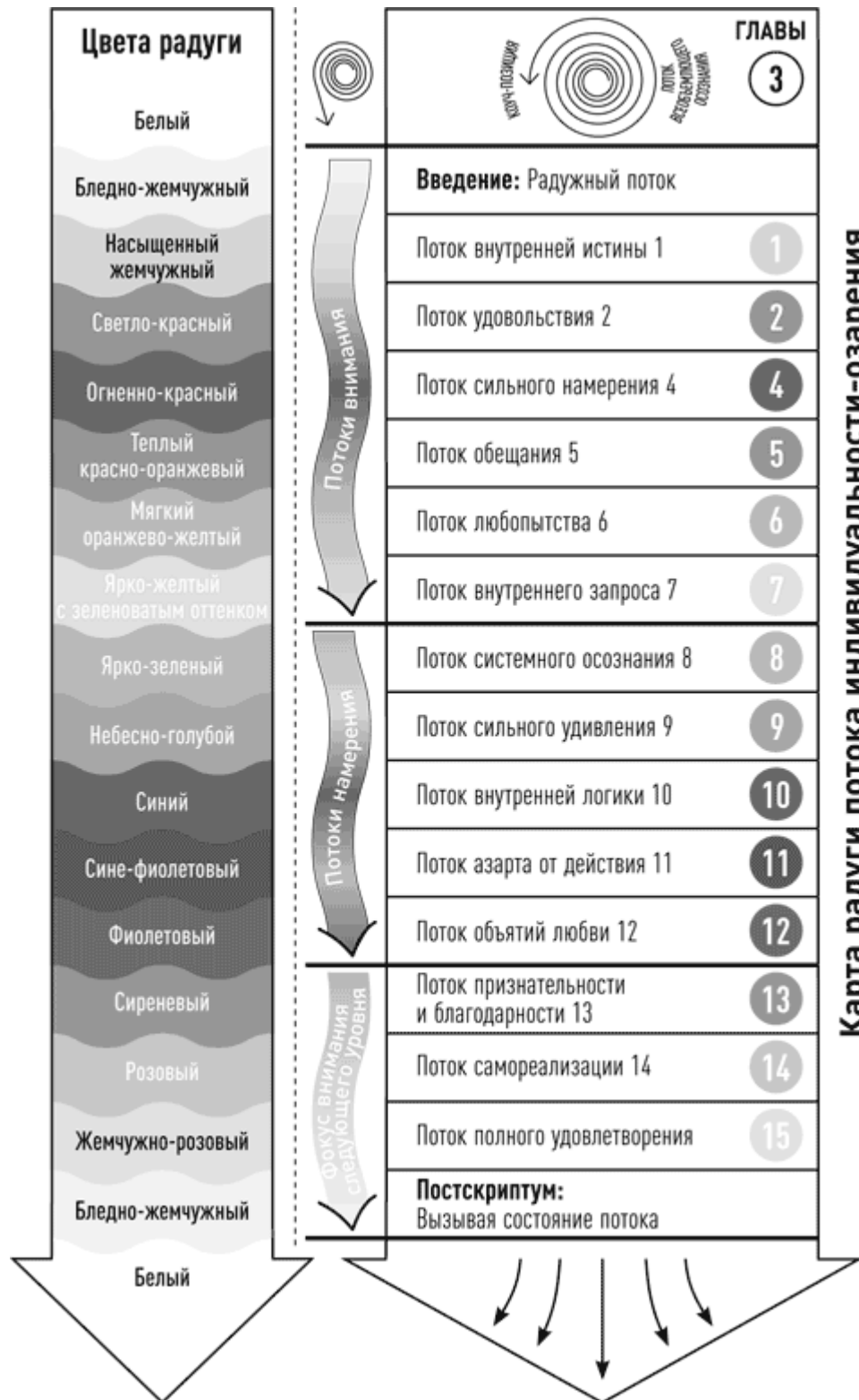
Потоки можно обозначить различными цветами спектра, поэтому мы использовали метафору радуги для организации глав. Для намерений, описанных в каждой из глав, естественным образом подобрался соответствующий цвет. Как мы развиваем проекты? Мы начинаем с вдохновения, затем переходим к внедрению и, наконец, добиваемся настоящей интеграции, ведущей к озарению и интеграции.

Наша цель – сделать так, чтобы вы нашли собственные потоки ценностей и испытали глубокое удовлетворение, переходя естественным образом от одного к другому по мере развития проекта. За исключением главы 3 (имеющей белый цвет), потоки внимания, описанные в главах 1–7, обозначены цветами теплого спектра, так как, ощущая их, мы

накапливаем энергию. В главах 8–12 мы попадаем в течение более холодных цветов, соответствующих намерению, а затем в потоки быстрых течений и тихих заводей внедрения и завершения. Главы 13, 14 и 15 посвящены интеграции следующего уровня, благодарности, самореализации и ярко окрашенному, теплому чувству удовлетворения. Вы можете достичь этого уровня в моменты интеграции, когда мы соглашаемся, что смысл всего путешествия заключается в том, чтобы перенести в настоящее полученный опыт нахождения истины, озарения и естественной реализации. Во время нашего путешествия на каждом этапе мы испытываем всю радугу потока присутствия. Смотрите «Карту радуги потока индивидуальности-озарения», приведенную ниже, где кратко описано чередование потоков.

*Примечание.* Мы не упоминаем цвета в главах, выберите свой цвет для каждой из них. Цель использования метафоры радуги – пробудить осознание цвета ваших собственных состояний потока, когда вы решите найти для них свой цвет. В процессе вы становитесь исследователем и начинаете распознавать находящиеся более глубоко цвета вашей жизни. Найдите собственную интерпретацию процессов и способов изучения, описанных в этой книге. А главное, войдите в поток и сделайте его своим!





## Глава 1 Создавая свою личность Поток внутренней истины

*Уверенно двигайтесь к своей мечте. Живите жизнью, которую себе вообразили.*

Генри Дэвид Торо

*Не спрашивайте себя, что нужно миру; спросите себя, благодаря чему вы возрождаетесь. И тогда идите и сделайте это. Потому что миру нужны возрожденные люди.*

**Неа Нангия**

### **История царя Мидаса**

Всем нам известна история царя Мидаса. По одной из версий, бог Дионис предложил царю, оказавшему ему услугу, выполнить два его желания. Радостный Мидас ответил: «Хочу дорогу, проходящую по моим землям». И тут же появилась чудесная каменная дорога, соединяющая города так, как всегда хотелось царю.

Царь был очень доволен и горд собой, но в его душу закрался страх: следующее желание было последним. «Всего одно желание, – думал он. – А построить надо еще много всего: дворцы, мосты... Как мне воспользоваться этой возможностью?»

И тут его осенило, и он произнес: «Пусть с этого момента все, к чему я прикоснусь, превращается в золото». Дионис кивнул. Кубок, который держал царь, стал золотым.

Мидас был очень доволен своими новыми способностями. Он ходил по дворцу, дотрагивался до трона и столов, занавесей и посуды, и на его глазах они превращались в золото. Внезапно в комнату вбежала его маленькая дочь, радость всей его жизни, и бросилась к нему, раскинув руки. Как обычно, царь раскрыл объятия, чтобы поймать и прижать ее к груди. Но к его ужасу она тотчас превратилась в золото. «Что я наделал?! – рыдал царь. – Я потерял свое дитя!»

Он попросил богов освободить его от этого дара. Дионис услышал его и смягчился. Если Мидас искупается в реке Пактолус и раздаст все, что у него есть, тем, у кого нет ничего, возможно, он будет вознагражден третьим желанием.

Так Мидас и поступил. Он немедленно распорядился продать все свои золотые вещи и купить еду и лекарства для простых людей. Он опустошил свои хранилища, чтобы купить еще больше необходимого людям по всей стране. Он без колебаний продавал свои дворцы и все свое имущество, пока у него не осталось почти ничего. Тут Дионис появился снова: «Боги дали тебе возможность загадать третье и даже четвертое желание, видя твои старания». С облегчением Мидас воспользовался третьим желанием, чтобы вернуть дочь. «Благодарю тебя от всего сердца, – сказал он Дионису. – Что касается четвертого желания, оно уже исполнилось. Я благодарен за то, что узнал, что действительно ценно. Это дороже всего, что можно купить за золото».

Что ценнее золота, которое вы можете накопить? Что действительно ценно для вас?

### **От идентичности к вдохновению**

В каждый момент жизни мы примеряем на себя множество ролей. Они различаются в зависимости от задач и вопросов, с которыми мы сталкиваемся. С детьми мы – одна личность, с супругом или супругой – другая, а с коллегами – третья. Мы постепенно совершенствуем эти роли-личности, чтобы решать текущие задачи, создавая в своем сознании мощные системы взаимосвязей.

Все дети в процессе развития сталкиваются с практическими вопросами, которые ставит перед ними сама жизнь, и хотят освоить и в совершенстве овладеть необходимыми основными навыками. Полученные умения мгновенно становятся частью их личности. Дети играют, *становясь* то родителями, то братьями или сестрами, то друзьями, то даже собакой или кошкой, чтобы взглянуть на мир их глазами и увидеть его по-новому. Во что бы они ни играли – лазали по спортивному комплексу или пели песни – они *становятся* теми, в кого

играют: спортсменами, певцами. И все это разные идентичности!

Становясь старше, дети расширяют набор жизненных навыков и начинают осваивать новые роли, которые пригодятся им, когда они станут взрослыми. Подросток спрашивает себя: «Как далеко я могу зайти? Что для меня будет «слишком»? Что мне действительно важно испытать, и как проверить свою храбрость?» И обычно он балансирует на грани.

Однако это касается в основном практических жизненных навыков, с помощью которых можно получить ответы на свои собственные вопросы. Что доставляет мне истинное удовольствие? Какие навыки мне нужно развить? Отношения с какими людьми побуждают меня стать хозяином собственной жизни? Какой путь позволяет мне узнать себя лучше?

Перед более зрелым человеком встают совершенно другие вопросы относительно осознания собственной идентичности. Маленький ребенок стремится освоить роли, связанные с действиями. Подросток хочет расширить личные возможности, приобретая новые жизненные навыки и способности. Зрелому человеку необходима более широкая палитра красок. Его начинает интересовать исследование и развитие своих внутренних целей. Он задается вопросами: «Кем я в действительности хочу быть для себя и для мира? Что я хочу оставить после себя?» По сути, он спрашивает себя, каковы его ценности, и как они определяют его личность. Теперь ему хочется найти свою внутреннюю цель.

### **Создание идентичности, основанной на ценностях (ценностной идентичности)**

Что такое ценностная идентичность? Это выявление цели, осознание потока *внутренней истины*. С возрастом люди начинают понимать, видят ли они эту цель. Это дает им смелость разговаривать с позиции внутренней истины.

Исследование ценностной идентичности подводит вас к основной теме каждой из пятнадцати глав этой книги. Она поможет вам сознательно пережить и прочувствовать поток вашей собственной внутренней истины при рассмотрении различных аспектов своей жизни как глобального проекта – жизненного проекта. В книге «Жизнь в потоке: Коучинг» вы познакомитесь с пятнадцатью основными способами входить в состояние потока и научитесь достигать своих целей, следовать своим основным принципам и ощущать свое присутствие в этой жизни.

Познавая внутреннюю истину, вы совершаете путь **знатока ценности**, человека, сознательно развивающего креативную систему ценностей, ориентируясь не на конкретный момент или ситуацию, а воспринимая ее как дар будущему. Это осознание постепенно становится притягательным состоянием присутствия, истинной личностью зрелого человека. На этом этапе поток внутренней истины становится этапом пробуждения, и развитие потока внутренней истины становится вашей глубокой целью.

### **Выпустите стрелу. Цель – внутренняя истина**

Коучи часто используют образ «стрелы» как метафору разговора со своими клиентами, имея в виду, что коучинговая беседа помогает человеку определить цель, туго натянуть тетиву и, верно прицелившись, пустить стрелу в центр мишени. Метафора стрелы может относиться и к развитию личности.

Развитие идентичности нуждается в метком попадании «стрелы ценности», пущенной с «тетивы цели». Центр мишени при этом – желаемый результат, а силу, с которой будет пущена стрела, придаст приверженность ценностям. Так из источника ценностной идентичности возникает поток внутренней истины. И поддерживая этот поток, вы ощутите силу для достижения своих целей.

Чтобы распознать поток внутренней истины во всех проявлениях, нужно исследовать все его этапы так же, как мы исследуем и проводим коучинг любого важного проекта. Эти

этапы можно обозначить, как вдохновение, внедрение, интеграция и озарение. Каждый из них представляет собой уникальный трамплин, позволяющий совершить прыжок к осознанию. Необходимо понимать, на чем они основаны и что все они подводят к важным коучинговым разговорам о жизненном пути. Держа в голове эти четыре этапа, вы можете метко выпустить стрелу так, чтобы она попала в центр мишени.

Главы нашей книги выстроены в соответствии с четырьмя основными этапами, а также меньшими «стрелами развития», возникающими то тут, то там в нашей жизни. И на каждом этапе мы находим внутреннюю истину.

### Четыре этапа потока ценности в коучинговых разговорах

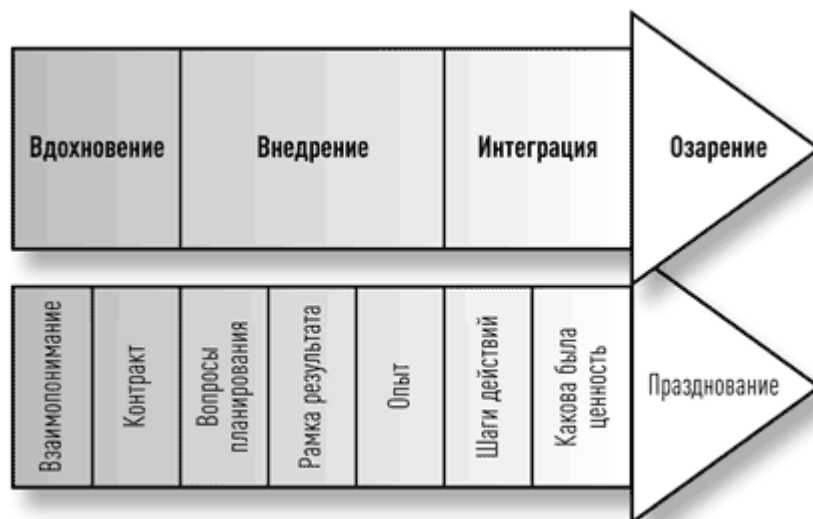


Рис. 1.1

### Поток внутренней истины: основа коучинговых разговоров

Очень ценно, когда коучи умеют распознать, что клиент нашел свой внутренний «источник» – поток внутренней истины. Это значит, что человек получил доступ к важной внутренней территории и более глубинное понимание; исследует его, открывая страницу жизни, заполненную ценностями и внутренним развитием. Коуч может начать поддерживать этот поток соответствующими открытыми вопросами.

На эти моменты нужно обращать внимание. Задача коуча заключается в том, чтобы помогать людям настраиваться на состояние внутреннего потока и внимательно прислушиваться к своему сердцу. И тогда они смогут проявить себя, открыть для себя свою цель и двигаться к ней.

Ценности наглядно проявляются в потоке смысла. Человек испытывает «прилив радости», «вспышку удовольствия», живое выражение настоящей благодарности, когда мозг вырабатывает «гормоны счастья» – эндорфины. Можно сказать, мы переживаем ценности как внутренний момент глубокого и полного смысла самовыражения. Человек испытывает в связи с этим различные состояния. Некоторые – легкие, яркие, приятные и веселые. Другие – более интенсивные и глубокие, как цвета радуги.

Виды потока уникальны, как и ценности. Любовь – не то же самое, что умиротворенность или радость. Хотя они отражают друг друга и переплетаются, каждая имеет собственные качества.

Каждый вид потока представляет внимание и намерение в разных диапазонах. Каждый открывает иное качество восприятия. Каждый оказывает свое влияние на осознание. И каждый по-своему переживается человеком (имеется в виду переживание на трех уровнях

восприятия – эмоциональном, видения и физическом. – *Прим. науч. ред.*). Однако все они позволяют приобрести ценный опыт переживания потока ценности и смысла. Когда вы входите в поток, в каждой сфере жизни пробуждается осознание, и вся система восприятия расширяется под влиянием внутренней истины.

Состояния потоков пробужденных ценностей являются нашим естественным богатством. Подобно тому, как все мы наделены даром наслаждаться вкусом спелых сочных фруктов или любоваться прекрасной природой, мы также обладаем уникальной возможностью войти в состояние потока и реализовать задуманное. Все виды потока прекрасны, хотя и различаются, как цвета спектра.

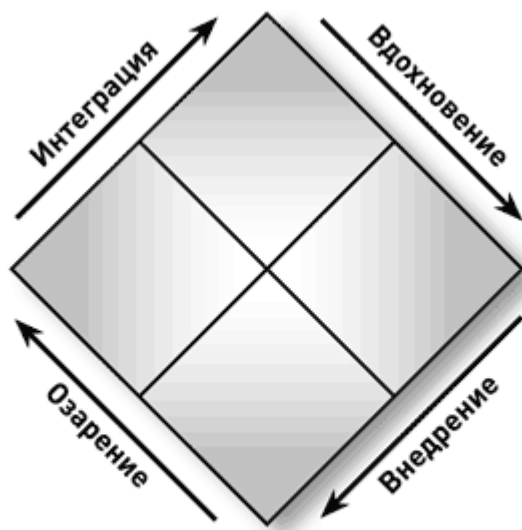


Рис. 1.2. Поток внутренней истины

«Стрелы» нашей жизни – это беседы с самими собой и с другими. Человек продвигается от одного разговора к другому по своему внутреннему ромбу, подобно тому, как игрок в бейсбол движется по полю от одной базы к другой. Люди ведут эти трансформационные разговоры, входят с их помощью в поток и все больше совершенствуют их на каждом этапе своего пути.

Знарок ценности выявляет, исследует и развивает основополагающие принципы и внутренние истины, которые могут позволить вести глубокие и значимые ценностные разговоры на каждом этапе пути. Ценностные разговоры *озаряют* будущее, которое вы хотите создать. Коуч-сессии дают возможность проводить такие беседы.

С помощью трансформационных разговоров знарок как глубоко зрелый человек укрепляет устойчивые жизненные ценности, которые обогащают путь окружающих его людей. Ценностная идентичность, которая появляется в результате этих бесед, – это то, что позволяет создать взаимоотношения, разделить близость, проявить мужество, развить доверие к жизни; создавать будущее настоящего человека.

Принципы и ценности, которые вы выбираете, одновременно являются личными и выходят за рамки личного. Игры, в которые вы теперь играете как знатоки ценностей, являются не только вашими личными играми, но и отличными инструментами планирования судеб человечества.

Вы становитесь знатоками ценностей. И только *вы сами* можете планировать свою судьбу. И происходит это тогда, когда вы наберетесь храбрости заявить, что ваша жизнь – принципиальное действие, сияющее основными ценностями, выбранными вами, текущее именно по тем каналам и через те беседы, которые выбрали и ведете вы.

## Создание своей судьбы

Воспользуйтесь этой книгой, чтобы сделать свою судьбу стоящей. Мы специально употребляем слово «судьба». Выбирая свое «ценностное предназначение», вы тем самым создаете свою судьбу. Вы больше не похожи на маленькую лодочку, плывущую по реке жизни. Вы становитесь самой рекой и выбираете направление течения. Создавая или «решая» собственную судьбу, вы живете в ценностном потоке. Научиться проводить различия между опытом переживания ценностного потока, увеличением его силы и изменением направления – основной повод прочитать эту книгу.

Приветствую вас, читатели. Следуя к ясному внутреннему осознанию своих ценностей, вы становитесь знатоками ценностей, отходя от детских и подростковых игр. Вы выбираете собственную судьбу тщательно и целенаправленно, используя инструменты понимания предназначения. Вы развиваете практические навыки коучинга, помогая другим познавать внутреннюю истину и приносить в жизнь истинную ценность.

В некотором смысле создание своей судьбы – это создание большой «коучинговой стрелы». Большое отражает малое и наоборот. И главы этой книги организованы в соответствии с последовательностью этапов «жизненного проекта». Читая, вы познакомитесь с «радугой потока»; с ее помощью научитесь определять для себя основные ценности, развивать их, открывать и осознавать состояние потока. Постарайтесь увидеть цветную стрелу раскрывающейся ценности, двигаясь от первого восприятия творческого момента к более глубокому намерению и действию и, наконец, обратно к интегрированному потоку более широкого восприятия.

Я надеюсь, что вы будете готовы к встрече с этими внутренними качествами состояния потока и, столкнувшись с ними, станете приветствовать их с удовольствием и пониманием и использовать энергию потока ценности для смелого, жизнерадостного и эффективного пути.

## **Глава 2**

### **Связь с осознанием потока**

#### ***Поток удовольствия***

*Если бы существовал сад удовольствия, и вы могли бы найти его... вы бы отважились на это?*

**Неизвестный автор**

*Мы празднуем праздник вечного рождения... но если оно происходит не во мне, что ожидает его? В этом весь смысл, оно должно происходить во мне.*

**Майстер Экхарт**

#### **Деревня сияющих моментов**

Однажды я услышала интересную средневековую историю. Один усталый путник, спустившись с гор, подошел к деревне. Он остановился у деревенского кладбища перекусить. Обедая, он рассматривал могильные камни и заметил, что даты на них указывали на продолжительность жизни всего два, три или четыре года. «Странно», – подумал путник. Прежде чем отправиться дальше, он обошел кладбище, внимательно вглядываясь в даты. К его удивлению, возраст умерших не превышал пяти лет.

Решив выяснить, что бы это значило, человек направился в деревню, где встретил людей всех возрастов. Когда он спрашивал их о кладбище, они только смеялись в ответ и отправляли его к старейшине. Заинтригованный еще больше, он пошел в указанную сторону. Он терпеливо ждал старейшину, желая найти отгадку. Наконец

из дома, посмеиваясь, вышел добродушный старик с чашкой чая в руке, и они сели побеседовать.

«У жителей нашей деревни есть один секрет, – стал рассказывать старейшина. – Мы считаем жизнью только те моменты, которые были самыми важными и настоящими, которые мы наполнили ценностью! Мы все любим жизнь! Мы ценим ее и относимся к ней очень серьезно. Поэтому мы договорились играть в игру под названием “проживи лучшую жизнь”. Для нас внутренняя истина заключается в том, что качество реальной жизни определяется лучшими ее моментами, и мы каждый день отмечаем их.

Мы стараемся проводить такие моменты вместе, чтобы убедиться, что они действительно были в нашей жизни, сияющие моменты открытий, ценностей и внутренней истины или значительный общий опыт, который так для нас важен. Эти моменты – и есть наша настоящая жизнь, и мы составляем из них прожитые годы. Мы побуждаем друг друга вновь переживать их. Мы собираем их, как урожай, и делимся ими в “голодное время”. Наше кладбище рассказывает историю деревни: мы живем в деревне сияющих моментов!»

## Что такое поток?

Давайте выделим некоторые основные положения о потоке ценностей. Поток ценностей – это ценности в движении. Ценности – это то, что мы считаем *самым* важным для себя и чем мы постепенно *становимся*. Наши основные ценности – это по сути наше глубинное «Я» – то, кем мы являемся *сейчас, вне пространства и времени*. Они присущи нам, они дают нам главные ориентиры в жизни, являются нашей подлинной идентичностью, нашим глубочайшим *присутствием*.

Ценности присущи нам, они дают нам главные ориентиры в жизни, являются нашей подлинной идентичностью, нашим глубочайшим присутствием.

Ценности живут собственной жизнью, мы подпитываем энергией их, а они – нас. Профессиональный коуч понимает, как важный разговор поддерживает поток осознания ценностей. Он обеспечивает объем идей, которые получают свое развитие в жизненно важных областях опыта. Это создает значимое движение в жизни человека.

Движение вызвано стремлением к цели, и оно нуждается в потоке ценности. И в таком случае ценности приходят к человеку. Ценности открываются, когда он признает их, бережет и чувствует. Ценности проявляются, когда он ищет их во внутреннем и внешнем мире, заявляя о своем желании добиться вдохновляющих изменений и предвидя их. Эта глава посвящена активизации потока ценности внутри себя, чтобы внутренний поток превратился в сильную систему осознанности, которая будет с вами всю вашу жизнь. Практикуя расширение осознанности «в потоке», вы сможете делать это и с другими.

## Войти в поток с помощью слов

Если вы практикующий коуч, обдумайте, как это сделать. Помните, что вам следует предельно ясно говорить о ценностях. Более того, важно взглянуть со стороны на свои слова и речевые обороты – насколько полно они выражают суть ценностей в вербальной форме.

Наши ценности могут принимать различные формы подобно тому, как вода может существовать в форме льда, жидкости или пара.

Наши ценности могут принимать различные формы подобно тому, как вода может существовать в форме льда, жидкости или пара. Возьмем, к примеру, лед – он твердый и застывший в определенной форме. Человек может определить для себя ценности так же, как

что-то твердое, обладающее некой формой. В этом случае они обозначаются существительными. Ценности, таким образом, отождествляются с предметом, твердым, осязаемым, которым можно *владеть*. Коучу важно обратить на это внимание, потому что присвоение ценностям «предметной» формы может ограничить ценностный поток.

Что происходит, когда вы рассматриваете ценность как «предмет»? *Предмет* – это материальный объект из внешнего мира, который вы можете *иметь* или *не иметь*. Выражаясь подобным образом, вы *имеете* любовь, творческие способности, благодарность, обладаете истиной. Но помните, что предмет можно и потерять, и тогда вы больше не будете его иметь.

Осознание объекта в виде существительного превращает состояния в предметы. Например, слово «творение» может потерять свою суть, если будет восприниматься лишь как «предмет чьего-то творчества». Этим предметом можно *обладать*. Обратите внимание, как это слово отличается от слова «творить», которое предполагает активное действие. Когда мы *творим, создаем*, мы вовлечены в действие и начинаем осознавать состояние потока.

В качестве еще одного примера существительного, обозначающего предмет, можно привести слово «образование». Вы можете *иметь образование*, а можете *учиться*, что предполагает активное действие и приобретение живого опыта.

Рассмотрите и другие примеры: слова «любовь», «наслаждение», «благодарность» и в противоположность им – «любить», «наслаждаться» и «благодарить». В первом случае вы обозначаете фиксированные состояния, во втором – действия, которые вы учитесь осуществлять и совершенствовать.

### **Твердые и текущие ценностные состояния**

Обратите внимание, что в момент, когда вы активизируете свои ценности, запускаете с их помощью действие, они как будто превращаются в чистые глаголы, представляя то, что мы можем назвать текучей формой. И именно так вы это переживаете. Они *текут*. Вы *любите!* Вы *наслаждаетесь!* Вы *благодарите!* Вы *учитесь!* Поток распространяющейся радости является осязаемым внутренним движением, моментально включающим ваше осознание. Вы активно испытываете и чувствуете ценность в движении. Вы ощущаете присутствие!

Что привлекает людей в этих потоковых состояниях? Они испытывают прилив положительных эмоций, когда их притягивает вдохновляющая цель. Активная фаза наступает, когда включается воображение, или когда человек совершает выбор направления или плана, что придает энергию и радость, а также осознанность, или когда человек расслабляется, входя в стадию полной самореализации.

Эти состояния определяют основные сферы применения коучинга. Функция коучинга состоит в достижении и поддержке естественного *потока* эффективного человеческого роста. Человек настраивается на согласие с собственным внутренним ростом. Процесс коучинга активизирует видение таким образом, что поток осознания возникает легко и естественно.

Ценности текут с намерением и вниманием. Они текут, когда мы ведем беседу в настоящем времени, и мощным потоком входят в будущее. Ценности текут, и их можно почувствовать только в этот момент! Давайте изучим каждый из существенных аспектов этого процесса.

### **Поток ценностей с намерением и фокусом**

Поток ценностей очевиднее, когда он обозначается словами-глаголами в настоящем времени и означающими продолжающееся действие. Обратите внимание на слова вроде «играть», «исследовать» или «учиться». Вы называете, активизируете и используете свои



ценности и затем испытываете волнение. Вы входите в процесс и чувствуете поток! Например, счастье – это ценность, не существующая в твердом фиксированном состоянии, только в состоянии потока. Вы счастливы – это означает, что вы сейчас, в данный момент, переживаете это состояние! Когда вы бываете счастливы? Только в тот самый момент, когда испытываете счастье.

Квантовая физика предлагает хорошее метафорическое объяснение потока ценностей. Рассматривая в специальный микроскоп электрон, физик может видеть его и в форме частицы, и в форме волны. Статично электрон существует в виде частицы. Но в сам момент наблюдения и только, собственно, в процессе наблюдения ученый имеет возможность наблюдать динамику – волну.

Счастье – это ценность, не существующая в твердом фиксированном состоянии, только в состоянии потока.

Как и в случае с физическим опытом, ваше *намерение* развивает качество *осознания потока* в отношении того, *как* вы ощущаете свои ценности прямо сейчас!

### **Поток ценностей за пределами убеждений**

Чтобы в полной мере испытать ваши ценности как состояние потока и принять новое знание, необходимо отойти от тех форм восприятия, которые основаны на убеждениях в виде укоренившихся, полученных ранее знаний, сформировавшихся и твердых.

Если вы пользуетесь «твердыми» словами для описания своего опыта, ваши отношения с идеями ценностей тоже становятся статичными и отвердевшими. Движущиеся и живые ценности ныряют и исчезают, как кит в океане. Используя в речи существительные для выражения идеи ценностей, вы рискуете перестать *испытывать* сами ценности. Делая язык более «твердым» и отделяя слова от сути, вы автоматически упускаете процесс внутреннего осознания. Ценности в статике становятся неподвижными. Испытав их *однажды*, вы как бы облачаете их в определенную *форму*. А дальше вы обладаете ими, переставая ощущать их и переживать.

### **Осознание потока ценностей в настоящем времени**

Только в текущий момент вы можете находиться в потоке постоянно *изменяющегося* качества своих ценностей. Находиться в потоке означает «становиться своими ценностями» и переживать их прямо *сейчас*.

Осознание потока означает взгляд изнутри – именно он позволяет сделать ценности видимыми. Это может свершиться только в *текущий* момент. Во время трансформационной беседы этот процесс может запустить коуч правильно подобранными словами.

Коуч фокусируется на активном видении клиента. Занимая сильную коуч-позицию и находясь в состоянии бытия в настоящем, он призывает собеседника определить свое чистое намерение, стимулирует развитие ценностной идентичности. И вот, с помощью целенаправленных открытых вопросов, исследований и процессов человек переходит от старых застывших ментальных структур к подвижным процессам, к осознанию. Сильные вопросы выносят на поверхность то важное, что скрывалось внутри человека. И тот открывается навстречу потоку ценности и впускает его в свою жизнь в настоящий момент.

Понимая, что ценности в моменты исследования создают подвижные потоки, вы можете «оживать» в них, как рвущиеся вперед пловцы, движущиеся вперед вместе с течением широкой реки ценностей. Когда вы говорите о будущем в настоящем времени, горизонт ваших мыслей расширяется, и ваш разум готов к потоку. Что в результате? Вам открывается *поток удовольствия*! Вы чувствуете его!

## Поток ценностей в будущее

Активные ценности могут быстро связать нас с будущими намерениями. Это происходит следующим образом: например, вы отмечаете, что вам или близким вам людям недостает в жизни внутренней умиротворенности. И тогда важным и интересным для вас будет представлять, как различные варианты будущего выбора повлияют на открытие потока осознания, его развитие и погружение в него.

Подобные размышления позволяют увидеть картинку потенциальных возможностей, направлений действий или альтернативных планов. Обычно вы движетесь от абстрактного к конкретному. Предположим, вы узнаете, что кто-то отправился в путешествие на лодке по равнинной реке. И тогда вам представляется, как это происходит – каким расслабляющим, тихим и спокойным является плавание. Вы представляете себе качество этого события. Вы сами начинаете испытывать внутреннее умиротворение. И вот вы уже изучаете предложения турфирм и их прайс-листы, выбирая, где бы и вам поплавать на лодке, и ищете свободное время для путешествия. Вы задействуете собственное видение и, вдохновившись, действуете, чтобы насладиться оживающими ценностями.

Ценности продолжают нашептывать нам внутреннее приглашение к удовольствию. Однажды пробудив, вы снова можете привлечь к себе поток.

## Поток побуждает нас решать проблемы изящно

Это важная информация для коучей. Подумайте о том, как люди описывают проблемы. Представьте, что вы работаете с писателем, который рассказывает вам о творческом кризисе. Когда клиент сосредотачивается на проблеме, он в основном говорит о будущем в прошедшем времени. Когда человек описывает ситуацию, как «вот как обстоят дела», на самом деле это значит, как дела *обстояли раньше*. Вы услышите «твердые» слова и описания, относящиеся к прошедшему. Вы почувствуете, как внутренняя дискуссия перекрыла кран визуализации и творчества и человек прислушивается только к убеждениям прошлого. (Обратите внимание, что слово «проблема» само по себе означает твердое состояние, и соответствующего глагола, вроде «проблемить», просто не существует.)

Для человека, обсуждающего творческий кризис, вся креативная деятельность остановилась, и ее ценность вспоминается только по прошлому опыту. Как коуч вы можете помочь клиенту снова превратить это внутреннее состояние в поток творчества, призвав на помощь искреннюю заинтересованность и признание его нынешней *цели*. Вы можете начать спрашивать писателя о его самых вдохновляющих творческих идеях. Если вы достигли глубокого взаимопонимания, человек естественно начнет ими делиться, и, таким образом, привлекать ценность и видеть цель. Положительный фокус на будущем снова разожжет искру намерения, возобновит процесс создания *видения*. И писатель вновь сможет обратиться к своему вдохновению. Поток запускается естественным образом, когда вы *в общем* и *в деталях* видите, что вы хотите создать, и расслабляетесь.

Стоит вам понять, как это работает, вы будете с легкостью замечать, что проблемы используют «твердое» описание, отливку, закалку и даже цементирование различных «сложных» убеждений. Удивительно, но вы можете в любой момент переключиться на детали и на будущее, использовать соответствующие активные глаголы, и проблемы начнут исчезать, трансформируясь в исследования и открытия. Человек направит свой интерес на действие, на *проект*, а не на проблему.

## Восприятие потока удовольствия

По мере того как люди проживают момент за моментом, у них формируются привычки восприятия, которые могут непрерывно развивать потоки осознания ценности, открывая поток удовольствия. Возьмите, к примеру, ценность *радости* и проделайте следующие шаги.

- Во-первых, вам нужно обратить внимание на разрыв между вашим нынешним положением и тем, которого вы хотите с радостью достичь. Воспользуйтесь шкалой от единицы до десяти. На какой отметке вы находитесь сейчас? Где бы вы хотели оказаться? Энергично двигаясь вверх по шкале, переживайте ценность радости, пока не прочувствуете ее. Шкала состояния, описанная в конце этой главы, а также в главе 11, облегчит вашу задачу. Затем задумайтесь о том, как приятно выразить эту ценность в мире.

- Во-вторых, следует быть благодарными за те дары, которые вам преподносит ценность. Исследуйте глубже собственно ценность и то, с какими ценностями она взаимосвязана. Задайте себе вопрос: «Испытав ценность радости, что глубокого и важного я смогу открыть для себя? Как мне научиться достигать этого состояния легко, просто и как можно чаще».

- В-третьих, вам важно исследовать активную часть ценности и попробовать сделать это с помощью соответствующих слов, обозначающих действие. Например, вы можете спросить себя: «Какие есть способы, с помощью которых я мог бы привнести больше радости в мою жизнь?» Задайте вопрос и расслабьтесь в поисках ответа на него. Обратите внимание, какие детали помогут вам найти ответ на этот вопрос. И как ответ поможет вам испытывать радость в разные моменты жизни.

Итак, начавшись, поток течет, как река, становясь все более полноводной по пути от истока к устью. Плывите по этой реке, и вы сможете быстро достичь океана своего удовольствия.

## **Вращивание ценностей**

Предложим вам очередную метафору. Представьте себе, что ценности – живые семена. Они посеяны внутри вас и растут, если вы ухаживаете за ними. Когда вы обращаете пристальное внимание на суть ценностных идей, это действует как полив на растения. Суть дает корни, а ценности начинают цвести буйным цветом – с этим процессом мы можем сравнить осознание потока.

Когда вы обращаете пристальное внимание на суть ценностных идей, это действует как полив на растения. Суть дает корни, а ценности начинают цвести буйным цветом – с этим процессом мы можем сравнить осознание потока.

Это означает, что вам, как садовнику, нужно культивировать те качества своей жизни, которые вы хотели бы развить. Не спеша рассмотрите, послушайте и почувствуйте свои ценности в действии. Попробуйте произнести для себя утверждения на уровне идентичности, чтобы ценность стала вашей. Например: *«Я люблю. Я наслаждаюсь. Я творю. Я радуюсь»* и т. д. Ваши клиенты тоже могут научиться этому. В процессе их будут посещать творческие идеи и открытия. Ваша помощь будет заключаться в том, чтобы они смогли глубже погрузиться в процесс.

Когда вы учитесь укреплять основные ценности во время коуч-сессии, вы также расширяете свою способность к эффективному коучингу. Внимательно следите за тем, как клиент открывает для себя ценности, и помогайте ему открытыми вопросами, чтобы беседа происходила на нескольких уровнях развития мысли. Таким образом, вы сможете своим клиентам войти в поток их предназначения.

Отличные идеи, которые соответствуют основным ценностям, глубоко затрагивают сердце. Их нужно взрастить, чтобы они созрели и влияли на нас. Посев ценностных идей – всесторонний процесс, который начинается, когда мы хотим услышать вдохновение и внутренний призыв. Мы получаем больше того, на что обращаем внимание.

Все идеи ценностей можно описать как целостные, постоянно расширяющиеся

эволюционирующие системы. Ценности продолжают развиваться и расти, когда вы заботитесь о них, обращаете на них внимание. Мы можем научиться создавать глубокие, обдуманые процессы развития ценности в любой беседе.

Вы получаете больше того, на что обращаете внимание!

## Ценности в разуме и мозге

По мере развития наши системы ценностей соединяются так же, как небольшие притоки сливаются в полноводный поток. Каждая живая мысль – это *процесс*, запускающий взаимодействие нейронных структур в системе разум – мозг. Человек намечает цель и начинает действовать. Есть некое содержание, и его предстоит реализовать. И тогда в процесс включаются взаимосвязанные системы: нервные, мыслительные и пр. Их задача – спланировать достижение задуманного, разработав внутренние карты с маршрутами: как, где и когда возможно совершить то или иное ценностное действие.

В системе разум – мозг ценности функционируют как взаимосвязанные структуры, определяя качество, уровень и силу мотивации для завершения каждого действия. Такая взаимосвязь помогает вашим клиентам наполнить смыслом контекст любого своего жизненного проекта. Это позволяет им выбирать направление независимо от «территории разума», на которой они находятся. Например, если внутреннее местонахождение клиента – жаркая сухая пустыня, коучинг для него похож на освежающий прохладный напиток, который напоит разум. Если клиент находится в океане, отчаянно пытаюсь удержаться на плаву, коучинг для него – спасательный круг, помогающий выплыть. Таким образом, каждый контекст дает возможность помочь. Вы учитесь вступать в поток действия *сейчас в любой ситуации* и продолжать двигаться в нем с помощью визуализации маршрутов и этапов своего пути.

Осознавая свои ценности, человек воспринимает и испытывает их как целостную систему. Восприятие этой системы как общей карты ценностей, позволяет всем элементам и деталям, появляющимся в ней позже, интегрироваться в нее как часть единой, активной, развивающейся системы мышления. Ценностные взаимосвязи углубляют систему памяти. Они, как корни дерева, доставляют необходимые ресурсы ко всем ветвям мысли.

Процесс мышления обладает внутренним стержнем, который определяет рост идеи. Идея ценности – это то семя, которое, будучи посеяно глубоко внутри разума, способно вдохновлять на долгие и значительные размышления. Стоит четко сформулировать ее, и она может стать центром основных действий и выбора. Она может продолжить расти, как крошечный кристалл мысли, развивающийся на множестве уровней. И вы начнете превращать свою систему ценностей в стержень своей жизни.

Этот процесс необходимо контролировать с помощью коучинга. Коучи могут определить, насколько всесторонне человек визуализирует, систематизирует, наблюдает и проясняет свои собственные глубинные цели и намерения как в значимой твердой форме (результаты), так и в процессах исследования живых и подвижных ценностей в каждом намерении.

С помощью этой книги вы подробно изучите, как с помощью визуализации и исследования все ваши основные ценности превращаются в прекрасные осознаваемые качества. Вы исследуете такие области, как намерение, творчество, выбор, удовольствие, приверженность и благодарность. Глава за главой вы будете исследовать развитие этих потоков.

## Активизация потока удовольствия

С помощью внимания наши положительные ценности активизируются особым, живым

образом, выражая результаты нашего развития во всех областях. Подобно прекрасному кристаллу кварца или аметиста, наши ценности растут и формируются в соответствии со своей внутренней геометрией. Как и в случае с природной структурой кристалла, чем основательнее распространение истинных ценностей и сильнее фокус, тем больше разовьется наша внутренняя система ценностей. Момент любви создает чувство, которое становится нашей любовью, любовью, как стилем жизни, способностью к глубокой любви и, наконец, мы начинаем жить *жизнью, полной любви*. Мы можем менять и развивать выражение ценности на любом этапе.

Давайте вернемся к метафоре реки. Взгляните, на то, как она рождается. Бывает, что она берет начало в леднике и впадает в океан. Ледник – это твердое, сформировавшееся образование. И вот в каком-то месте твердый лед принимает жидкую форму, и здесь появляется ручек или речушка. Это нечто новое, открытое, движущееся. Затем, сбегая с гор, поток становится все более мощным. Он проходит множество разных этапов-порогов. Понаблюдайте за всем циклом – лед превращается в воду, затем в пар, а затем через дождь и снег возвращается на ледник – и вы научитесь осваивать поток идей, которые сеете и выращиваете в своей жизни. С помощью искусного коучинга вы можете делать то же самое с другими, пока они не испытают расширяющееся *присутствие* потока.

### **Коучинг ценностных потоков: поток удовольствия**

Практические упражнения, о которых вы узнаете в следующих главах, посвящены поддержанию потока ценностного опыта в любой области жизни. Поток ценности продолжается, когда мы продолжаем расширять внутреннее движение нашей жизни с помощью вовлечения и исследования чудесных систем ценностей, имеющих у нас.

Если вы испугаетесь и начнете отказываться от ваших внутренних ценностей, коуч-сессия поможет заново открыть намерение. Вы научитесь возвращаться к своей сущности в форме восприятия основной ценности, когда вы снова испытываете то, что действительно важно для вас, *чувствуете* признательность и снова замечаете, как продолжает развиваться ценность. Когда вы начинаете доверять этому процессу, вам становится ясна цель жизни.

Если вы как коуч задаете вопросы, которые *прямо сейчас* подталкивают людей к потоку их целей и мечтаний и к потенциально ценным выражениям и выбору, осознание потока становится более сильным и непреодолимым. Люди начинают употреблять такие слова, как *любопытство, творчество, выбор, азарт, реализация, счастье, спокойствие и радость* активным, действенным образом. Коучинг ценностей становится отличным катализатором самопознания.

Видя, как оживают ваши ценности, и явно чувствуя их развитие, вы подходите к истинному *потоку удовольствия*. Множество систем внутренней истины, движущихся в согласии, можно назвать рекой удовольствия. Жизнь пробуждает их в вас, через вас и помимо вас. Из глубины вас изливается фонтан значения, и вы купаесь в потоке неподдельной признательности и удивления в своей жизни.

### **Возвращение в поток**

Интересно, что люди очень боятся ничего не чувствовать. Чтобы решить эту проблему, они часто сосредотачиваются на отрицательном. Всегда считалось, что лучше найти способы *отодвинуться* от нежелаемого, чем не двигаться совсем.

Чтобы изменить эту привычку, важно слушать и задавать вопросы, которые помогут человеку реализовать свое положительное осознание потока и возможности выбора. Люди начинают обращать внимание на то, что они хотят, а не на то, что они не хотят. Это может серьезно обогатить их поиски значения и истинного чувства удовлетворения.

Если трансформационные коуч-беседы проходят регулярно, вы можете постепенно

показать людям, как воспитать в себе привычку *чувствовать ценность*. Они входят в *осознание потока* и открывают дверь потоку значения как ключевому моменту своей повседневной жизни.

С помощью трансформационных разговоров мы помогаем людям углублять свой опыт истинной ценности. Это основная задача эффективного коучинга, ориентированного на поиск решения.

Ниже приведены некоторые из основных необходимых для осознания потока условий.

- Имейте в виду, что внутреннее значение – величина не постоянная, оно постоянно развивается и расширяется.
- Люди могут начать осознавать поток немедленно, для этого не существует установленных правил, тем более их не может устанавливать сам коуч.
- Мы экспоненциально увеличиваем силу значения и потока, когда помогаем другим развивать осознание ценности.
- Люди расширяют ценность, создавая основные связи, которые развивают устойчивую систему.

Поток – это не та величина, которую можно усовершенствовать. Вместо этого мы сами должны совершенствоваться, чтобы сначала увидеть, услышать и почувствовать ценностные потоки жизни, а затем помочь в этом другим.

Мы, коучи, можем активно посвятить себя жизни с истинной целью – провозглашать ценностное восприятие. Мы можем расширить систему ценностей и видения людей, с которыми проводим коучинг. Открытые вопросы и слушание обеспечивают прекрасную систему для развития смысла. Коучинг открывает волшебную дверь в этот опыт.

Люди приобретают мастерство, когда овладевают мастерством находиться в потоке. Мы похожи на стаи рыб, плывущих в широком течении смысла! Поток – это не та величина, которую можно усовершенствовать. Вместо этого вы сами должны совершенствоваться, чтобы сначала увидеть, услышать и почувствовать потоки жизненной ценности, а затем помочь в этом другим. Процесс в целом создает баланс во всех областях жизни.

## Краткое содержание

Итак, давайте подведем итоги. Ценности похожи на сливающиеся потоки. Они текут вместе в виде системы, которая создает значение и истинную радость. Поток в одной области может естественным образом расширять осознание в другой. Быть человеком – это означает *слияние* различных смыслов. Значение и радость естественным образом расширяются. Мы чувствуем отклик во всех направлениях.

Наш профессионализм как коучей определяется возможностью следить за связью между моделью поведения, структурой и внутренним переживанием ценностей, которое испытывают клиенты (и мы) *в процессе*. Это ведет к глубоким и значительным жизненным открытиям и помогает нам открыть наиболее верные ценности. Для наглядности мы пользуемся рисунком «радужной стрелы потока».

## Упражнение. Шкала потока удовольствия

Этот эффективный кинестетический опыт поможет вам исследовать поток удовольствия. Он позволит понять, на какой отметке десятибалльной шкалы вы находитесь в каждый момент времени.

Если вы захотите усилить ощущение удовольствия, то оцените, как просто это можно сделать, никоим образом не меняя внешний мир.

## Основная структура

Мы называем этот метод «Шкала состояния»<sup>{3}</sup>. Для начала проведите черту (можно на бумаге, но лучше на полу), которая будет представлять шкалу от 1 до 10<sup>{4}</sup>. Если можно, пусть черта на полу будет длиной около 3 м. Представьте себе, что она начинается с 1 (не с 0) и движется к 10. Цифра 1 на шкале представляет начальные чувства в потоке удовольствия, и каждый шаг к числу 10 означает расширение состояния потока. Если слово «удовольствие» не находит у вас отклика, вы можете выбрать слово вроде «радости», «удовлетворения», «счастья», «наслаждения» или какое-либо другое подходящее.

Рисуя на полу, укажите начало и конец шкалы. Взгляните со стороны, чтобы определить, в какую сторону вы будете двигаться, где начало и конец. Выберите точку за пределами линии напротив середины шкалы, это будет коуч-позиция. Если можно, поставьте на эту точку стул. Коуч-позиция – это место, с которого вы наблюдаете за происходящим.

Если вы не можете работать на полу, вы можете проделать упражнение «понарошку», нарисовав на бумаге линию и круг сбоку. Представьте себе, что длина линии 9 м, и вы сидите в круге.

## Процесс

Прежде чем начать, займите место сбоку и обратите внимание на нейтральное состояние, в котором ваше тело и система разума чиста и прозрачна. Назовите это коуч-позицией.

Проведя подготовку, приступайте к процессу. Встаньте в коуч-позицию и полюбуйтесь созданной вами шкалой. Напомните себе, что означают деления 1 и 10. Оцените путешествие, в которое вам предстоит отправиться.

Когда вы почувствуете, что готовы, встаньте на линию примерно на отметку 4 и ненадолго почувствуйте уровень 4 по шкале осознания удовольствия. Теперь развернитесь на 180 градусов, сделайте шаг вверх по шкале спиной к десятке, и вы окажетесь на отметке 5. (Важно: двигаться *вверх* по шкале полезнее. Продвигаясь вверх шаг за шагом, вы сможете чувствовать больше. Важно: идите «вперед спиной».) Теперь вы будете двигаться с отметки 5 в сторону 10. (Даже думая об усилении этого качества в своей жизни, вы окажетесь, по крайней мере, на отметке 5.) Некоторые люди закрывают глаза, чтобы действительно начать исследовать свое внутреннее самоощущение и реально ощутить на этом этапе осознание удовольствия. Делайте так, как будет лучше для вас. Главное – позволить себе по-настоящему почувствовать внутреннее осознание.

## Вопросы осознания

Задайте себе следующие вопросы:

- Какие внутренние ощущения я испытываю, когда испытываю удовольствие на отметке 4 по десятибалльной шкале? На отметке 5 по десятибалльной шкале? Какое качество меняется в физических ощущениях?

- Что именно я замечаю в своем теле?
- Как я дышу?
- Какие изменения я замечаю в том, как слышу?
- Веду ли я внутреннюю беседу? Если да, то о чем?
- Как я ощущаю свои плечи, руки, кисти рук?
- Как звучит мой голос?
- Как я сохраняю баланс?
- Что я вижу? Какие внутренние картины, видения или цвета возникают в моем воображении? Какие мысли приходят мне в голову?

В течение нескольких секунд исследуйте осознание.

Испытав сильное внутреннее осознание каждого уровня потока, спросите себя: «Хочу ли я сделать еще один шаг вверх по шкале вперед спиной?»

Начните двигаться вперед и, полностью чувствуя каждый шаг, также начните ощущать интуитивные и нейронные изменения.

Продолжайте очень медленно двигаться и в подходящий момент делайте следующий шаг. Хорошо прочувствуйте свои ощущения на отметке 6. Затем очень медленно сделайте шаг дальше. Испытайте отметку 6, затем 7 по шкале удовольствия. Не спеша прислушивайтесь к своим ощущениям, чтобы получить интуитивную оценку исследуемого внутреннего состояния. Почувствуйте расширение осознания и удовольствия внутри себя. Позвольте себе почувствовать это внутреннее расширение навстречу удовольствию на самом глубоком уровне, как эмоциональном, так и телесном. Изучите сенсорные изменения. Делая новый шаг, продолжайте задавать себе те же вопросы осознания (и другие, которые могут прийти вам в голову).

Продолжайте шагать вверх по шкале, давая себе почувствовать полный физический и внутренний резонанс по ходу приближения к 10. Продолжайте обращать внимание на увеличение удовольствия. Неважно, что происходит снаружи, вы расширяете поток удовольствия внутри себя.

Сохраняйте тишину и спокойствие, делая следующий шаг. Доверьтесь своей глубинной системе знаний на протяжении всего пути. Замечайте все изменения и постарайтесь запомнить десятый шаг. Вы поймете, когда вы завершите путешествие.

Приближаясь к верхней отметке шкалы осознания, обратите внимание на то, что делает этот момент уникальным. Что делает его особенным? Вы замедляете движение, и вам может захотеться дышать сердцем и позволить всему стать более мягким. Обратите внимание, какие изменения ведут к открытому осознанию.

Когда вы почувствуете, что ваше исследование закончено, сойдите с линии и на несколько секунд вернитесь к стулу. Оцените приобретенный опыт из коуч-позиции.

Спросите себя: «Чему я научился во время этого исследования? Как я смогу применить полученные знания? Каково их практическое применение в моей жизни? Как я могу в дальнейшем пользоваться этой шкалой для выражения удовольствия в жизни независимо от того, как я воспринимаю ситуацию или происходящее? Как я могу использовать эту линию для ощущения и усиления ценностного потока в своей повседневной жизни?»

### **Глава 3** **Сначала войдите в коуч-позицию** **Поток всеобъемлющего осознания**

*Сила воспоминаний и ожиданий такова, что для большинства людей прошлое и будущее еще более реальны, чем настоящее.*

**Алан Уоттс**

*Этот момент отличается от любого момента до него. Этот момент отличается... он происходит сейчас!*

**Неизвестный автор**

*Пребывающему в безмятежности... не нужно ничего, кроме беспристрастности!*

**Майстер Экхарт**



### Ящик

Жил на окраине города один нищий. Каждый день он сидел на старом ящике и просил проходящих мимо людей подать ему на пропитание. По ночам он спал на дороге рядом со своим ящиком.

Однажды какая-то женщина спросила его: «Что в твоём ящике, старик?» Он ответил: «Ничего. Это просто ящик. Уверен, что он пуст. Пожалуйста, подайте на пропитание».

Спустя несколько недель возле нищего остановился мальчик и спросил: «Что в вашем ящике?» И снова старик ответил: «Не знаю. Это просто старый ящик. Думаю, он пустой. У меня ничего нет. Поддай мне на пропитание».

Прошли месяцы, а старик все сидел на своём ящике, и кто-нибудь время от времени спрашивал его: «Что в ящике?» И нищий всегда отвечал: «Не знаю. Это просто старый ящик. Думаю, он пустой. У меня ничего нет. Подайте на пропитание».

Шли годы. Нищий по-прежнему спал на дороге и просил милостыню. Он постарел, волосы его ещё больше поседел, а лицо стало ещё морщинистей. Однажды один прохожий спросил его: «Старик, что в этом ящике? Может быть, там что-то есть. Может быть, у тебя есть больше, чем ты думаешь». Нищий ответил, как обычно, «Не знаю. Это просто старый ящик. Думаю, он пустой. У меня ничего нет».

Тот путник был мудрым человеком, который исходил немало дорог и многое повидал, и он сказал: «Давай откроем его и посмотрим». Нищий ответил: «Это просто старый ящик. Подайте на пропитание». Однако, несмотря на ответ нищего, путешественник открыл ящик. Внутри лежали несметные сокровища: золото, бриллианты, изумруды и рубины. Нищий всю жизнь думал, что у него ничего нет, спал на дороге и жил на милостыню, в то время как в ящике, на который он не обращал внимания, лежали сокровища, которые он и представить себе не мог.

### Что такое коуч-позиция?

Коуч-позиция – это нейтральная, беспристрастная и неосуждающая позиция, в которой происходит расслабление, и вы исследуете осознание в целом. В этой так называемой «дзен-беспристрастной позиции свидетеля» вы можете увидеть всю систему, включая тот самый ящик с сокровищами, на котором мы все в той или иной степени сидим.

Занять коуч-позицию и находиться в ней означает создание смысла и осознанности с точки зрения целостной системы. Если коуч во время коуч-сессии находится в коуч-позиции, это значит, что он готов увидеть картину в целом, сохраняет нейтральный, неосуждающий взгляд на цели и задачи клиента. Если вы занимаете коуч-позицию во внутренней беседе с самим собой, это значит, что вы ищете наиболее широкий контекст и сердцевину внутренней истины, исходя из которой можно исследовать происходящее в вашей жизни. Иными словами, коуч-позиция всегда подвижна, всегда широка и является центром, из которого вы можете увидеть пейзаж вашей жизни в целом.

Чтобы эффективно проводить коучинг, вам следует научиться входить в коуч-позицию и ее сохранять. С точки зрения сознательного разума нейтральная беспристрастная позиция свидетеля может показаться скучной или заурядной, как ящик старого нищего. Однако привычка поддерживать коуч-позицию во время коучингового разговора ведет к более глобальному мышлению и развивает едва уловимый, но в то же время мощный поток расширенного осознания и наблюдения. Вы открываете ящик перед своим развивающимся «Я» и перед своим клиентом.

Коуч-позиция преумножает трансформационную силу любого разговора, особенно разговора между коучем и клиентом. Вы завоевываете доверие, отказавшись от личных мнений и оценок и проявляя искреннюю заинтересованность в идеях и целях вашего клиента

здесь и сейчас. Из коуч-позиции вы расчищаете пространство для решения задач своего собеседника, а он, в свою очередь, открывается навстречу полезным идеям и трансформационным изменениям.

### **Расширенная перспектива вне точек зрения**

Коуч-позицию можно описать как ключевой механизм удивительно красивой, сложной и точной машины, состоящей из множества движущихся частей. «Точка» коуч-позиции является центральной для наблюдения за машиной в действии. Изнутри она позволяет организовать функционирование системы таким образом, чтобы та работала гармонично. С внешней стороны она предлагает расширенный взгляд и осознание взаимосвязей. С коуч-позиции коуч видит жизненную перспективу; сама жизнь предстает как нечто большее, чем просто набор ее составляющих.

Все точки зрения в системе частично истинны и, таким образом, вводят определенные ограничения. Когда клиент осознает тот факт, что в любой ситуации нет одного абсолютно правильного мнения, он получает свободу исследовать различные точки зрения.

Помните, что для того, чтобы поддерживать клиентов в их понимании собственных задач, отношений, достижении целей, ведения жизни, которая им нравится, и т. д., вам нужно обеспечить платформу, с которой они могли бы взглянуть на свой мир и увидеть его с разных точек зрения. Например, представьте чудесное событие, которое наблюдают пять человек. Каждый расскажет о нем по-своему, и каждый рассказ будет являться личной истиной, представляющей часть общей картины. Более широкий и гибкий взгляд позволяет менять точки зрения, перемещаться между позициями восприятия, чтобы увидеть ситуацию со всех сторон. Чувствуя более глубокое осознание коуч-позиции, клиенты могут органично найти в себе больше ресурсов и, таким образом, с большей вероятностью получить желаемый результат, раскрывая свой потенциал.

Когда коуч специально сознательно входит в коуч-позицию, он как будто открывает кран, из которого льется поток осознанного наблюдения. Как это сделать? Сначала нужно отложить в сторону все мнения, предпочтения, выбор, предположения и настроиться на «открытие пространства» для клиента. Вы сознательно просите свое «глубинное знание» помочь вам в этом. И, наконец, вы отмечаете, что у клиента есть все необходимые внутренние ресурсы для успеха. Удивительно, как легко дается этот процесс практикующему коучу.

А вот интересный пример из командного коучинга. Считается, что в команде большинство людей начинает думать о собственных планах. Если один человек берет на себя задачу поддержания истинной ценности для всех, создается всеобъемлющая коуч-позиция для беседы команды. Эта коуч-позиция позволяет найти суть того, к чему стремится каждый.

Существует множество способов войти в коуч-позицию. Обычно первый шаг – это декларация внутренней решимости, знание того, что позиция представляет невероятную ценность.

### **Отправляйтесь в VIP-ложу**

Второй этап действий, чтобы войти в коуч-позицию, – расширение поля обзора. Ради смеха давайте представим, что все мы находимся на поле игры в жизнь. Конечно, все мы как игроки стараемся изо всех сил осуществить нашу высшую цель и одновременно вдохновить других и пробудить в них все самое лучшее. Потому что мы – ориентированные на поиск решения коучи и трансформационные коммуникаторы.

Когда мы проводим коучинг другого человека, мы выходим с игрового поля собственной жизни и переходим на игровое поле клиента. Мы поддерживаем его в стремлении разобраться, где он находится сейчас и где хочет оказаться.

Чтобы узнать о коуч-позиции больше, спросите себя, если вы будете пристально

наблюдать за игрой, что вы увидите?

Например, представьте, что вы смотрите футбол, сидя в первом ряду стадиона. Даже если вам в действительности не приходилось наблюдать за игрой так близко, как вы думаете, что вы увидите? Возможно, вы во всех подробностях увидите, что происходит на поле.

Вы можете увидеть капли пота и услышать возгласы спортсменов.

Вы даже можете заметить подлость и агрессию.

Итог: для трансформационного общения не годится взгляд из первого ряда. Почему? Потому что он слишком ограничен!

Если вы проводите коучинг «из первого ряда», поддержка клиента будет ограниченной, потому что вы как коуч можете легко втянуться в происходящее. Когда вы задаете уточняющие вопросы, клиент (и вы вместе с ним) может легко попасть в порочную зависимость от подробностей и начать бегать по кругу, как собака за своим хвостом.

Где находятся лучшие места для наблюдения за игрой в жизни? В VIP-ложе!

На крупнейших стадионах мира VIP-ложи находятся наверху. Часто они обставлены роскошной мебелью и позволяют с комфортом наблюдать за игрой с разных ракурсов. Продолжая аналогию, взгляд сверху позволяет вам видеть и оценивать жизнь клиента в целом. Вы видите на поле игровые модели и то, как они реализуются, однако вам не мешают подробности.

Вы создаете доверительные отношения с клиентом, отказавшись от собственных идей в пользу более широкого осознания происходящего здесь и сейчас. Вы цените повестку дня другого человека. И в это время клиент может открыться навстречу полезным идеям, что предполагает новый взгляд на происходящее и личностный рост. Именно с этой позиции начинается поток наблюдения, осознания и истинной трансформации.

Войти в коуч-позицию и сохранить ее «из VIP-ложи» означает разобраться в картине, которую вы наблюдаете, с точки зрения всей эластичной системы. То есть мы входим в состояние потока наблюдательного осознания. Коуч-позиция позволяет увидеть весь пейзаж человеческой жизни из VIP-ложи и даже саму VIP-ложу.

### **Коуч-позиция: наблюдение расширенного контекста**

Осознавая коуч-позицию, вы осторожно, но твердо отделяетесь от своего собственного видения мира и поднимаетесь в VIP-ложу, чтобы развить творческий подход и обеспечить рост человека, с которым вы общаетесь. Вы с уважением относитесь к любому направлению развития, которое выбирает человек благодаря вашей вере в его намерения и силу. Вы обеспечиваете ему связь с его собственными глубинными ресурсами. С этой точки зрения вам легче увидеть клиента с позиции основных принципов коучинга. Воплощая эти принципы, вы естественным образом начинаете проявлять заботу о людях, и ваши открытые вопросы дают им свободу делать собственный выбор и принимать решения в процессе разговора.

Когда вы сознательно находитесь в коуч-позиции и действуете из VIP-ложи, происходят три внутренних изменения:

**1. Вы заявляете о своей коуч-позиции.** Вы даете обещание самому себе и открыто заявляете об этом в процессе разговора, максимально осознавая и понимая то, что говорит ваш клиент. Коуч-позиция также обеспечивает использование нейтральных и более широких, чем тема беседы, рамок наблюдения и слушания, которые позволяют проникнуть в глубину души клиента. И теперь вы можете предложить структурное и глобальное слушание, о которых говорилось в предыдущих книгах этой серии.

**2. Вы действуете как заинтересованный, небезразличный и в то же время непредвзятый наблюдатель,** чья единственная цель в разговоре – поддержать другого человека в его желании быть тем, кем он хочет, делать то, что он хочет, и иметь то, что он хочет.

**3. Вы освобождаетесь от всех своих предпочтений, суждений, мнений и**

**предположений**, касающихся ситуации и ответов на вопросы. Коуч-позиция «из VIP-ложи» предполагает взгляд сверху, способный охватить жизнь в целом. Это, в свою очередь, развивает состояние потока, потока осознания, которое обходится без эмоциональных реакций и позволяет спокойно наблюдать. Коуч-позиция поощряет открытые вопросы, вдохновляющие на дискуссию, позволяющую найти емкие и верные ответы через размышления. В коуч-позиции нет платформы для советов.

Занимая коуч-позицию «в VIP-ложе», вы помогаете клиенту открыться навстречу множеству карт, различных способов мышления и отсутствию предубеждений. Это позволяет вашим клиентам получить максимум от коучинга. Когда вы открываете новые перспективы для клиента, в вас растет неподдельный интерес. Вы задаете вопросы, чтобы найти новые грани каждой цели человека, по мере того, как он, в свою очередь, исследует глубину своих возможностей.

Огонек заинтересованности горит в ваших глазах. Вы слушаете с позиции фокуса на долгосрочных перспективах (третий уровень слушания. – *Прим. науч. ред.*). В результате и коуч, и клиент или группа входят в естественное состояние осознания ценности наблюдения. С помощью этой техники вы увидите, как клиент входит в стимулирующий поток открытий и новых уровней осознания, и с благодарностью будете наблюдать процесс совершенствования человека в действии.

### **Коуч-позиция включает пять принципов Эриксона**

Вы, коуч, находитесь в коуч-позиции только тогда, когда думаете и действуете в соответствии с пятью принципами Эриксона. Это несложно, находясь в «VIP-ложе». Этот подход означает, что вы принимаете метод наблюдения, слушания и задавания вопросов, который начинается с проявления уважения и при определенном отношении к человеку в пяти аспектах:

1. Люди хороши такими, какие они есть.
2. Внутри каждого человека уже есть все необходимые ему ресурсы.
3. Человек всегда делает наилучший выбор из тех, что может сделать в данный момент, и не заслуживает обвинения и порицания.
4. В основе каждого поступка лежат позитивные намерения, даже если на поверхности это выглядит иначе.
5. Изменения неизбежны.

Помня об этих принципах, коуч расслабляется, видя потенциал клиента. В свою очередь клиент отказывается от стереотипного мышления и вступает в новое царство выбора.

В соответствии с этими пятью принципами, коуч-позиция делает беседу более качественной и творческой, чем если бы она велась с коучем, имеющим четкое мнение, предположения или предпочтения. Привыкнув наблюдать за игрой из первого ряда, мы обычно становимся «покупателями мыслей» и пытаемся играть роль экспертов в жизни других людей. У нас может быть мнение о том, как человеку или группе следует взаимодействовать. Например, для групповой беседы мы можем сделать предварительный формальный анализ о статусе и цели каждого участника. Обычно мы делаем выводы и быстро абстрагируемся от истории и поведения человека. Мы вовлечены в игру. В результате мы получаем мнения, сформировавшиеся на основе прошлых решений о том, как следует поступать с конкретной информацией и мыслями.

Несмотря на то, что намерение может быть конструктивным и правильным, результатом будет ригидность. Она ведет к следованию определенным правилам. «Покупатель мысли» или самопровозглашенный специалист обращает внимание только на то, что видит сквозь линзу ожиданий о том, как могут и должны развиваться события. А это

приводит к внутреннему сопротивлению собеседника, к попыткам оправдаться и к предвзятым суждениям.

### **Коуч-позиция в вопросах о результатах**

Находясь в коуч-позиции «в VIP-ложе», мы можем предложить дополнительные билеты в нее, дающие и нашим клиентам доступ к этому пространству! Когда мы видим чудесные изменения, клиенты начинают делать неожиданные открытия внутри себя; перед ними открываются следующие этапы.

Например, коуч может задаться вопросом: «Что этот клиент хочет в глубине души? Почему это так важно для него? На кого повлияют эти изменения? Какова глубинная мотивация? Как этот человек может достичь более широкого видения? Насколько путь к этому ясен клиенту? С помощью каких вопросов можно добиться ясного мышления и способности достигать желаемого? Что можно развить из цели, чтобы добиться более широкого видения?»

Думайте о своем клиенте на игровом поле, как об Одиссее, древнегреческом мифологическом герое. Для него каждый момент путешествия был новым, и он напоминал себе, что настоящее путешествие еще впереди. Аналогично, из коуч-позиции мы ощущаем присутствие в настоящем моменте, при этом замечая, как этот момент отличается от предыдущего.

Из «VIP-ложи» мы также можем помочь себе получить желаемый результат коучинга: «Слушаю ли я с расширенным вниманием? Нахожусь ли я в “VIP-ложе”? Если нет, то в каком ряду я сижу? Как мне переместиться в “VIP-ложу”? Задаю ли я сильные открытые вопросы, позволяющие развивать беседу? Какова цель моих вопросов в этой сессии? Что открывается перед клиентом? Как я могу поддержать его дальнейшие открытия? Как мне избежать остановок и слушать максимально эффективно?»

### **Визуализация коуч-позиции в разговоре**

Существует несколько способов, которые помогут вам занять коуч-позицию в любом разговоре.

1. Постарайтесь увидеть внутренним взглядом, как вы входите в коуч-позицию в «VIP-ложе». Используйте любую другую метафору, которая вам поможет, – балкон, вершина горы, луна и т. д. Главное, чтобы вы отошли от личного взгляда ассоциативного слушания, выключили его или свернули. Делая это, вы полностью освобождаетесь от собственных предпочтений, убеждений и предположений.

2. Погрузитесь в задачи клиента, наблюдайте и слушайте его в соответствии с пятью принципами Эриксона.

3. Перейдите к глубокому, структурному и глобальному слушанию.

4. Наблюдайте через увеличительное стекло. Сделайте этот шаг «визуальным заявлением», продолжая добавлять визуальный элемент, позволяющий каждому шагу быть естественным и легким. Кроме метафоры «VIP-ложи», некоторые коучи визуализируют, например, как они садятся на некий особый стул, другие – как они нажимают на выключатель в своем мозгу или движутся вверх по эскалатору к более высокому месту обзора, оглядывают окрестности с вершины горы или даже из открытого космоса, или из другого времени. Какой вариант лучше всего подойдет вам? Главное – это расширенное слушание и целостность взгляда на клиента.

Продолжайте поддерживать эту внутреннюю перспективу. Таким образом вы увидите, как развивается жизнь человека из его собственных внутренних убеждений и ценностей в приносящее удовлетворение будущее – будущее, которое придает ему сил и помогает развиваться дальше. Скоро вы научитесь чувствовать *поток пространственного наблюдающего осознания* и глубокое слушание.

5. Для усиления этого эффекта некоторые коучи представляют себе, что они надевают шляпу или встают в центр пятиконечной звезды, символизирующей принципы коучинга Милтона Эриксона. Например, «в шляпе» они видят, что клиент абсолютно в порядке и обладает всеми ресурсами. Они видят, что человек делает максимум возможного в мире, где постоянно происходят изменения. Что вы можете сделать?

По мере развития разговора полезно усилить привычку входить в коуч-позицию с помощью средств визуализации. Используйте вашу внутреннюю «панель управления»!

Включите любопытство и слушание широкого уровня, двигаясь по эскалатору вверх к еще более высокому наблюдательному пункту или трансформируя мышление с помощью цветовой визуализации или прикосновения «волшебной палочки».

Существует множество способов поддержания сильной коуч-позиции. Мы советуем вам найти свой собственный. Во время поисков помните, что вы являетесь коучем в своем внутреннем обещании самому себе и другим, и разговоры трансформационного коучинга становятся обещанием самореализации, которое вы снова и снова себе даете.

### **Коуч-позиция для вашего собственного внутреннего мира**

Находясь в коуч-позиции по отношению к собственной жизни, вы перенесетесь вглубь пробужденного осознания и самореализации. Если вы представите себе, что смотрите в зеркало, то скоро научитесь и видеть то, что творится у вас за спиной. Ваше внутреннее обещание помогает на всех уровнях самосознания и видения перспективы. Это естественным образом расширит ваше сознание и обогатит жизнь.

Ежедневно из коуч-позиции расширенного наблюдения своих собственных проектов вы сможете вести вашу лодку к цели по морю жизни, полному течений. Вы сопоставляете свои жизненные цели с истинными ценностями, возможностями, задачами и отношениями. Не всегда будет легко соблюдать дисциплину, необходимую для такого рода анализа. Чтобы сохранять эффективную коуч-позицию в собственной жизни, необходим искренний интерес и преданность процессу более глубокого самопознания. Вам нужно думать и действовать как исследователю или любопытному ученому: делать заметки, подробно разбирать свои открытия и выверять отличия, возникающие со временем, чтобы увидеть закономерности и зависимости.

Коуч-позиция, касающаяся вашей собственной жизни, включает глубинные уровни самонаблюдения. Она требует постоянного совершенствования открытых вопросов и стремления снова и снова задавать их себе. Это особенно ценно, когда мы исследуем собственную цель, чтобы пробудиться навстречу полной и насыщенной жизни. Эффективный коуч спрашивает: «Что я пойму с помощью внутреннего и внешнего опыта? Какие шаги станут правильными для меня? Что будет дальше?»

Коуч-позиция для самого себя действует как позиция наблюдателя и свидетеля, что облегчает эксперимент с различными углами зрения, которые важны для внутреннего проекта или беседы. Если вы будете время от времени сознательно менять угол зрения, стараясь слышать и чувствовать, как другой человек, это расширит ваши возможности. Глядя на вещи из своей внутренней коуч-позиции, а также с максимально возможного количества точек зрения, вы коллекционируете идеи и концепции, с помощью которых можете делать осознанный выбор. Применяя коуч-позицию к идее своего «Я» и задавая себе вопросы под разными углами, вы создаете пространство для бесконечных открытий.

Занимая коуч-позицию в своем личном путешествии, вы можете составлять новые карты. Вы разжигаете внутренний огонь, и страсть к самопознанию раскрывает перед вами ваши творческие возможности. Вы исследуете развитие своих жизненных проектов изнутри и снаружи, наслаждаясь идеями и результатами, не привязываясь к ним.

### **Коуч-позиция, способствующая интеллектуальной деятельности группы**

Коуч-позиция прекрасно подходит для разговора с группами. Уверенно удерживая коуч-позицию, вы вовлекаете в поток осознания каждого из участников. Чтобы эффективно помочь им, коучу необходимо действительно слышать точку зрения каждого человека и показывать группе, что все мнения имеют равную ценность. Таким образом, коуч-позиция помогает подняться над текущей точкой зрения и спросить: «В чем здесь более глубокий смысл? Какое видение на самом деле стоит за этим видением?» Глядя с такого ракурса, коуч может помочь всем участникам задействовать их способности слушать и пробуждать все лучшее в каждом члене команды. Активизируется командная энергия и намерение.

Открывая пространство для различных углов восприятия из коуч-позиции внутри группы, вы видите и создаете пейзаж общего смысла, выходящий за рамки индивидуальных мнений. Таким образом, вы можете задавать более существенные, лаконичные и раскрывающие вопросы.

Поток наблюдаемого осознания – естественное действие. С помощью коуча или фасилитатора, занимающего коуч-позицию, можно оценить значение беседы. Смыслы текут, как множество ручейков, соединяющихся в реку общего значения и смысла. Из коуч-позиции вы помогаете потоку наблюдения, и группа начинает естественным образом интегрировать и расширять множество появляющихся смыслов и видений.

Находясь в коуч-позиции по отношению к группе, вы слушаете с открытым осознанием того, что отличные идеи зарождаются и постоянно формируются. Обычно появление различных точек зрения и убеждений раскрывается как великий дар. Коуч-позиция поддерживает осознание, что открытые вопросы возобновляют способность людей как развиваться лично, так и вносить свой вклад в общее знание.

Некоторые члены группы могут считать, что именно им принадлежат лучшие идеи, и что именно они знают, как лучше их реализовать. Они свято верят в свою правоту и хотят, чтобы их точка зрения восторжествовала. Сначала они пытаются заглушить иные мнения и таким образом отпугнуть остальных. У некоторых людей эта привычка становится фундаментальной позицией, на основе которой строится поляризованное мышление.

Коуч-позиция в сочетании с открытым подходом, ориентированным на поиск решений, противостоит этой позиции, и ее приверженцы начинают казаться окружающим слишком скучными, упрямыми или закоснелыми в своих выводах. Из коуч-позиции вы можете растопить лед и мягко привлечь к беседе всех участников, несмотря на противоположные взгляды.

Иначе говоря, ваше сознательное пребывание в коуч-позиции помогает развитию потока значимости и смысла в любом командном разговоре. Вы более эффективно наблюдаете за разнообразными взглядами и вариантами выбора, имеющимися у каждого участника, и видите, как тает лед и развивается поток. Вы замечаете, как «поезда мысли» постепенно прокладывают дорогу к групповому мышлению и помогают двигаться к следующему пункту назначения.

### **Упражнение. Ваша внутренняя творческая линза: широкоформатное внимание за пять минут**

Есть ли у вас особое место, куда вы иногда приходите, чтобы обдумать планы?

У кого-то из нас это может быть скамейка в уединенном уголке сада, другие любят приходить в парк или на мыс в залив. По возможности кто-то выберет вершину горы, склон холма или скалу над океаном. Иногда люди устраивают особую комнату, наполненную медитативными картинками и музыкой. Например, у Олдоса Хаксли был личный кабинет с особым «творческим стулом», на котором он просто сидел, глядя через «внутреннюю линзу творчества». Часто лучшие идеи приходили к нему именно на этом стуле после простого ритуала.

Шаги:

- Спланируйте оставаться в коуч-позиции, пока вы будете делать краткий

пятиминутный обзор вашей жизни с основными целями и планами, представляя все их аспекты как окружающий вас пейзаж.

- Если у вас под рукой есть таймер, поставьте его на пять минут.
- Внутренним взглядом найдите свое особое место. Если вы не находитесь в нем физически, то можете его себе представить. Займите свою собственную VIP-ложу.
- Визуализируя идеальное место для коуч-позиции, займите «подходящую позу». Теперь включите внутреннюю видеочкамеру. Вы видите изменения?
- Теперь специально начните наблюдать за своей жизнью беспристрастным взглядом. Погрузитесь в поток разностороннего осознания из коуч-позиции.

Несколько секунд делайте глубокие вдохи и выдохи, почувствуйте свое тело и ощутите момент всеми органами чувств: зрением, слухом и осязанием. Теперь задайте себе несколько коучинговых вопросов, связанных с вашей целью. Например: «Чего я действительно хочу прямо сейчас?»

Получив ответ, останьтесь в состоянии осознания и спросите: «Что еще более важное я хочу получить с помощью этого?» Почувствуйте ответ. Затем спросите: «Какие ценности я хочу чувствовать в своем теле каждый момент каждого дня?»

Из коуч-позиции расширьте свой взгляд через «линзу», чтобы максимально широко охватить цель вашей жизни. Загляните далеко вперед и одновременно обратитесь к вашему внутреннему миру, наблюдая за своей целью и ее выполнением на протяжении всей своей жизни. Не задерживайтесь на какой-либо конкретной области, которая может захватить ваше внимание. Позвольте себе расширить сознание. Продолжайте максимально широко наблюдать за любыми идеями, картинками и мыслями, возникающими в контексте всей вашей жизни и связанными с основной целью и вашим предназначением. Обратите внимание на те мысли, которые не приходили вам в голову раньше.

Оставаясь в коуч-позиции, воспринимайте это состояние как контекст, в котором существуют значения и жизненные цели. Вы пробуждаете и осознаете цель своей жизни, даже расслабляясь и просто наблюдая. Это может быть просто «прочувствованное осознание» или что-то еще, что вы воспринимаете как свой внутренний дом. Хорошенько запомните его и оцените в полной мере!

Обратите внимание, что коуч-позиция продолжает развиваться и расширяться. Если мы захотим попробовать войти в еще более широкую коуч-позицию, представляющую одну из точек зрения, у нас всегда есть такая возможность.

Обратите внимание, как расширилось ваше сознание и как вы его ощущаете. Наслаждайтесь этим всеохватывающим осознанием так долго, как захотите.

А теперь просто вернитесь в свое «особое место» и снова поместите себя в коуч-позицию. Когда будете готовы, выйдите из коуч-позиции и вернитесь в реальный мир. Затем откройте глаза.

Какова была ценность этого упражнения для вас?

Вход в коуч-позицию и выход из нее может приносить удовлетворение в течение всего дня. Лучшее время практиковать его – когда вы обнаруживаете, что мыслите по «старой» системе, живя не совсем так, как вам этого хочется. В такие моменты включайте осознание. Остановитесь. Войдите в коуч-позицию, проведите исследование с этой точки зрения и затем отреагируйте.

Попробуйте! И вы почувствуете согревающее тепло в своем сердце. Жизнь кажется простой, когда вы делаете выбор, находясь в расширенной коуч-позиции.

## Глава 4

### Создание фокуса: развитие глубокой приверженности *Поток сильного намерения*



*Приверженность открывает двери воображения, раскрывает видение и дает возможность превращать мечты в реальность.*

**Джеймс Уомак**

*Приди, приди, кем бы ты ни был, даже если ты тысячу раз нарушил свои обещания, все равно приди.*

**Джалаладдин Руми**

### **История Урии Милларда**

Позвольте рассказать вам историю Урии Милларда. В девичестве я носила ту же фамилию. Это был гордый и необычный член нашей семьи, жившей в Нью-Брансуике. Его история глубоко тронула меня. Я чувствую сильную связь сквозь время с необыкновенной смелостью и видением, на которое меня вдохновила эта история.

Урия был чернокожим мальчишкой из Рио-де-Жанейро. Впервые я увидела его волевое молодое лицо в фотоальбоме своего дедушки. Голос дедушки дрогнул, когда я спросила его, кто этот мальчик с широкой улыбкой и яркими черными глазами. «Это Урия», – тихо пробормотал он.

Представьте себе: я сижу на крыльце дедушкиного дома ярким весенним утром. Взглянув на него, я увидела, что его глаза наполнились слезами. «А это кто?» – спросила я, глядя на другую фотографию, на которой стояли восемь мальчишек в хоккейной форме, и чернокожий Урия впереди всех – с широкой улыбкой и сверкающими глазами. Взгляд моего старого дедушки стал отстраненным, и он начал рассказывать удивительную историю.

«Мой отец строил клиперы, – рассказывал он. – Это были самые большие и самые лучшие клиперы в мире. Он строил их в Нью-Брансуике. На этих больших кораблях канадскую рыбу и другие товары отправляли в Южную Америку, а оттуда везли разные южноамериканские товары».

«Когда мне было одиннадцать, я отправился в самое главное путешествие в своей жизни на одном из этих кораблей. Я был младшим из одиннадцати детей, и отец решил, что я уже достаточно взрослый, чтобы стать помощником капитана. Через четыре недели мы причалили в Рио, и капитан сказал мне, что на разгрузку судна уйдет месяц, и я могу заниматься своими делами и играть, пока мы не отправимся в обратный путь. Первый, с кем я познакомился, был Урия. Он убирал мусор на пирсе и выполнял поручения матросов. Он говорил по-английски».

Дедушкин голос становился оживленнее, когда он рассказывал о своих приключениях. С горящими глазами он вспоминал о том, как ходил на верфи и гулял по улицам Рио с Урией. Он размахивал руками и описывал краски, звуки и запахи той части порта, где они играли.

«Урии было столько же лет, сколько и мне, – продолжал он. – Но он был предоставлен сам себе. Его мать вернулась в свою родную деревню в горы, потому что была больна. Урия хотел пойти в школу, научиться читать, стать врачом и найти способ вылечить маму. Вот почему он учил английский, общаясь с матросами в порту».

«Он был очень умным мальчиком, – вспоминал дед, – и всегда находил работу за еду. И он был очень веселым. Мы играли во множество разных игр. Он любил плавать. Он отлично плавал и учил меня. А я учил его читать».

Взглянув на деда, я поняла, что он погружен глубоко в себя, вспоминая свое детство. В этот момент он снова был мальчишкой.

Он продолжал: «Корабль нуждался в ремонте, поэтому только два месяца спустя капитан наконец объявил, что мы отплываем на следующее утро. Урия подошел к нему и спросил, могут ли его взять помощником в команду. Капитан рассмеялся: «Мы не возим мальчишек из Рио-де-Жанейро в Канаду».

Мы отплыли в тот же день. Когда поднимали якорь, Урия стоял и махал мне. А потом он исчез.

На следующее утро буфетчик нашел Урию под бочкой, стоявшей на палубе.

В глазах у деда зажегся огонек, когда он пересказывал эту сцену.

«Расстроились все, кроме меня. Мы все еще были в устье реки, поэтому было решено отправить его на берег, пока это было возможно. На воду спустили лодку, Урию отвезли на берег, и лодка вернулась. Корабль продолжал путь, направляясь в открытое море. На следующий день Урию нашли под другой бочкой».

В этот раз речь не шла о том, чтобы вернуть его. Никто даже не спросил, как ему удалось снова оказаться на корабле. Урия чистил картошку и лук на камбузе. Мы плыли в Канаду.

«Когда мы причалили, наша семья взяла его к себе». Затем голос деда стал твердым и наполнился гордостью: «Урия рассказал, как он хочет научиться читать и стать врачом, и мой отец сказал: “Почему бы и нет! Живи с нами, будешь ходить в школу, и посмотрим, что у тебя получится”».

Дед продолжал: «Урия прошел программу четырех классов за полгода. Через два года он уже учился в одном классе со всеми нами. Он был отличным спортсменом и очень быстро стал капитаном нашей школьной хоккейной команды. Он был очень быстрым и сильным и выиграл много игр, – дед указал пальцем на фотографию мальчишки с сияющими черными глазами. – Он был очень веселым, и вся семья гордилась им. Мы очень любили его».

«Урия получил самые высокие оценки на выпускных экзаменах, и его приняли в подготовительную медицинскую школу». На этом месте дедушкин тон изменился. Он продолжал историю мягким голосом.

«В то лето мой отец построил последний великий клипер. Это был красивый корабль, очень, очень большой, с несколькими рядами парусов. Он гордо стоял в заливе, нагруженный товарами, и ожидал момента крещения и отплытия в Южную Америку. Урия решил воспользоваться шансом в последний раз побывать в Рио и повидать мать.

Тут я заметила, что дед плачет. Он замолчал и вытер слезы. «На прощанье мы устроили праздничный обед. Оркестр играл морской гимн, и корабль величественно выходил из гавани, а со скал и крыш вслед ему махали люди».

«Корабль не достиг суши. Месяц спустя его нашли перевернутым где-то в районе Бермудского треугольника. Его корпус омывали волны. После крушения выжил всего один человек, который прожил, питаясь летучими рыбами, еще десять дней. Его тело нашли привязанным к борту корабля канатом. Это был Урия. Каждый день он вырезал на корпусе корабля короткую надпись, считая дни, надеясь на помощь». Дед помолчал, а затем заговорил с гордостью в голосе: «На десятый день он вырезал свою последнюю надпись. Он сам себе написал эпитафию: “Урия Миллард, 1892–1910: Жизнь была великим приключением!”»

\*\*\*\*\*

### **Зажгите поток изнутри**

Я впервые услышала эту историю, когда мне было всего десять лет, и я сидела в доме у своего дедушки со старым семейным альбомом на коленях. Дед закрыл альбом и пошел за чаем, но эта история поразила меня, и я еще не раз задавала ему вопросы об Урии и снова и снова рассматривала старые фотографии чернокожего мальчика с блестящими глазами в хоккейной форме.

В следующие годы я время от времени мысленно возвращалась к этой истории, и она не переставала восхищать меня. И постепенно произошло чудо: я начала любить Урию и его героизм, отражение которого я слышала в голосе деда, вспоминавшего своего друга. Я почувствовала свою связь с Урией. Я переняла его дух.

Случалось ли вам восторгаться человеком, с которым вы никогда не были знакомы? Как человек, которого вы никогда не встречали, становится вашим героем, начинает жить в

ваших мыслях и остается в них на всю жизнь? Часто подобное происходит с выдающимися литературными персонажами: Арагорном, Гэндальфом, Гарри Поттером. Иногда это начинается, когда люди попадают под влияние духовных лидеров. Для меня таким человеком стал Урия. Его лидерство было простым, сильным и чистым. Его любовь и смелость стали для меня жизненными ориентирами. Благодаря ему я не забываю о качествах, которые помогают мне вести жизнь, наполненную любовью. Я храню в сердце цель, которую он продемонстрировал перед лицом трудностей и даже смерти. Он заявлял о своей готовности бороться за жизнь и получать удовольствие от нее, несмотря ни на что!

Эпитафия Урии «Жизнь – великое приключение» стала моим девизом и начала влиять на все мои мысли и мечты. Особое намерение и приверженность относятся к вашей внутренней миссии и вопросам, поставленным вами на всю жизнь в общем контексте задач. Мы должны помнить об этом контексте даже в моменты трудностей и сомнений. Мы должны задавать себе вопрос, который поддерживал бы в нас непоколебимую веру в жизнь. Мой внутренний вопрос связан с историей Урии: как мне прожить жизнь с ясностью и любовью, которую он сохранил до своего последнего дня? Как мне научиться всегда ценить эту великую возможность с такой же силой, которую продемонстрировал он?

Когда мы заявляем об удовлетворении, внутри нас начинают происходить чудеса!

Проснувшись утром, я часто размышляю над этими вопросами. Я не спеша осознаю тот факт, что жизнь – великое приключение, и мне предстоит пережить его! Можно также сказать, что:

- жизнь – великое приключение, и мне предстоит организовать его;
- жизнь – великое приключение, и я могу нести эту мысль в будущее всю свою жизнь.

Когда мы заявляем об удовлетворении, внутри нас начинают происходить чудеса! Доступ к внутреннему удовольствию перед лицом смерти позволяет нам создать в воображении представление о ценности каждого дня, проживаемого по полной.

### **Развитие приверженности «на 10 из 10»**

История Урии отвечает цели главы 4: двигаться только вперед, создавая визуальный образ, выражая сильное намерение, затем тестируя глубину своей приверженности. Это касается каждого из нас. Это касается каждого из ваших клиентов. Когда вы чувствуете глубокую приверженность и заявляете о ней, что-то немедленно меняется в ваших представлениях о храбрости. Возможно, вы обнаруживаете в себе творческие способности, о которых раньше не подозревали. Возможно, вы предпринимаете смелые шаги, хотя и не думали, что способны на них. Возможно, вы получаете помощь с неожиданной стороны. Вы становитесь человеком, которого трудно остановить!

Заметьте, что на уровне действия и возможностей вы никогда не можете достичь отметки 10 из 10, как бы ни старались. Всегда остается возможность приблизиться чуть ближе к совершенству. Однако что касается ваших *ценностей*, вы можете достичь отметки 10 и жить, чувствуя ее всем сердцем, заявлять о своей *цели* на 10 из 10.

Этим заявлением вы запускаете поток приверженности. Мы можем чувствовать и признавать силу такой глубокой приверженности, как жизненную установку. Вы осознаете, как заявлять об абсолютном доверии своим ценностям и цели. Вы берете на себя обязательство поддерживать поток удовлетворения на каждом шаге пути. «Тот, кого трудно остановить», становится вашим вторым «Я».

Когда вы чувствуете глубокую приверженность и заявляете о ней, что-то немедленно меняется в ваших представлениях о храбрости.

Подумайте, как вы могли бы вести коучинг для себя и для других, распространять ответственность на все жизненные цели и достижения. Как развить готовность пронести свои ценности и принципы через всю жизнь? Как никогда не забывать жить жизнью, полной приключений и смелости? Эти вопросы составляют основу каждого действия коуча, о котором вы прочитали на страницах этой книги.

Я приглашаю вас вместе со мной найти способы осознания намерения «на 10 из 10» в контексте вашей собственной жизни и начать жить в соответствии с ним уже сейчас.

Прекрасным примером является олимпийский чемпион по плаванию Майкл Фелпс, получивший восемь золотых медалей на Олимпийских играх 2008 г. в Пекине. В двадцать три года он уже имел шестнадцать олимпийских медалей и вошел в историю спорта. Он создал в умах людей незабываемый образ самых выдающихся олимпийских достижений на сегодняшний день. Взгляните на его результаты из коуч-позиции: он принял участие в семнадцати заплывах на восьми соревнованиях, три из которых были эстафетами, что означает множество возможностей для фальстартов, ошибок в махах и поворотах и, конечно, большую вероятность не выдержать гигантского напряжения. Однако все мы стали свидетелями его вдохновенного намерения. Его видение и приверженность своему намерению ломает все препятствия и задает новую планку человеческих возможностей.

Прочитайте знаменитое письмо Уильяма Хатчисона Мюррея о восхождении на Эверест в 1951 г., в котором отражено мощное осознание постепенного открытия и приверженности потоку, раскрывающегося шаг за шагом:

*Пока вы не поглощены идеей, вы колеблетесь, и есть вероятность, что вы отступите – это не эффективно.*

*Существует одна элементарная истина, касающаяся всех инициатив (и творчества), незнание которой убивает бесчисленное количество идей и прекрасных планов: в то мгновение, когда вы приверженно берете на себя задачу, провидение встает на вашу сторону.*

*Происходят всевозможные вещи, которые помогают осуществиться тому, что иначе никогда не осуществилось бы.*

*Ваше решение порождает целый поток событий, вызывая самые разные непредвиденные обстоятельства, играющие вам на руку, происходят встречи, поступает материальная помощь. Никто бы и не подумал, что все может пойти именно так.*

*Я проникся глубоким уважением к этим строчкам Гете: Если ты можешь что-то сделать или мечтаешь о том, что сможешь, начни.*

*В смелости – гений, сила и волшебство.*

## **Сила детализации для создания зрелого намерения и сильной приверженности**

Сильной приверженности способствует зрелое намерение, которого можно добиться путем развития эффективных *деталей и нюансов*. Что это такое? Во-первых, нам нужно отказаться от простой черно-белой модели приверженности, если мы хотим устойчиво поддерживать глубинную комплексную цель и видение. История Урии – пример такой цели и видения. Урия хотел получить образование, и он был готов на все, чтобы осуществить свою мечту стать врачом, для чего нужно было бы пройти множество этапов обучения.

Существуют различные способы усилить приверженность. Одно из очень эффективных упражнений заключается в развитии ментальной карты, простого образа «метров приверженности» с «нулевого уровня» мыслей о здесь и сейчас до самой отдаленной цели. Такую карту можно активно использовать, выходя за рамки осторожной приверженности и начиная испытывать глубину смелой приверженности. Для создания сильной

приверженности мозгу необходимо и визуализировать желаемое, и составлять ментальную карту на всех логических уровнях выбора и изменений (глава 8). Чтобы поддержать ее, понадобятся все внутренние связи для эффективного обдумывания плана на случай непредвиденных обстоятельств. А для этого потребуется проверка силы вашего духа.

Один из эффективных способов исследовать уровни приверженности – это составление диаграммы, визуальной метафоры, демонстрирующей уровни осознания от конкретного до общего, расположенные по вертикали.

Вертикаль можно использовать для обозначения различных уровней и видов осознания приверженности. Например, представьте себе простую, но содержательную карту, где мы свободно расположили различные виды и уровни приверженности от конкретного к абстрактному. «Уровень первого метра» (нижний уровень осознания) – это уровень, где мы можем видеть, слышать и чувствовать. На этом уровне мы видим очень подробную карту события, происходящего в конкретный период времени. В отличие от него, отметка 15 000 м связывает нас с осознанием на расширенном абстрактном уровне, который является наблюдательным пунктом для анализа целостной картины и создания комплексной приверженности.



Рис. 4.1

Используя подобную метафору вертикали, вы можете начать рассматривать конкретную жизненную цель с различных уровней и идентифицировать ключевые детали. Вы можете создавать образы приверженности, рассматривая ее с помощью конкретных подробных примеров и одновременно поднимая до уровня очень абстрактных или расширенных целей. Делая это, вы также создаете в мозге глубокие связи между конкретными действиями и глубокой приверженностью. Вы настроены превратить конкретные действия в существенные решения, связанные с целью, которая вас притягивает.

Когда вы создаете такую ментальную карту, то образуете основательные внутренние связи между тем, что видите, слышите и чувствуете. Когда вы заявляете о *значении* своих действий, они остаются связанными в рамках «мысленной группы». Их можно рассматривать и постоянно чувствовать на всех уровнях восприятия цели. Выбор, сделанный с отметки 1 м оказывается связан с принципами на отметке 15 000 м, которые могут поддерживать нас всю жизнь. В свою очередь, приверженность на отметке 15 000 м чувствуется в момент непосредственного совершения действия на отметке 1 м. Таким

образом, одно становится миниатюрным отображением другого.

Приведем пример. Приступить к развитию особого намерения и сильной приверженности и быть восприимчивым, как Урия, ко всем возможностям, предоставляемым жизнью, вы можете прямо сейчас, испытав благодарность и удовлетворение! Этот момент отличается от любого предыдущего. Это «сейчас» обладает чудесным качеством, с помощью которого вы можете «войти в цель» вашей жизни, как в дверь!

Если вы начнете ценить жизнь в каждый ее момент, у вас возникнет ясный образ своих действий и себя самого, искренне благодарящего за все происходящее в течение дня. Например, если вы отправите письмо с благодарностью, посмотрите кому-то в глаза и приветливо махнете рукой или вознаградите официанта в ресторане, все это станет моментами выражения этой цели. С помощью этих простых и конкретных действий вы создаете свой собственный имидж – имидж людей, живущих жизнью, основанной на ценностях; жизнь, в которой можете представить себе выражение реальной благодарности и услышать нотки искреннего «спасибо» в своем собственном голосе. Это создает в вашем теле и разуме устойчивую привычку ценить жизнь конкретным и значимым образом.

## Конец ознакомительного фрагмента.

---

1

Csikszentmihályi, Mihály, *Creativity: Flow and The Psychology of Discovery and Invention*, New York: Harper Perennial, 1996; (На русском языке издано: Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. – М.: Альпина нон-фикшн, 2013.) *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*, Basic Books (a popular exposition emphasizing technique), 1996. (На русском языке издано: Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность. – М.: Альпина нон-фикшн, 2012.)

2

См. [www.erickson.edu](http://www.erickson.edu).

3

Идея и процесс Шкалы состояния были разработаны Мэрилин Аткинсон в 1981 г. Этот процесс активно используется в программах, разработанных Международным Эриксоновским колледжем, и стал стандартом обучения людей эффективному исследованию смен состояния.

4

Шкалы живого опыта всегда начинаются с единицы, а не с нуля, потому что мы живем и учимся, поэтому обязательно начинайте с некоторого уровня внутреннего осознания элементов нашей темы.