

Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чоис - Внутренняя динамика коучинга



УДК
005.95/.96 ББК
65.29-2
А92

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

Мэрилин Аткинсон, доктор философии, Рае Т. Чоис

Под редакцией Анжелы Ястреб, президента Working People Group

Аткинсон Мэрилин, Чоис Т. Рае

А92 Наука и искусство коучинга: Внутренняя динамика Пер. с англ. - К.: Companion Group, 2009. - 208 стр.
ISBN 978-0-9783704-1-1 (англ.) ISBN 978-966-1629-04-1

За пределами религиозных и политических движений есть одно главное движение развития человека в современном мире - коучинг. Эта книга поможет вам приобрести те навыки, которые нужны для реализации творческих способностей, повышения личной эффективности, реализации ваших целей, а также поможет узнать ваши ценности, чтобы двигаться к самому важному в жизни.

Книга — о силе намерения, вдохновении, власти перспективы, достижениях, а также о том, как сделать процесс изменений легким и радостным. Ее цель заключается в том, чтобы пригласить вас принять участие в глубокой, стимулирующей коммуникации с самим собой о собственной жизни и личных целях. Книга также расскажет вам, как именно поддержать людей, чтобы они могли раскрыть свой потенциал.

УДК 005.95/.96 ББК 65.29-2

ISBN 978-0-9783704-1 -1 (англ.) ISBN 978-966-1629-04-1

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	17	Стадия третья: интеграция ценности и приверженность	85
Знать, где ввинтить болт	17	Стадия четвертая: завершение и вклад	86
Миссия книги: ваше путешествие	18	Упражнение по овладению матрицей сознания	87
Трилогия "Наука и Искусство Коучинга"	20	5 Матрица сознания: как людям удастся сделать перемены устойчивыми?	93
Международный Эриксоновский Университет Коучинга:		История Карла Валенды	94
наша миссия	21	Навигация - матрица сознания	96
Моя история и развитие этой работы	22	Серая дымка незавершенности	96
Как читать эту книгу	24	Помехи на вашем пути	97
Путь вашего исследования: приверженность к саморазвитию	24	Хорошая новость: формула Бекхарда	99
Ваши первые шаги	25	Внутренняя сила - четыре стадии мастерства	101
1 Как проводить мастерские игры: подход к коучингу	27	Первая стадия - формулирование	102
Пробудить одаренность в себе и окружающих	28	Вторая стадия - концентрация	103
Настоящие трансформационные беседы	31	Третья стадия - набор скорости	104
Как играть в мастерские игры	32	Четвертая стадия - мастерство	105
Символ как основа построения модели человеческой сущности	34	Упражнение по овладению матрицей сознания	107
Упражнение прямой интеграции	38	Формулирование	108
2 Как функционирует мозг?	41	Концентрация	108
Милтон и сбежавшая лошадь	42	Набор скорости	109
Ретикулярный мозг (рептильный мозг)	44	Мастерство	109
Эмоциональный мозг (мозг млекопитающих)	45	6 Противодавление и четыре двери гремлинов	110
Кора головного мозга	48	Что такое целостность?	111
Развитие языковых систем	50	Привычки-гремлины и как они действуют	112
Сила визуализации:		Страх мечтать	113
виртуальное путешествие по мозгу	51	Страх провала: отождествление с жертвой	115
Путешествие по ретикулярному мозгу	51	Страх расстроить людей: отождествление с системой	117
Путешествие по эмоциональному мозгу	53	Страх конфликта: отождествление с конфликтом	119
Путешествие по церебральному мозгу	54	Как справиться с гремлинами	122
3 Сознательный разум и внутреннее знание: система интеграции	57	Еще о формуле Бекхарда: в стране мыслей-гремлинов	122
Хелен Келлер: как сотворить человеческий разум	58	Сила ежедневного самокоучинга	124
Интеграция мозговой системы	59	Можем ли мы измениться без посторонней помощи?	126
Природа сознательного разума	60	Что такое трансформационная коммуникация?	126
Внутреннее знание или бессознательный разум: система интеграции	62	Обратная связь против провала: упражнение	127
Свойства системы глубинного познания	63	Упражнение "Обратная связь против провала" по шагам	129
За пределами гремлинского мышления	64	7 Базисная точка: сотрудничество, основанное на принципах	131
Связь открытых вопросов с бессознательным мышлением	66	Пять основополагающих принципов Эриксона	132
"Мозговой штурм" с помощью системы глубинного познания:		Бенгальский тигр под кроватью	132
упражнение	68	Основные правила Эриксона	133
Три стула/Три шляпы. "Мозговой штурм" и внутренние открытия....	69	Игра "Солнцезащитные очки"	141
Внутренний процесс "мозгового штурма". А - исследователь, В - коуч.	70	8 Намерение и внимание: урегулированное мышление, восприятие и действие	145
Упражнение с тремя стульями. Обзор шагов	70	Можем ли мы идти по следам?	146
Внутренний "мозговой штурм".		Развитие вашей внутренней силы	148
Примерные вопросы к упражнению	72	Внимание	151
4 Четыре стадии любого жизненного проекта	73	Намерение	152
Случай на Трансканадской магистрали: водитель и автостопщик	74	Регулировка намерения и внимания	154
Четыре ступени развития при достижении цели	77	Упражнение 1. Намерение и внимание	156
Четыре стадии планирования и достижения успеха	79	Упражнение 2. Соединение намерения и внимания	157
Планируя свое продвижение вперед	82	Упражнение 3. Добавляя движение или ритм	158
Стадия первая: вдохновение	83	9 Вызов целостного счастья	161
Стадия вторая: осуществление	84	Значение истощающего счастья	162
		Ожидание счастья	162

Личное развитие счастья 163
Коэффициент счастья 164
"Ц-С", "Я-С", "Э-С", "Мы-С" 165
Четыре "мозговых системы" счастья 166
Углубленный подход к поддержанию устойчивого счастья 167
Сосредоточение на цели и творчестве 168
Сосредоточение на результате: достижения 169
Сосредоточение на общественном: разделяемый опыт 169
Духовное сосредоточение: наследие 170
Упражнение "Счастье": расширяя уровень удовлетворенности 171
10 Путешествие Героя: начните со своего жизненного призвания 173
Видение жизни Героя 174
Путешествие Героя 174
Герой собственной жизни 176
Выражение человеческой сущности по модели заглавной "Н" 177
Мастерство и счастье 177
Празднование состояния счастья 178
Серьезная забота 179
Дарить счастье 180
Упражнение "Сияя возможностями счастья" 181
Применяя мудрость: высказывания, усиливающие выводы каждой главы 183
Продолжение исследования: "Наука и искусство коучинга" 195
Информация об авторах 196
Толкование слов 198
Литература для чтения 202
Рекомендуемые веб-сайты 204
Координаты Международного Эриксоновского Университета 205
Наука и искусство коучинга: Внутренняя динамика

ПЕРЕЧЕНЬ РИСУНКОВ

Символ "Н" с направлениями возможностей 36
Три "мозговые системы" 43
"Мозговой штурм". Три стула 69
Первая стадия планирования и достижения успеха 79
Вторая стадия планирования и достижения успеха 80
Третья стадия планирования и достижения успеха 80
Четвертая стадия планирования и достижения успеха 81
Упражнение по овладению матрицей сознания 88
Первая стадия: формулирование 102
Вторая стадия: концентрация 103
Третья стадия: набор скорости 104
Четвертая стадия: мастерство 105
Четыре стадии мастерства 107
Страх мечтать 115
Страх провала "отождествление с жертвой" 116
Страх расстроить людей "отождествление с системой" 118
Страх конфликта "отождествление с конфликтом" 119
Первый принцип Эриксона 134
Второй принцип Эриксона 135
Третий принцип Эриксона 136
Четвертый принцип Эриксона 137
Пятый принцип Эриксона 139
Принцип создания внутреннего убежища 140
Внимание и намерение 150
Вертикальные аспекты сознания 151
Горизонтальные аспекты намерения 153
Мастерское проявление намерения и внимания 158
Четыре "мозговых системы" счастья 166
Четыре источника истинного развивающегося счастья 168

ПОСВЯЩЕНИЕ

Эта книга посвящена Милтону Эриксону.

Его любознательность и трепетное отношение к людям и их способностям вдохновили меня на всю жизнь.

Мэрилин Аткинсон, доктор философии

БЛАГОДАРНОСТЬ

Для того чтобы создать что-либо значимое, необходимы приверженность и работа на протяжении долгого периода времени, а также сильная команда. Трилогия *"Наука и искусство коучинга"* была написана в течение двух лет двумя людьми, которые полностью посвятили себя этому процессу, несмотря на активное участие в обучающих коучинговых программах, постоянной работе с клиентами и участие в других проектах человеческого развития на четырех континентах. Книги были созданы посредством совместных командных усилий и искренних разговоров между Мэрилин В. Аткинсон и Рае Т. Чоис, которые пересекли много стран, где проводились курсы и коучинговые коммуникации.

Поддержка команды в течение двух лет обеспечила нас энтузиазмом и вдохновением, а также сильным критическим редакторским ноу-хау. Для написания трех книг была необходима искренняя приверженность команды. Рае Т. Чоис стала автором первой

осязаемой проектной копии и оригинального краткого изложения трилогии *Наука и искусство коучинга*. Кроме того Рае предложила мне, главному автору, обозначить временные рамки для написания каждой главы, а также добавить в книгу информацию, содержание и редакционные статьи, которые активно разрабатывала. Воплощение таких значимых концепций в литературном произведении было для нас с Рае веселым приключением. Источников, которые породили эти идеи, невероятное множество. Хотелось бы выразить особенную благодарность Роберту Дилтсу, который разнообразил нашу жизнь своей моделью Логических Уровней.

Группа коучей и авторов стала первой редакторской группой читателей. Хочу выразить благодарность Анне Хазелквист, Шерил Хьюджис, Бонни Бериалт, Лизе Хепнер, Кари Беккет, Ларри Хейл и Хизер Парке за предоставленные в поддержку комментарии и аргументированные читательские предложения.

Некоторые тренеры, включая Ричарда Хайамса из Ванкувера, Бенджамин Шулмана из Москвы и Станислава Гринберга из Екатеринбурга, предложили упражнения и идеи, которые нашли свое место в книге. Наши с Рае супруги (Лоренс МакГиннис и Энтони Чоис) провели много времени, тщательно анализируя написанное и разбирая отдельные элементы. Помимо этого они провели не один месяц за дополнительной редакторской работой, что помогло ускорить процесс написания. Дети Рае, Изаех и Иос, также посвятили много времени работе своей матери. Спасибо мальчикам Чоис!

Коучи во всем мире, включая Анну Лебедеву, Максима Ошуркова и Светлану Чумакову из России, Анжелу Ястреб и Екатерину Дружинину из Украины, Эсера Буйукайдина и Зеррина Басера из Турции предоставили сильную, полную энтузиазма поддержку на каждой стадии написания книг. Они работали с каждой из трех книг, еще до окончательной публикации в Северной Америке, оперативно переводя их еще на два языка, русский и турецкий. Скоро книги будут переведены и на другие языки.

Также хочу поблагодарить ведущих тренеров и коучей Международного Эриксоновского Университета за поддержку в развитии аккредитованных Международной Коучинговой Федерацией (ICF) коучинговых обучающих программ серии *Наука и Искусство Коучинга*: Ричарда Хайемса, Лори-Анну Демерс, Томи Гловера, Тони Хастед, Кэти МакКензи, Яна Джорджа Кристиансена, Ханну Седал, Анну Лебедеву, Максима Ошуркова, Светлану Чумакову, Екатерину Максимову, Анжелу Ястреб, Раису Белоусову, Сергея Капицу, Янета Сойяка, Эсера Буйукайдина, Зеррина Басера, Светлану Попову, Станислава Гринберга, Терезию ЛяРок, Линду Гамильтон, Джири Кункар и Барри Свитники.

Хотелось также выразить благодарность команде редакторов, издателей, литературных сотрудников и печатников, включая Казима Сари, Теомана Акбена, Лауру Пуле, а также Беверли Хандрен и Кэрол Дейл, которые редактировали проектную копию, следя за безупречностью языковых структур и продвижением рабочего процесса. Элиф Берна Кутлуата посвятила много времени редакторской работе над турецким вариантом книги. Кейтлин О'Байен "отполировывала" главы. Фиона Нихольсон и Ванесса Хустед предоставили диаграммы и рисунки для каждой книги.

И, конечно, хочу выразить благодарность всем эриксоновским сотрудникам и тренерам в каждой стране нашей планеты. Только благодаря приложенным вами усилиям этот материал был донесен до умов и сердец множества людей.

Каким же образом выразить искреннюю признательность такой команде? Только обозначив значимость результата торжеством в честь потраченного ими времени, энергии и преданности.

Я шлю вам свое благословение и глубокую благодарность за вашу поддержку.

Мэрилин В. Аткинсон, доктор философии, специализация "психология".

Ноябрь 2007

Наука и искусство коучинга: Внутренняя динамика

ВВЕДЕНИЕ

Знать, где ввинтить болт

Вы, возможно, слышали рассказ о большом лайнере Атлантического океана, который прибыл в порт с неисправностью двигателя. После того как несколько хорошо обученных механиков не смогли справиться с проблемой, капитан судна пришел в отчаяние. Никто не мог выявить неполадку, перспектива долгосрочного пребывания в порту становилась очевидной. Вдруг кто-то предложил позвать старика, который был пароходным механиком всю свою жизнь, его нашли и привели на судно. Бережно держа в руках набор инструментов, на палубу поднялся человек, который немедленно начал тщательно изучать неисправность, всматриваясь в сложный лабиринт труб, которые соединялись с двигателем. На протяжении пятнадцати минут он сосредоточился на одном месте, добавил небольшой болт к компоненту трубы. Внезапно двигатель заработал и после нескольких сигналов, стал функционировать эффективно. Пожилой мужчина стал собирать инструменты и выписывать счет. Капитану была объявлена сумма в \$5000. Капитан возмутился: "Это слишком много! Вы были здесь всего лишь пятнадцать минут. Дайте нам подробный стчет". Не доставая из кармана ручки, старик произнес: "Болт - \$2. Знать место, где его ввинтить \$-4998. Общая сумма: \$5000".

Усилие важно, но также важно знать, *где именно* его необходимо применить, в отношениях с другими это играет важную роль. Эта книга была написана, чтобы поддержать вас, чтобы рассказать о том, где необходимо "ввинтить болт". В главах этой книги предоставлена полностью доступная внутренняя наука и философия того, что делает сосредоточенный на решении коучинг новой силой XXI века. Он показывает и исследует внутренние мыслительные процессы и служит основой для современного искусства трансформационных бесед. Это практическое руководство для того, чтобы понять, как преобразовать вашу жизнь и следовать своему самому высшему видению. Книга расскажет вам, как поддержать людей таким образом, чтобы они могли раскрыть свой потенциал.

Миссия книги: ваше путешествие

Цель этой книги заключается в том, чтобы пригласить вас принять участие в глубокой, стимулирующей коммуникации с самим собой о собственной жизни и личных целях. Это первые шаги в проведении трансформационных коучинговых коммуникаций. Цель состоит в том, чтобы открыть вам теоретическую структуру и предоставить помощь в развитии навыков, при помощи которых можно получить удовольствие от коучинговой коммуникации с самим собой и другими людьми.

Эта книга предоставит вам возможность исследовать корни коучингового развития, не с момента исследования *истории* коучинга, а скорее с момента исследования *существенных операционных принципов* и *внутренней динамики*, сосредоточенной на коучинговом решении. Вы изучите эксплуатационные принципы и жизнеспособные методы и инструменты, используемые людьми во всем мире с целью создать вдохновение в процессе коммуникации и преобразовать свою жизнь. Мы приглашаем вас в путешествие, где вы сможете самостоятельно протестировать предлагаемые принципы.

Особое внимание в этой книге уделено внутренним человеческим системам, которые позволяют коучингу быть эффективным: основам науки коучинга. Они связаны с фундаментальной динамикой проектного мышления, при помощи которого строятся привычки самоанализа и происходят открытия. Это путешествие в развитие систем самокоучинга, которые, когда вы глубоко их понимаете, помогают вам преодолеть препятствия и создавать длительные изменения. Вы узнаете, как при помощи коучинга продвинуть свой проект, и изучите соответствующие системы мышления. Прочтя эту книгу, вы также изучите некоторые основы фундаментальной системы мышления, которая присуща всем нам. Вы изучите ключевые элементы эффективной визуализации.

Что самое главное, как для профессионального коуча, коуч-тренера, или кого-либо,

применяющего коучинговые принципы в жизни, вы узнаете о структуре мотивации и о том, как люди возвращают ее простыми и эффективными способами. Вы изучите некоторые эффективные простые коучинговые упражнения, которые можно использовать в трансформационных беседах, а также примеры экспериментальных практических сессий непосредственно для самого себя.

Если судить по обратной связи, которую мы получили, то можно предположить: если вы пройдете через трилогию этой книжной серии, в вашей жизни произойдут три важные вещи.

- Во-первых, личная вовлеченность. У вас появится возможность проникнуть в суть, непосредственно участвуя в процессе и обрабатывая информацию, в результате вы скажете самому себе: "Ничего себе, я обладаю гораздо большими возможностями, чем мог предположить раньше!".

- Во-вторых, вы будете заняты развитием своих навыков и участием в обучении. Наша цель состоит в том, чтобы вы использовали эту книгу для того, чтобы вам можно было планировать режим развития навыков. В результате вы скажете самому себе: "Именно так я могу быть более эффективным в поддержке других людей во всех сферах жизни".

- В-третьих, поскольку ваше внутреннее видение развивается и ваши коммуникационные и социальные навыки совершенствуются, это послужит импульсом двигаться дальше. Наша цель состоит в том, что вы поддерживали внутреннюю коммуникацию саморазвития в течение времени. Как только этот огонь будет в вас зажжен, вы скажете самому себе: "Ничего себе, этот процесс обучения играет настолько важную роль для меня и моих отношений, что я продолжу практиковаться, интегрировать и совершенствоваться с этой информацией!".

Люди разделяют мнение, что после прочтения этих книг нельзя не воодушевиться, принять вызов и пробудить способности определенного уровня. Поскольку вы наслаждаетесь материалом, путешествие будет захватывающим и значащим. Чем больше вы вникаете в книгу, тем больше информации вы из нее вынесете. Когда вовлечетесь полностью, у вас будут следующие возможности:

- Повторно соединитесь со своей подлинной миссией и видением для вашей жизни.
- Пробудите в себе истинного внутреннего гения и признаете свое величие и потенциал.
- Разовьете отношения с самим собой и с окружающими.
- Углубите свои личные и профессиональные способности проникновения в суть и уровень компетентности.
- Будете более эффективными, делая вклад в других.

Поскольку вы уже читаете эту книгу, я позволю себе сделать несколько предположений о том, кем вы являетесь. Основная моя догадка - вы интересуетесь продолжающимся развитием своей личной и профессиональной жизни. Как постоянный ученик, вы интересуетесь изучением материала о саморазвитии, чтобы совершенствовать себя и окружающих вас людей.

Соответствуют ли мои предположения действительности? Если это так, то я очень рада тому, что вы делаете вклад в себя, читая эту книгу. Это бесспорно самые большие инвестиции, которые вы можете сделать, вы собираетесь предпринять невероятное путешествие!

Наша цель состоит в том, чтобы предоставить вам некоторые из лучших инструментов, при помощи которых вы сможете приблизиться к собственным целям саморазвития, войти в контакт со своими мечтами, глубоко затронуть своих попутчиков и сделать этот мир лучше.

Если вы не считаете себя человеком, постоянно стремящимся к обучению, эта книга поможет стимулировать идеи о своем развитии, которые пробудят в вас любопытство о том, что можно предпринять для того, чтобы перейти на следующий уровень.

Трилогия "Наука и искусство коучинга"

Трилогия "Наука и искусство коучинга", авторами которой являемся мы, я - Мэрилин Аткинсон, и Рае Т. Чоис, - результат моего собственного коучингового исследования. Мне была предоставлена привилегия на протяжении нескольких лет провести исследования при участии своих коллег, сосредоточенных на решении практиков, которых можно было найти в любом уголке мира.

Трилогия предлагает обзор многократных инструментов и процессов технологии интегрального, ориентированного на решение коучинга. Она отражает работу студента Милтона Эриксона, удивительного интегрального волшебника, работа которого вдохновила направленный на решение коучинговый подход. Наша цель состоит в том, чтобы при помощи международного эриксоновского коучинга, расширить понимание того, как можно зажечь свое воображение, перейти от пассивного к активному, и стать сильным лидером собственной жизни, помогая окружающим достичь того же.

Хотя эти книги частично включают искусство, науку и обучение внутренней динамике, которое мы проводим на учебных курсах, они включают смешанные элементы курса, чтобы обеспечить базу для осознания некой глубокой скрытой истины, лежащей в основе вашей жизни и жизни людей, которые находятся вокруг вас. Кроме того, трилогия предлагает точную пошаговую систему пробуждения самых лучших качеств человека и приверженности своему потенциалу.

Первая книга "Внутренняя динамика" концентрируется в основном на собственном "Я" и описывает взгляд науки именно в этом направлении, включая открытия связанные с человеческим мозгом, сделанные в XXI веке, вместе со смелостью и вдохновляющей философией.

Вторая книга "Пошаговая система" учит коучинговым навыкам ведения эффективных трансформационных коммуникаций с окружающими.

Третья книга "Процесс и поток" предлагает замечательные специализированные процессы ведения коучинговых коммуникаций, которые могут привести к долгосрочным жизненным переменам.

Международный Эриксоновский Университет Коучинга: наша миссия

Международный Эриксоновский Университет Коучинга занимается персональным развитием человека и его позитивным восприятием. Университет был основан в 1980 году, теперь его филиалы открыты в четырнадцать странах на четырех континентах. Как непосредственно я, основатель Международного Эриксоновского Университета, так и тысячи людей, которые входят в эриксоновскую сеть, разделяем общую цель: *преобразовать мир разговор за разговором*

Эриксоновская сеть включает профессиональных коучей, тренеров, практиков персонального развития и профессионалов из всех слоев общества, которые принимали участие в одном из множества эриксоновских курсов, которые проводятся во всем мире. Основой трилогии послужила 125-часовая интенсивная аккредитованная Международной Коучинговой Федерацией обучающая коучинговая программа под названием *"Наука и Искусство Коучинга"*, преподаваемая во всем мире. Вы, читатель, являетесь теперь также частью эриксоновской сети, и мы приветствуем Вас!

Моя история и развитие этой работы

Всю свою жизнь я занималась изучением человеческого мышления и развитием навыков и различий, которые изящно используют естественную архитектуру мышления и мозга, чтобы произвести глубокое и длительное развитие эмоционального мышления. Мне потребовалось много лет, чтобы развить коучинговые инструменты и стратегии, которые вы найдете в этом томе и двух последующих книгах трилогии *"Наука и Искусство Коучинга"*, написанные в 2006 году. Это - синтез моих тридцати пяти лет исследований и работы в качестве клинического психолога, эриксоновского доктора, профессионального коуча, международного тренера и обычного наблюдателя жизни.

Условия, в которых я выросла в своей семье на канадской ферме шведского происхождения, были типичны для тех времен, соответственно у меня не было возможностей для глубокого развития. Дети, особенно девочки, не должны были много высказываться, слишком много думать, интересоваться саморазвитием и самопознанием. Все, что ожидало их в будущем, — сундук с приданным, нетерпеливое ожидание брака и рождение детей.

Другими словами, мой путь к поиску собственного пути был не прост. Моя семья ограничивала мои коммуникационные стратегии, а их твердые правила мешали мне исследовать ценности, отношения и умения окружающих меня людей. Как и большинство молодых девочек западной Канады того времени, я вышла замуж рано и родила своего первенца, когда мне было около двадцати. Мой муж и я были плохо подготовлены к тому, чтобы стать родителями, у нас были разные стратегии, ценности, цели и представления. Конечно же, мы столкнулись с типичными проблемами родителей: конфликты в разделении обязанностей, неудачные шутки, слабое здоровье, и, конечно, негибкая коммуникация. Первые пятнадцать лет моей взрослой жизни были заполнены болезненными неудачами напряженных толчков в отношениях, которые часто пускают под откос подлинное видение людей и их внутренний поиск.

Как я вышла из такого положения? Как стала сторонником обнаружения внутренней цели? Как я, в конечном счете, стала президентом известного во всем мире Международного Университета коучинга, специализирующегося на стратегиях коммуникации и отношениях? Это интересная история.

Благодаря своей приверженности к внутренним открытиям я была в состоянии развить собственную миссию и использовать свой потенциал, чтобы отделить себя от всего, что является негибким, конфронтационным, не затрагивающим фоновые условия. Я училась двигаться вне своих собственных горьких и пагубных заключений о том, каким человеком я могла бы быть. Я была примером для остальных, кто стремился жить так же.

Мои стремления к открытиям вели меня по разным дорогам в течение моей жизни. И, к счастью, когда мне было лишь около тридцати пяти, я случайно узнала о работе Эриксона. С этого времени в человеческой трансформационной работе я следовала мудрости этого американского доктора Милтона Эриксона. Его терапия и сосредоточенные на решении стратегии описаны в главах этой книги. Я была рада его методам, которые казались очень практичными, прямыми и интегральными. Я начала энергично работать с этими методами. Хотя я никогда не знала доктора лично, с того момента чувство присутствия Милтона никогда не оставляло меня. Даже теперь он все еще сидит, метафорически выражаясь, "на моем плече" и является моим наставником. Время от времени я прошу его мудрого совета.

Позитивные представления и юмор Милтона зажгли мою внутреннюю цель способами, которые невозможно описать. Его трепетное отношение к человеку вдохновило меня на всю жизнь, я бы охарактеризовала его как "вездесущее уважение", которое он испытывал к каждому, кто встретился на его пути. На протяжении этих лет я исследовала эриксоновские принципы, описанные в 7 главе книги. Чтобы продвинуться вперед, я начала глубоко уважать собственный внутренний потенциал. Через призму моих собственных проблем и успехов, я увидела великолепие своей жизни и каждую человеческую душу, которая встречается на моем пути.

Коучинговое движение захватывает весь земной шар. Международный Эриксоновский Университет, названный в честь Милтона Эриксона, является его частью и предоставляет много новых возможностей практиковать и исследовать сосредоточенную на решении работу, которую вел Милтон. Смотря на мир "широко открытыми глазами", веря в персональное развитие, я смогла развить собственную миссию и использовать свои возможности, а также достичь того, о чем когда-то не могла и мечтать.

Правда, мои собственные шаги вперед были трудными и нерешительными и заняли довольно много лет. С радостью могу отметить, что я следовала своему внутреннему голосу, чтобы разделить этот сосредоточенный на решении подход со всем миром. Моя надежда

заключается в том, что, разделяя эту работу, вы могли бы продвинуться вперед быстрее, чем это удалось мне.

Моя миссия - коснуться жизни таких же путешественников, как я. Мое обязательство состоит в том, чтобы поддержать вас и глобальное коучинговое движение сильных методов преобразования. Давайте

отпразднуем ваш выбор и отправимся в путешествие по миру "Науки и Искусства Коучинга".

Как читать эту книгу

Мы рекомендуем вам читать главу за главой и заканчивать все упражнения, прежде чем вы будете переходить к следующей главе. Краткий обзор и упражнения разработаны, чтобы эффективно помочь в процессе саморазвития.

Каждая глава включает цитаты, истории, и одно или несколько интерактивных упражнений или личных основанных на опыте процессов. Выполняйте упражнения по мере прочтения каждой главы, и вы получите от книги гораздо больше, чем просто информацию. Упражнения помогут вам объединить идеи каждой из глав. Если вы будете их пропускать, то не получите всех преимуществ этой программы. Мы обещаем, что прочтя эту книгу, вы подтвердите желание поддержать объединение вашего истинного потенциала с этой работой.

Эту книгу продолжает следующая, под названием *"Пошаговая система"*. В ней описаны этапы направленного на решение коучинга, детализированные ключевыми компонентами трансформационных бесед. Пройдя эти основы, вы сможете примерить ключевые процессы, обрисованные в общих чертах в третьей книге *"Процесс и поток"*. Эта книга предложит вам на рассмотрение инструменты и процессы.

Путь вашего исследования: приверженность к саморазвитию

Возможно, вы уже являетесь коучем. Если это так, то эта книга предоставит вам более широкое видение коучинга и его возможностей. Возможно, вы рассматриваете возможность сделать карьеру в коучинге. Если это так, то эта книга ориентирует вас на внутренние коучинговые коммуникации. Возможно вы хотите активно использовать коучинговые навыки в своей жизни: как родитель, менеджер, владелец бизнеса, друг, наставник, консультант, художник, тренер и т. д. Если это так, то эта книга поддержит вашу коммуникацию на новом уровне и поможет выявить самые лучшие качества окружающих.

Как для коуча, так и для кого-либо другого, кто применяет коучинговый подход, эти коммуникации являются значимыми ровно настолько, насколько понимание драгоценных камней важно для ювелира. Эта книга о внутреннем поиске, о коучинге, интерес к которому сейчас растет во всем мире. О том, как вы, коуч, можете достичь мудрости и компетентности. Какие это коммуникации? Отведите одну минуту и рассмотрите некоторые из вопросов человечества.

- Как можно научиться управлять своими эмоциями?
- Как можно придерживаться своих целей от начала до конца и все еще оставаться довольным собой даже в сложные моменты?
- Как можно закончить то, что пошло не так, как вы того не ожидали, и добиться истинного успеха?
- Как положительно соединиться с бессознательным мышлением и научиться выявлять свои собственные внутренние ресурсы?
- Как можно преобразовать внутренние страхи и иллюзии и жить своим истинным потенциалом?

Коучинг - это наука личной приверженности. Вместе с этой книгой вы начнете исследовать основные принципы этой науки. Наша цель состоит в том, чтобы вдохновить вас, рассказав, как люди могут систематизировать практику, которая создает мощный поток творческого потенциала и восхищения в коммуникациях и жизни в целом.

Ваши первые шаги

Отведите одну минуту и спросите себя: "Почему я читаю эту книгу? Какого результата

я хочу достичь в конце?". Вы читаете эту книгу с целью узнать больше о том, как можно стать хорошим коучем, или чтобы углубить понимание самого себя, или чтобы научиться более эффективно общаться с другими? Какой бы ни была причина, включая все их, выберите ту, которая необходима вам прямо сейчас и следуйте ей. Даже в самом начале визуализируйте себя достигшим лучших результатов. Поскольку вы читаете и делаете упражнения, считайте себя ответственным за достижение поставленной задачи.

Эта книга о том, как создать сильное, результативное изменение, используя ориентированные на решение коучинговые подходы. Она была создана, чтобы открыть вам базу внутренних коучинговых навыков, направить на путь саморазвития и исследовать собственные жизненные цели.

Введение

Благодаря практическим заданиям, описанным в этой книге, результаты будут достигнуты значительно быстрее. У вас появится возможность развить свои собственные практические коучинговые инструменты, используя вопросы и задания, описанные в каждой из глав всей трилогии.

Эта работа изменит вашу жизнь, откроет для вас все великолепие человеческого опыта и секретов вашего мышления и эмоций вне всяких предрассудков. Я обещаю, что потраченные на это путешествие время и усилия будут троекратно возмещены. Спасибо, и добро пожаловать в "Науку и Искусство Коучинга".

Мерилин В. Аткинсон

Глава 1 Как проводить мастерские игры: подход к коучингу

Будь влюблен в свою жизнь. Мы достигаем того, о чем осознанно мечтаем!

Неизвестный

Американский психиатр, доктор Милтон Эриксон (5 декабря 1905 -25 марта 1980) известен своим нестандартным подходом к психотерапии и широким использованием в терапии метафор и историй. Он называл такой подход сфокусированным на решении проблемы. Эриксон часто делился со своими студентами воспоминанием о моменте, который позже помог ему в разработке консультационной методики, основанной на великом оптимизме и доверии.

Стояло солнечное весеннее утро, я был десятилетним мальчишкой. Я шел на пастбище отцовской миннесотской фермы, чтобы пригнать нескольких телок на двор. Дорога была длинной и скучной. Я приуныл, хотелось оказаться где-нибудь совсем в другом месте. И вдруг я услышал низкий жужжащий звук и увидел белый биплан, стремительно приближавшийся ко мне по глубокому синему небу. Неожиданно он спикировал и полетел быстро и низко над полями моего отца. Земля задрожала от рева мотора, когда биплан пролетал надо мной. Сверкнув солнечными отблесками на крыльях, он устремился через долину и исчез за следующим холмом. Рев мотора стал слабеть, перешел в удаляющееся гудение, и снова наступила тишина. Первый раз в жизни я увидел самолет и - что важно - очень близко.

Хотя все длилось какое-то мгновение, это полностью взбудоражило меня Я продолжал ликовать всю долгую дорогу назад, возвращаясь с телками домой. Я раздумывал о том как жизнь преподнесла мне неожиданную награду, подарок, которого я не ожидал, и в голову пришла мысль: "Никто никогда не знает, что принесет жизнь. Она удивляет нас каждое мгновение. Кто знает, какие чудеса произойдут дальше?"

Рассказав студентам эту историю, он обратился к ним и сказал: Тот случай научил меня: всегда можно задаться вопросом, что принесет жизнь. Когда тебе десять лет, ты не представляешь, какие сюрпризы и подарки жизнь предложит тебе с десяти до двадцати. В

двадцать мы не имеем представления, что последует между двадцатью и тридцатью. В тридцать тайна - новые возможности, что откроются от тридцати до сорока. И так далее! Воистину, осознание загадочности будущих шагов позволяет нам жить полной жизнью".

Вы хотите стать коучем для других? Тогда в первую очередь оцените, насколько вы удовлетворены собственной жизнью. Захватывающее занятие - обсуждать, как каждый из нас нашел свою дорогу в жизни, дорогу, которой мы путешествуем год за годом, размышлять, что может или не может поддерживать в нас любовь к жизни, чувство выполненного долга и смысла на выбранном пути.

Каким образом удовлетворение, чувство выполненного долга, чувство, что жизнь удается, становятся дорогой, по которой вы идете? Сколько загадок вы открываете каждый день?

У многих из нас есть типичные циклы стандартных действий или моделей, которых мы придерживаемся. Каков типичный день, типичная модель для вас? Вы встаете утром, выпиваете чашку кофе, завтракаете, делаете гимнастику, надеваете выглаженный костюм, идете на работу, ходите на встречи и готовите надлежащим образом отчеты, чтобы получать зарплату - вы сможете оплатить счета и изредка позволить себе что-нибудь особенное? Или каждый следующий день отличается от предыдущего, потому что вы организуете свою жизнь, основываясь на планах ребенка или мужа, живя для кого-то еще? Или же, возможно, у вас много свободного времени и вы не воодушевлены и не вовлечены сильно в процесс жизни?

Проживаете ли вы осмысленно ваше путешествие осознания и пробуждения в каждый момент? Позволяете ли вы существовать в своей жизни полным чувствам? Или точно наоборот - паттерн повторения, мирское существование, в котором пустые листы органайзера проносятся мимо вашего разума, не задействуют ни сердца, ни рук, ни ног и оставляют вас опустошенными, с неосуществленными планами?

Вы так заняты запросами повседневности, что у вас нет времени действительно рассудить, сколь значительной и удовлетворяющей надежды может быть для вас жизнь? Или вы нашли путь, достаточно удобный, хотя и бессмысленный? Другими словами, насколько *сознательно* вы проживаете ваши дни?

Насколько вы отдаете себе отчет в том, каким человеком являетесь в каждый момент жизни? Насколько сильно вы проявляете себя каждый день? Действительно ли это проявляется ваша подлинная сущность? Осведомлены ли вы о сознательных и бессознательных ценностях и убеждениях, ведущих вас, когда вы мыслите и действуете? Четко ли вы оцениваете, как хорошо ваши мысли и действия срабатывают или же не срабатывают? Если жизнь - это игра, то насколько свободно вы играете в нее?

Есть ли у вас страстно желаемая цель? Призвание?

Все мы в разное время жизни испытывали, что такое желанная, страстная цель. Возможно, вы помните, как ребенком обожали какие-то игры или вещи; или чувствовали то же, занимаясь каким-то видом спорта. Может, вы помните, как играли на музыкальном инструменте или учились мастерству, которое разожгло в вас огонь, и вы по-настоящему увлеклись этим. Например, когда я была подростком, у меня была неудачная попытка игры на пианино, я пробовала разные стили музыки. И хотя я "слышала" Моцарта раньше, наступил день, когда я открыла для себя его сонату и действительно услышала Моцарта. Это разожгло мою страсть. Я закопалась в альбомы записей нашей семьи и сделала маленькую выборку. Я осознала, что слушаю Моцарта так, словно иду за всем его музыкальным процессом, улавливая его волнение и глубокие чувства, следуя путем, каким он сочинял свою особую музыку. Я очаровалась чистотой, утонченностью и ослепительной творческой составляющей сочетания этих звуков. Только тогда передо мной раздвинулся занавес и я начала по-настоящему слушать музыку. Я всегда любила оригинальные звуки рок-н-ролла. И теперь для меня стало возможным ощутить творческий процесс композиторов, глубоко приобщиться к тому, как они выстраивали свою музыку, сживаясь с ней. Моя страсть к музыке открылась, и

ее отзвук остался во мне на всю жизнь.

Нахождение страстно желаемой цели, склонности к чему-либо, призвания - похоже на это. Мы устанавливаем видение наших возможностей. Они могут быть не очень "оригинальны" вначале. На самом деле они могут быть полностью заимствованы. Но каждая страсть становится по-настоящему оригинальной, когда мы следуем ей и открываем ее, потому что вовлекаемся в процесс всем своим существом и живем полной жизнью, увлекаясь этим. Мы открываем утонченные и прекрасные пути, чтобы следовать к цели и искусно развивать нашу работу. И как только мы серьезно беремся за стоящее дело, творческая цель наделяет нас чистотой и счастьем, наша собственная жизнь открывается полнее множеством путей. Когда мы делаем это, жизнь приобретает более глубокую значимость.

Как часто вы фокусируете ваш разум на том, являетесь ли вы тем, кем хотите быть, делаете ли то, что действительно вдохновляет вас, или добиваетесь результатов, которых, вы знаете, можете достичь? Во многом ли ваши ежедневные действия соотносятся с тем, кто вы есть на самом деле?

Как часто вы живете полной жизнью на собственных условиях? Насколько четко и чисто вы способны действовать, насколько сосредоточены, чтобы делать выбор, который поможет достичь вам лучшего и большего для себя и других? Насколько сильно вовлечены вы в жизнь и наслаждаетесь каждым моментом, вне зависимости от того, где вы сейчас или что делаете? На что бы ни была похожа для вас жизнь, ответы точно покажут, насколько увлеченно вы играете в игру жизни. В свою очередь, это дает понять, можете ли вы попробовать себя в преобразующем общении с другими людьми.

Настоящие трансформационные беседы

С точки зрения путешествия саморазвития трансформационные беседы - это средство, с помощью которого вы помогаете себе и другим стать решительными и целеустремленными людьми. Суть в том, чтобы иметь больше, быть большим и делать больше того, что необходимо, чтобы жить более полно и ярко, углубить жизненные возможности и перспективы.

Побуждающие и значимые беседы крайне важны для каждого из нас и особенно - на ключевых стадиях нашей жизни. В нашем нынешнем мире, где одновременно с широкими возможностями и перспективами для достижения великих целей, существуют силы и технологии для уничтожения других и самих себя, ценность таких преобразующих бесед даже выше, чем прежде.

Преобразующие беседы - средство, с помощью которого мы, люди, начинаем большую игру и по-настоящему сживаемся с нашей внутренней истиной, одновременно побуждая других делать то же. Чтобы правильно развивать эти ключевые беседы, требуется, чтобы мы начали исследовать наши паттерны, особенно старые установившиеся структуры привычек разума, которые сознательно или бессознательно проявляются на пути к сживанию с нашими высшими истинами.

Заслуживает внимания очень сильный отрывок из книги "Мастерские игры", написанной в пятидесятые годы XX века Робертом С. ДеРоппом: Прежде всего ищите игры, стоящие того, чтобы в них играли. Таков совет оракула современному человеку. Начав игру, играйте ярко и напряженно - играйте так, как если бы от этого зависела ваша жизнь и ваш рассудок. (А они действительно зависят от этого.) Следуйте примеру французских экзистенциалистов и напишите себе плакат со словом "вовлеченность".

Даже если "ничего" обозначает "что угодно", а все дороги помечены словами "нет выхода", продолжайте действовать так, как если бы ваши действия имели какую-то цель. Если жизнь не собирается предложить игру, стоящую того, чтобы в нее сыграть, тогда изобретите собственную. Должно быть ясно даже тем, у кого разум замутнен, что любая игра лучше, чем ее полное отсутствие.

Но, несмотря на то, что можно с уверенностью и безопасностью играть в

Мастерскую Игру, это не служит ее популярности. Она остается наиболее требовательной и сложной из игр, и в нашем обществе мало кто играет в нее. Современный человек замороженный блеском собственных побрякушек мало связан с внутренним миром, интересуется миром поверхностным, но не внутренним. А Мастерская Игра полностью играется во внутреннем мире, обширном и комплексном пространстве, о котором человек знает очень мало. Цель игры - подлинное пробуждение, полное развитие дремлющих в человеке сил. В эту игру могут сыграть лишь люди, чьи наблюдения за собой и другими привели их к определенному рода заключению, а именно, что обычное состояние сознания человека, которое по-другому называется бодрствующим сознанием, еще не высший уровень разума, какой доступен. На самом деле это состояние безмерно далеко от истинного пробуждения, которое может быть названо Формой сомнамбулизма, состоянием "сна наяву".

Как только человек приходит к такому умозаключению, он больше не может спать спокойно. Новая инстинктивная потребность развивается в нем, жажда истинного пробуждения ведущая к полному сознанию. Он понимает, что видит, слышит и знает только мельчайшую долю того, что мог бы видеть, слышать и знать, что он живет в самой бедной и запущенной комнате своих внутренних владений, что может попасть в другие комнаты прекрасные и наполненные сокровищами, с

окнами, за которыми можно увидеть вечность и бесконечность. Одиноким игрок живет сегодня в культуре, чуть больше или же чуть меньше, но противостоящей целям, что он установил для себя. Культуре, не признающей существование Мастерской Игры и воспринимающей игроков как странноватых, подозрительных или даже немного сумасшедших. Таким образом, игрок оказывается в оппозиции культуре, в которой живет, и должен бороться против сил пытающихся остановить его игру еще до того, как она началась. Только находя учителя и становясь частью группы учеников, учителем собранных, игрок может найти воодушевление и поддержку. Иначе он просто забудет о своей цели или станет скитаться по разным сторонам дороги и потеряет себя

Достаточно сказать, что Мастерская Игра никогда не станет легкой для играющих в нее. Она требует всего, что есть у человека все его чувства, мысли, все ресурсы - физические и духовные. Если он попытается сыграть вполсилы или попробует достичь результатов незаконными средствами, он рискует разрушить весь свой потенциал. По этой причине лучше не вступать в игру вовсе, нежели играть в нее со смешанными чувствами.

У каждого из нас собственное представление о том, что значит жить полной жизнью и играть в мастерские игры. Осознав слова ДеРоппа и ваши собственные представления о мастерской игре, спросите себя: "Насколько сильно я сейчас вовлечен в суть моей игры? Как хорошо я в нее играю?".

Как знает каждый ребенок, жизнь - это игра, и основа этой игры ведет вас к действиям, которые интересны или нет, удовлетворяют вас или нет. Людям свойственно выбирать игру в самом начале жизни и затем оставаться в ней. Это может стать гипнотическим сосредоточением - притяжением, длящееся всю жизнь.

Обдумайте, как легко увлечься уводящими в сторону играми жизни - такими, как власть, слава или деньги. Они уводят нас на те пути, которые не призывают нас жить полной жизнью, а призывают лишь получать различные выгоды.

Например, легко увлечься игрой власти, целью которой предотвращать потерю контроля. Игра власти может быть захватывающей благодаря глубокому сосредоточению на контролировании вещей, которые она требует. Как бы то ни было, контроль требует жесткости, и цена его - потеря гибкости, позволяющей жить полной жизнью. Подобным образом, если целью является слава, она требует определенного стиля жизни, рассчитанного на создание личности, пользующейся спросом. Проходит время, но игра в славу совершенно не насыщает. Цель денежной игры, в которую играют миллионы, купить то, чего нет у

другого. Предвзятости, сопутствующие играм во власть, славу или деньги, возвращают негативное восприятие и цинизм и уводят людей от осознания их истинных целей, подлинных интересов и понимания уникального дара, которым является жизнь.

Подумайте, что другие жизненные игры приводят вас все ближе к пониманию себя. Например, семейная игра, игра сотворения и творчества, философская игра, игра познания, игра даров и вкладов, игра гармоничных средств и финансовых течений. Они могут принести вам лучшее, если вашей целью является движение к мастерству.

Так что такое мастерство?

Мастерство - это не что-то, к чему вы приходите "когда-нибудь". Мастерство

- это состояние разума или способ бытия в тот момент, когда вы находитесь в ровном состоянии духа и четко осознаете, как формировать свой образ мысли, задавать вопросы и получать ответы.

Чтобы быть искусным в жизни, необходимо мастерство в таких ключевых областях, как теплота взаимоотношения и гибкость с другими и ощущение правильности внутри вас, не зависимо от того, что происходит во внешнем мире. Это требует фокусировки на равновесии, умении видеть и на мыслях о будущем. Способность благодарить и по-настоящему прощать также возвращает мастерство и помогает справляться с пращами и стрелами жизненных падений и взлетов. Стремиться к мастерству и в то же время вступить в мастерское состояние разума - это потребовать от себя использовать все возможности, которые преподносит жизнь, и начать жить с этого места.

Символ как основа построения модели человеческой сущности

Рассмотрите слово *human*- человек. Знаете ли вы, что "hu-man" значит "Человек Бога"? Есть много могущественных слов, начинающихся с древнего префикса hu: *humility* - простота, *humor*- юмор, *humanity* - человечество — только некоторые из них.

Подумайте о заглавной букве Н как о символе *hi* Эта буква символизирует человека в целом. Обратите внимание, как ее форма похожа на человеческое тело.

Вы можете использовать Н для того, чтобы проникнуться тремя важными аспектами понятий "жить полной жизнью" и "быть полностью челове-

ком". Во-первых, отметьте потрясающую стабильность буквы Н. Когда вы, будучи человеком, полны жизни, вы стоите смело и устойчиво с непоколебимым взглядом на то, кем вы являетесь и что собой представляете.

Отметьте, как нижняя часть Н похожа на две ноги. То есть, для того чтобы жить полной жизнью, вам надо твердо стоять обеими ногами на земле - на Матери Земле - и двигаться вперед, претворяя ваши мечты в жизнь. Если вы не будете твердо стоять на ногах в реальном мире повседневной жизни, у вас не будет основы. А без основы вы будете дрейфовать, теряя причинно-следственную реальность и вещественную истинность своего опыта. Если вы твердо стоите на ногах, к вам приходит энергия Матери Земли, дающая жизненную энергию и силу, даже если ваши ноги устали.

Представьте, что горизонтальная полоса Н изображает ваши руки, тянущиеся к целям, стремлениям и отношениям, в то время как вы проживаете жизнь, помогая другим и, в сотрудничестве с ними, внося свой вклад. Жизнь пуста и лишена смысла без целей, стремлений, отношений с другими людьми и искренней помощи им. Ваши цели создают направление вашей жизни, ведя вас к достижению желаний, которые вы установили для себя.

Ваши стремления ведут вас к росту и развитию вашей истинной сущности. Ваши взаимоотношения добавляют глубину и богатство вашей жизни, что предусматривает поддержку и близость, стимулируя беседы и различные перспективы, связанные с делами, людьми и идеями.

И когда вы даете и получаете поддержку, помогая другим, и двигаетесь к видению, соотносящемуся с вашими подлинными ценностями, оживает горизонтальная, параллельная Матери Земле, грань. Как сказала Хелен Келлер, "жизнь - это захватывающее занятие, и наиболее удивительна она тогда, когда ты проживаешь ее для других".

Посмотрите, как верхняя часть Н похожа на две руки, направленных вверх и вовне, по направлению к бесконечным возможностям и глубокому смыслу (рис 1.1). Когда вы пробуждаете свое сердце, поднимаете голову, открываете глаза и видите свою мечту, ваша жизнь становится вдохновленной.

Это положение пробуждает ваши основные ценности, которые соотносятся с целью вашей жизни, видением и миссией. Когда вы достигаете новых возможностей и полезных стимулирующих идей, ваша жизненная Цель зовет вас. Зов жизни похож на сильнейший магнит для нашей цельности. Он освещает регулировку нашего видения. Он постоянно резонирует в нашей жизни, и все мы ощущаем это, независимо от того, понимаем мы свой жизненный зов или нет.

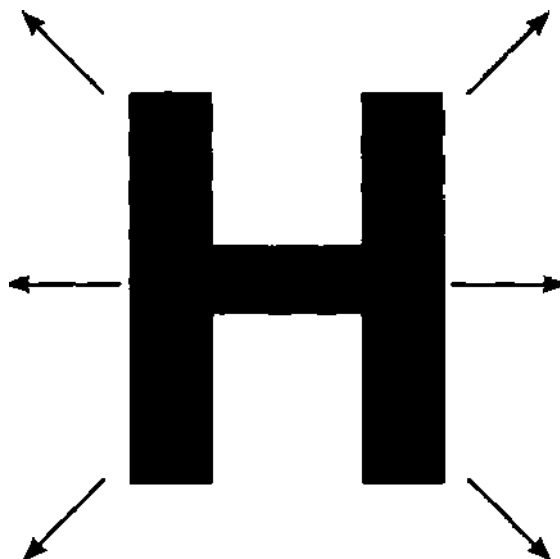


Рисунок 1.1. Символ "Н" с направлениями

Но некоторые люди отказываются от этого зова, основываясь на следующем:

- не пускаются в путешествие в не подходящих башмаках, а откладывают его до того времени, когда найдется идеальная пара обуви;
- ссылаются на то, что сейчас неподходящий сезон для путешествия - неважно, что они говорят: это каждый сезон последние два, три, четыре, пять лет.
- считают, что им нужно разрешение на эту дорогу, а никто его не даст им.

Когда вы чувствуете, что ваша цель зовет вас, самое важное, что вы можете сделать, это развернуться и начать двигаться в направлении зова. Почему? Потому что, так поступив, мы начинаем осязаемо соединяться с нашей глубинной подлинной сущностью.

Когда вы решаете жить своей целью и делаете то, к чему по-настоящему стремитесь, происходят удивительные вещи. Мы начинаем верить, что Вселенная с нами, а с чистотой такой веры все возможно. Подумайте о том, что продвижение вверх ради расширения возможностей - это не поиск успеха в мире, славы или статуса знаменитости, это принятие дара, который вдохновляет вас стать большим, чем вы есть, и позволяет другим быть теми, кто они есть на самом деле. Как только мы начинаем путешествие, оно уже само по себе приносит чувство удовлетворения. Мы распознаем это как подлинное понимание самих себя. Оно переносит нашу жизнь на новый уровень участия и вовлеченности.

Когда вы твердо стоите на ногах, связаны с Матерью Землей, достигаете своих целей, наслаждаетесь отношениями и позволяете себе

останавливаться для большего понимания, то выразительность проявляется гораздо ярче, возрастают творческие возможности и становятся полнее взаимоотношения. Вы начинаете все сильнее чувствовать, как раскрывается жизнь во всем. И когда вы привносите это состояние в ваши беседы с собой и другими - всегда продолжая расти, даже если не знаете

как, или вообще не замечаете, что продолжаете прогрессировать, - вы живете настоящей полной жизнью, как и положено человеческому существу.

Когда кто-то хочет вовлечь вас в трансформационные беседы, например, коуч, твердое основание Н в вас - ключ к вашей способности раскрывать ценности жизни для себя и других. И когда вы осваиваете и развиваете умение "как именно" вести беседы, которые указывают скрытые возможности преобразования, желаемые каждым, эти преобразующие умения действуют как сердце и душа вашей наиболее эффективной коммуникационной модели.

Когда вы работаете с преобразующими коучинговыми навыками, о которых вы узнаете из этой книги, вы по-настоящему обращаетесь к тому, что развивает другого человека. Поддерживая своего партнера по беседе в его глубинных поисках сути, из-за которых, возможно, он или она и пришли к этой беседе, и в то же время, открывая для себя все больший смысл беседы, вы получаете в дар что-то потрясающе осмысленное и значимое.

Посредством переопределения и в некоторых случаях пересоздания того, как вы видите самого себя, свою жизнь и других людей, вы будете находить все больше смысла и глубины. Это поможет вашим беседам стать глубже и с самими собой, и с остальными и придти к ни с чем не сравнимому богатству и высокому качеству жизни.

В целом, Н указывает на три основных составляющих сущности полного человеческого бытия.

1. Достижение множества возможностей и распознавание того, что в вас и в других заложен неиссякаемый потенциал.
2. Жизнь с направлением, связью и помощью.
3. Обладание сформированностью и устойчивостью, участие в происходящем в мире.

Ведущий трансформационную беседу - коммуникатор - дарит человеку аспект мира через практикование искусства и науки коучинга. Он или она ответственно помогает своим напарникам по беседам, клиентам, детям, друзьям и коллегам полностью интегрироваться и жить полной человеческой жизнью.

Глава 1. Как проводить мастерские игры: подход к коучингу

Упражнение прямой интеграции

Я предлагаю вам встать и на данный момент остаться в этом положении. Глубокое знание разума работает множеством различных путей и мощно развивается, когда мы целеустремленно определяем пространство, в котором мыслим. В результате этого упражнения самовзаимодействующее "мыслительное пространство" должно стать основой - полом, на котором вы стоите прямо сейчас.

И пока вы стоите, я прошу вас заметить свою связь с полом и, сквозь него - с Матерью Землей. Почувствуйте, как вы связаны с ней в одно целое. Ощутите, как если бы ваши ступни обладали корнями, которые уходят все глубже и глубже в Землю и формируют удивительный постоянный источник энергии для

По мере того как корни достигают центра земли, почувствуйте, как энергия Матери Земли, проходя через корни, поднимается вверх по вашим ногам, заряжая все тело энергией. С этой обновляющей энергией ваше тело приобретает особую силу. Энергия действительно струится через все ваше тело, преобразуя и обновляя каждую клеточку, каждое сухожилие, каждую кость, каждый мускул, каждый орган, и вы ощущаете, как ваши силы возрастают.

С этой новой энергией раскиньте ваши руки в стороны и потянитесь правой рукой вправо, как если бы вы тянулись ею ко всем вашим взаимоотношениям. Дотянитесь и коснитесь, как если бы могли это сделать на самом деле, сокровенных отношений с вашей семьей, друзьями, сотрудниками, словно они сейчас здесь.

Дотянитесь до других. И, как дотянетесь, почувствуйте, как энергия матери Земли входит в ваши отношения. Когда вы прекращаете движение и возвращаетесь в исходную позицию, позвольте своему разуму освободиться от любого замешательства, которое,

возможно, возникает у вас в этих отношениях. Почувствуйте, как замечательно избавиться от этого смятения. Услышьте ключевые слова, эхом отзывающиеся в вашем разуме: они говорят о том, как прекрасно избавиться от этого замешательства.

Теперь протяните левую руку и потянитесь влево, как если бы пытались дотронуться до своих целей и намерений. Почувствуйте, как вы достигаете их. Затем представьте, что вы можете коснуться их, как если бы добились их. Ощутите, как это хорошо - стремиться и достигать. И когда тянетесь, ощутите энергию Матери Земли, наполняющую вас силами, пока вы стремитесь к своим целям и касаетесь их.

Почувствуйте, как ваши цели и намерения наполняются энергией. Почувствуйте взаимодействие с миром. Отметьте для себя, как прекрасны эти чувства. Когда вы прекращаете движение и возвращаетесь в исходную позицию, особо отметьте некоторые из них, позвольте им стать чище и яснее в вашем разуме, напомните себе, кто вы и кем станете, когда достигнете своих целей, осуществите свои намерения. Ощутите, как это - сосредоточиться на чистоте и ясности. Услышьте в уме отражающиеся эхом слова, которые говорят, как хорошо осматривать свой замысел.

Теперь потянитесь двумя руками сразу и попробуйте достать до Небес. Почувствуйте, как энергия Матери Земли устремляется к Небесам. Ощутите, насколько это потрясающе - открывать глубочайшие значения и смыслы в своих целях и стремлениях, во взаимоотношениях, в возможностях своего физического тела, нераздельно связанного с Матерью Землей. Поймите и глубоко осознайте, как связаны эти три части - ваше физическое тело, ваши отношения с людьми, ваши цели и намерения - для максимально глубокого смысла жизни, к которому вы стремитесь. И, делая это, осознайте, что ваша связь с Матерью Землей и глубокий смысл жизни непоколебимы и истинны.

И когда вы сейчас расслабляетесь и позволяете своим рукам расслабиться, ощутите это, глубоко и истинно, в собственном сердце. Вы - Человек — Ни-тан. Вы "Человек Бога". Вы значимы. Вы тот, кто вы есть. И ваша связь всегда здесь. Избавьтесь от любых сомнений и замешательств, когда думаете о значении жизни, просто знайте, что смысл жизни есть и вы найдете его.

Используйте могущественные процессы. Изучите и испробуйте каждую из технологий, которую мы описываем в этой книге. И вы увидите, как меняетесь и растете, находите глубокий смысл в том, что делаете, истинную сущность ваших взаимоотношений и постигаете свое физическое тело и связь с Матерью Землей.

Глава 2 КАК ФУНКЦИОНИРУЕТ МОЗГ?

Вещи - не то, чем они кажутся, но и не их противоположности.

Цитата на кухонной стене буддистского храма

Мы есть то, что мы думаем

Будда

Милтон и сбежавшая лошадь

Американский психиатр доктор Милтон Эриксон (5 декабря 1901 -25 марта 1980) часто рассказывал студентам о своей жизни на ферме в Миннесоте, где он рос вместе с младшими братьями и сестрами.

Однажды в полдень, когда он с остальными детьми играл на скотном дворе, неизвестно чья лошадь - большая, полная сил, рыжая, -проскакала вниз по дороге, миновала детей, и остановилась напиться из лохани. Дети были удивлены Милтон, старший из всех, решил на следующий трюк. Он пробрался к лохани с водой сбоку от лошади и осторожно забрался на спину лошади. Лошадь встрепенулась лишь ненадолго и снова принялась пить.

Когда она напилась, Милтон дернул ее густую рыжую гриву и сжал колени, побуждая ее двинуться. Подчиняясь, лошадь поскакала назад по улице. Наверху узкой дороги лошадь замерла в нерешительности, и Милтон ждал. В конце концов, лошадь выбрала направление и Милтон опять сжимал ее бока коленями, чтобы она двигалась вперед.

Четыре часа спустя, совсем на другом краю долины, обгоревший на солнце фермер, оторвавшись от своих занятий, увидел на спускающейся к нему лошади Милтона. Фермер восторженно воскликнул: "Так вот как лошадь вернулась обратно!" Затем обратился к Милтону: "Но откуда ты знал, куда привести ее? "

И Милтон ответил: "Я не знал пути. Но его знала лошадь. А я просто следил, как она ведет себя по дороге".

Вслед за этой историей Милтон убеждал студентов: "Именно так можно достичь любого результата, к которому стремитесь".

Одной из основных точек зрения, которой придерживался Милтон Эриксон в своей работе, была вера в то, что в людях заранее заложены все средства, чтобы быть успешными.

Целью Милтона было отвести лошадь домой, и он просто следил, обращал внимание на каждое движение лошади, осознавая, что она знает путь. Он положился на глубинный рассудок и знание самой лошади, доверял ей во время пути, просто следил за ней, позволяя задерживаться на тропе, - именно таким образом лошадь естественно и легко нашла дорогу назад.

Чтобы быть по-настоящему эффективным по отношению к себе и другим, необходимо постигнуть азы того, как функционирует мозг человека.

Осмысливая эффективность и неэффективность навыков собственного мозга, вы распознаете и те шаблоны мозговой деятельности, которые включаются, когда вы смотрите, слышите или осязаете. И через это понимание вы можете открывать в себе большую симпатию, спокойствие и успешность в помощи другим людям, дабы, проходя через эмоциональные реакции и изменения, они приходили к более эффективному достижению своих целей. Вдобавок к тому, вы сможете гораздо более эффективно обращать внимание на собственные или чужие высокие устремления и будете значительно лучше способны поддерживать и поощрять внутреннее развитие и результативность в реальном окружении.

Всем этим возможностям поддерживать как себя, так и других, чрезвычайно помогает понимание системы мозга. Знаете ли вы, что у людей есть три физических мозга (один в другом, каждый с уникальными функциями), формирующие базис системы мышления, которую мы развиваем по мере взросления? Все люди обладают этой триединой системой мозга, которая включает (рис. 2.1):

- Ретикулярный мозг (рептильный мозг)
- Эмоциональный мозг (лимбический мозг)
- Церебральный мозг (церебральная кора головного мозга)

Церебральный мозг (церебральная кора головного мозга)

Рис. 2.1 Три "мозговые системы".

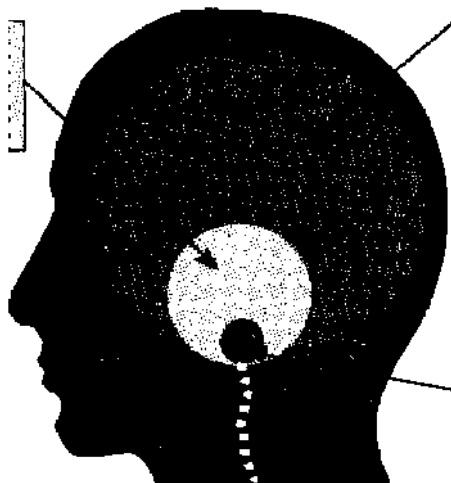
Также есть четвертая система, которую можно назвать Системой Интеграции (Целостности). Она вступает в игру, когда мы для достижения

Ретикулярный мозг (рептильный мозг)

важной цели сознательно объединяем все три системы с помощью вну

40

тренней регулировки. В этой главе мы просто представим исследование системы мозга-разума, качества каждой из систем и то, как они работают вместе. Чуть позже мы покажем и то, как вы можете поддерживать людей,



обращаясь к их мозгу, чтобы добиваться именно того, что они хотят, и обоснуем причину необходимости аккуратней выбирать собственные намерения.

Ретикулярный мозг (рептильный мозг)

Самый древний внутренний мозг - тот, который был у всех животных, начиная от первых пресмыкающихся и заканчивая теми, кто ходит по земле в наши дни. Ретикулярному мозгу - по-другому он называется рептильным - более ста миллионов лет. Это маленькое увеличение на стволе головного мозга находится наверху позвоночного столба. Его главная функция - присматривать за телом и держать его в сохранности, поэтому ретикулярный мозг становится активен, когда вы чувствуете страх, и автоматически реагирует на него - боем, отступлением или синдромом оцепенения.

Этот мозг чрезвычайно полезен для немедленных реакций. Его сила и дар - возможность быстро приводить нас к действию в ответ на определенный стимул. Его реакция обретает необыкновенную скорость, когда жизнь в опасности или что-либо угрожает телу, и она замещает осознанные мысли. Например, этот мозг отвечает за ваше поведение, когда вы отдергиваете руку от горячей плиты еще до того, как осознанно зафиксировали факт, что плита горячая. Точно то же произойдет, если вы случайно попали рукой под пар, выходящий из чайника. Мозг отдернет вашу руку, защищая вас еще до того, как вы успеете подумать об этом.

Несмотря на то что этот мозг отвечает за реакции, которые гарантируют нашу мгновенную безопасность, порой он путает воображаемую опасность и реальной угрозой.

Что же происходит, когда тело действительно в опасности или когда ретикулярный мозг воспринимает ситуацию именно так?

Ретикулярный мозг буквально берет на себя контроль за вашим разумом и управляет вашим поведением. Инициированный предполагаемой опасностью, ретикулярный мозг захватывает контроль над телом и побуждает к действию - драться, убежать, оцепенеть, чтобы быть уверенным в сохранении тела. Иногда эта реакция ценна и способна оказать поддержку, но в другое время она может оказаться неэффективной или даже разрушающей в достижении того, к чему вы стремитесь.

Сто миллионов лет назад, в эпоху динозавров, мозг развивал свои функции достаточно хорошо. Но, несмотря на то, что этот мозг был дан человеку очень давно и он хорошо присматривает за телом, ретикулярный мозг часто встает на пути у трансформационных изменений и так до тех пор, пока не удостоверится, что телу не грозит опасность.

Например, представьте себе ветерана войны, который спустя многие годы после окончания службы на улице слышит хлопок двигателя машины и моментально оказывается в состоянии борьбы или отступления - реакция, которую приобрел на войне. Для ретикулярного мозга этот звук оказался сходен с угрожающим звуком обстрела. Потому ретикулярный мозг бросается спасать тело, и, еще не успев подумать: "Все нормально, я дома, это только хлопок автомобильного двигателя", - ветеран обнаруживает, что он уже в укрытии.

Выберите время и подумайте о собственной жизни. Подумайте о тех случаях, когда вы реагировали и вели себя так, что теперь, оглядываясь назад, осознаете, что "пере-реагировали" на ситуацию. По мере того как вы размышляете об этом, те ощущения могут проясняться для вас, и правда в том, что вы целы и вам не нанесли ущерб. Все это действительно происходило в те моменты, когда ретикулярный мозг брал верх над разумом, бесполезно вовлекая вас в режим боя или отступления. Хорошая новость состоит в том, что, если вы выучите, как эффективно пользоваться мозгом в целом, этот режим не будет так легко одерживать верх в дальнейшем.

Эмоциональный мозг (мозг млекопитающих)

Второй мозг называется лимбической системой, но сегодня чаще употребляют термин "эмоциональный мозг". Он обеспечивает следующий уровень развития нашей мозговой системы.

У всех млекопитающих есть эмоции - любовь, защита, страх - и все они Действуют, основываясь на этих эмоциях. Лимбическая система дарит млекопитающим жизнь чувств.

Наш основной мозг - мозг млекопитающих - начал свое развитие ближе к концу эпохи динозавров, приблизительно пятьдесят миллионов лет тому. Он окутывает вершину ствола головного мозга, как маленькая перчатка.

Его структура и назначение делают всех высших животных таких, как кошки, собаки и слоны, нашими братьями по эволюции. Их мозг идентичен нашему на 98 процентов. Возможно, это, хоть и до некоторой степени, но объясняет, почему мы так любим наших домашних животных - ведь наш мозг одинаков!

Ретикулярный мозг и лимбический - или эмоциональный - работают вместе долгое время и развиваются в беспрепятственно действующую связку. Вместе они соединяют физическое сознание с эмоциональным, обеспечивая тому и другому активную память и реальное восприятие. Это означает, что ваш эмоциональный мозг переносит уроки прошлого на момент настоящего, момент "сейчас" и не думает о будущем или далекоидущих последствиях.

Эмоциональный мозг рассматривает свои воспоминания "внутренним взглядом". Другими словами, он связывает воедино все воспоминания, как если бы события происходили заново прямо сейчас. Когда вы связываетесь с памятью, вы вступаете в прошлое, соединяетесь со своими чувствами и на мгновение вновь переживаете тот случай, поскольку прежде прожили его. Это ключевой момент к пониманию системы как трансформационного коммуникатора: ассоциативная память переживается вновь, как если бы это действительно опять происходило, - вместе с сильными проявлениями эмоций, которые были связаны с происшедшим.

Другое важное свойство эмоционального мозга состоит в том, что он предпочитает, чтобы вещи оставались прежними. Его функция - вызывать в нас стойкое желание сохранять долгосрочную, привычную модель поведения. И когда вы чувствуете сопротивление к изменениям, это значит, эмоциональный мозг управляет вашим разумом. Если вы опрокидываете вашу жизнь, как тележку с яблоками из пословицы, и поедаете пирожное, от которого обещали себе отказаться, или опять кричите на ребенка, то вы просто впадаете в старую модель эмоционального поведения.

Также эмоциональный мозг имеет отношение к развитию системы общения, основанной на многозначных звуках. Все млекопитающие обладают возможностью высказывать свое эмоциональное состояние, и в некоторых случаях, что, кажется, и является их целью, делают это с помощью различных голосовых интонаций. У людей вы можете заметить, как маленькие дети, еще не понимающие языка, отзываются на изменения тона. А у собак есть диапазон различных видов лая и других звуков, которые они издают. Если вы хорошенько вслушаетесь, то сможете вербализировать то, что говорит ваша собака, пользуясь разными звуками. Подумайте о видах лая своей собаки. Один обозначает: "Внимание! Снаружи кто-то есть!". Другой - "Пора поиграть! Брось мне, пожалуйста, мячик". Третий может переводиться так: "Мелкий щенок, прекрати уже жевать мои уши!". Знаете ли вы, что у медведей есть целая система рычания и ворчания, чтобы общаться со своими детенышами? Медвежонок учится распознавать их и повинуется сигналу немедленно - остается рядом, быстро убегает, прыгает в реку или залезает на дерево. Вы когда-нибудь интересовались, что на самом деле говорит кошка, когда она мяукает, урчит, мурлыкает или шипит?

Другое свойство эмоционального мозга - то, что он оперирует понятиями "да или нет", "хорошо или плохо", "это или то", без всяких полутонов и оттенков. Черное это черное, а белое - только лишь белое, и ничего больше между ними. Это "или-или", присущее эмоциональному мозгу, легко можно отследить, когда человек погружен в размышления, основанные на каком-либо страхе. Не сомневаюсь, вы наверняка знаете кого-то, чей подход к жизни базируется на разделении на категории белое или черное, хорошо или плохо, да или нет, правильно или неправильно - и никаких возможностей для компромисса!

Как и ретикулярный, эмоциональный мозг предназначен быть абсолютно чутким и немедленно отзываться на безотлагательное. Высокий, если не высший, приоритет эмоциональный мозг отдает проблеме выживания группы, семьи, племени. По этой причине лучшие функции эмоционального мозга раскрываются полностью, когда он работает вместе с членами всей группы и именно на благо своего "клана".

Важно понять, что до того как трансформационные изменения произошли в человеке, эмоциональный мозг должен быть уверен, что вся группа в безопасности. Даже сегодня существует ряд субкультур, в которых люди не из их круга считаются врагами. Если брать в меньшем масштабе, вы встречали кого-либо, кто абсолютно негибает в вопросе о своей точке зрения? У фашистов и прочих фанатиков прочно доминирует их эмоциональный мозг.

Когда вы коучируете себя или других, важно держать в голове крепкое, в пятьдесят миллионов лет длиной, сотрудничество между эмоциональным и ретикулярным мозгом. Почему это столь важно? Потому что эти накрепко связанные мозговые системы могут брать на себя контроль за всем телом, если чувствуют возможную опасность. Для ретикулярного мозга угроза может быть физической, для эмоционального - эмоциональной, такой, как потеря любви, страх неизведанного, опасность, угрожающая своим или же просто изменения, происходящие в жизни человека.

Представляли ли вы когда-то, что вам хотелось бы сделать, но через что вы еще не прошли? Возможно, вы твердо решили сбросить вес и купили определенную еду для того, чтобы строго придерживаться диеты. Но когда приходит время еды, вы обнаруживаете, что бессознательно, по старой Привычке, подъезжаете к фаст-фуду и выбираете жирную, высококалорийную, практически лишённую полезных веществ еду - такую, как картошка-фри, чизбургер или шоколадный коктейль. И это вместо того, чтобы остаться дома и приготовить полезную еду! Итог: ваш эмоциональный мозг отверг все изменения, к которым вы шли. Эмоциональный мозг сконцентрирован на моменте "сейчас", следит за ним и за желаниями, возникающими в данный момент, вписывая все в систему ваших привычек. Как вы теперь видите, эта система связи с ассоциативными воспоминаниями может вставать на пути любых изменений.

Как преодолеть привычки эмоционального мозга и добиться того, чего вы хотите? Вам надо узнать, как правильно использовать силы церебрального мозга.

Кора головного мозга

Чтобы быть сосредоточенным на будущем, выполнять планы и достигать целей, необходимо использовать возможность систем левого и правого полушария, формирующих кору головного мозга, смотреть вперед.

Этой визуальной системе мозга всего только два-два с половиной миллиона лет, что очень немного по сравнению с древней системой рептильного мозга, которой сто миллионов лет, или древней системой эмоционального мозга возрастом в пятьдесят миллионов лет. Кора головного мозга занимает большую часть мозгового пространства и имеет шестнадцать триллионов соединительных нейронов. Вы знаете, что в коре вашего головного мозга соединительных нейронов больше, чем звезд в видимой части вселенной, включая миллионы и миллионы галактик? Плюс к тому, с его скоростью и мощностью обработки данных, этот мозг в тысячу раз более гибок, чем "приверженный привычкам" эмоциональный мозг. Эти гибкость и мощность ориентируют нас на наглядное проектирование и наглядную логику.

Ключевая развивающаяся сторона церебрального мозга - наглядное планирование и систематическая визуализация или "видение больших мысленных образов". Передние доли коры головного мозга, благодаря их исключительному размеру и сложности структуры, могут использоваться для видения будущего - последовательное изображение возможных планов, сопоставление и отбраковка идей до тех пор, пока план не будет выработан. Это требует потрясающей визуальной силы мозга.

В отличие от эмоционального мозга, который связывается с воспоминаниями прошлого,

церебральный мозг оперирует не ассоциируемыми обра

зами, формируя изображение событий так, как если бы это происходило с кем-то еще, словно вы смотрите кино. Когда визуализация происходит в такой форме, эмоциональный компонент значительно снижается. Это не кажется нам до безумия реалистичным, и потому мы свободно изобретаем различные подходы к решению проблемы и пути, с помощью которых можно сделать лучший выбор, как если бы мы не просто смотрели кино, но и были бы режиссером собственного шоу!

Когда вы используете церебральный мозг для того, чтобы думать о событиях прошлого, ретикулярный и эмоциональный мозг реагируют воображаемыми ощущениями, будто это реально существует. Степень этой реакции зависит от того, *как* церебральный мозг представил событие. Ассоциируемая мысль вызывает к жизни физический отклик эмоционального мозга значительней, нежели неассоциируемая, потому что эмоциональный мозг, реагируя на знакомые образы, часто заставляет нас *чувствовать*, как это было. А церебральный мозг *осматривает и показывает* происшедшее.

Вдобавок, церебральный мозг также очень "кооперативен", визуализируя стратегические методы принятия решений сразу для основной группы самых важных проблем. Например, представьте себе доисторического человека, который пытается решить, работать ли вместе с другими ради выгоды всего племени. Вообразите себе ситуацию, где охотники занимаются делом вместе, чтобы снабдить поселение достаточным количеством еды на зиму. Как им работать вместе, чтобы достигнуть общей цели? Наиболее умелые охотники смогут представить и спланировать, как можно получить наибольшее количество еды с наименьшими усилиями. Предположим, вы возглавляете группу охотников, и вы заметили стадо оленей впереди. Как лидер вы должны представить разные планы действий и обдумать идеи. Например, "Надо ли бежать за оленями по холму?" Или "Поймаем их в ловушку в закрытом каньоне". Или "Может, нам загнать дичь к охотникам, которые ждут в засаде?" Как вожак вы должны будете спросить остальных: "Как вы думаете, какой план из этих сработает лучше?".

Или представьте, что вы охотник, столкнувшийся с буйволом, а из всего оружия у вас только топор. Сколько вариантов действий есть у вас, чтобы остаться в живых, а заодно и принести домой максимальное количество мяса? Те, кто способны оптимально использовать церебральный мозг с его богатыми возможностями визуализации, и дольше выживут, и преуспеют.

Передние доли коры головного мозга дают возможность эффективно мысленно представлять и исследовать действие, до того как вы вовлечены в него. Эта техника широко используется для совершенствования мастерства у музыкантов и спортсменов. Когда вы мысленно, при помощи неассоциируемых образов, изучаете решение стоящей перед вами задачи, выстраиваются и используются нейронные цепи, которые приводят к физическому развитию ваших навыков. Также мысленные исследования приводят к микродвижениям мускулов, которые должны активироваться, чтобы решать задачу, так что навык становится знакомым и до некоторой степени телом уже отработано выполнение задачи. Это показывает силу взаимоотношений между разумом и телом. Сила, с помощью которой вы создаете собственную реальность своим разумом. Как вы уже не единожды слышали, все происходит вначале в разуме и лишь потом - в реальности.

Несмотря на то что система коры головного мозга обширна, сильна, гибка и имеет возможность планировать и поддерживать вас в построении оптимально успешного будущего, важно осознавать, что только два-два с половиной миллиона лет она растет и эволюционирует, в то время как ретикулярный и эмоциональный мозг работают вместе вот уже пятьдесят миллионов лет. Это обозначает, что церебральный мозг является "аутсайдером" или, говоря иначе, "новеньким в районе" и он только частично объединен с ретикулярным и эмоциональным мозгом, которые действуют совместно пятьдесят миллионов лет. Над этим стоит подумать.

Развитие языковых систем

Вы знаете, что прошло только двести тысяч лет с момента начальных стадий развития языка и только пятьдесят тысяч лет назад стала развиваться система языков?

Церебральный мозг несет ответственность и за развитие языковых систем. Так же, как эмоциональный мозг использует разнообразие тоновых эмоциональных откликов, мозг церебральный создает возможность для функционирования комплексной когнитивной структуры, которая объединяет все способности как одного, так и другого мозга. По сравнению с другими способностями мозга, язык стал развиваться совсем недавно. Это значит, что язык выражает ограниченное количество проявлений визуальной силы нашего мозга. Язык обеспечивает лишь грубую "стенограмму", описывающую, о чем мы думаем, и зачастую оказывается слишком громоздким, когда мы пытаемся выразить наши глубинные мысли и чувства. Наши голоса намного медленнее мозга, мы попросту не успеваем общаться достаточно быстро, чтобы описывать то, что происходит у нас в голове, как не можем быть и сознательно осведомлены обо всем, что происходит и что решается каждым мозгом из трех в любой момент времени.

Сила визуализации: виртуальное путешествие по мозгу

Мне хотелось бы, чтобы вы подумали над тем, что визуализация - это путь увеличить понимание внутреннего существования каждой из трех мозговых систем. Язык - *самая свежая конструкция, отображаемая нашим способным на визуализацию мозгом*. Церебральный мозг легко оперирует понятиями наглядности или мысленными образами, которые часто включают в себя слуховые аспекты, такие, как звуки, сопровождающие процесс визуализации. Между тем эмоциональный мозг привносит воспоминания из ассоциативной памяти подходящих запахов и вкусов и все те физические ощущения, которые были пережиты. Таким образом ваш мозг напоминает о том, что важно для вас.

Для более глубокого понимания мозга и его работы сейчас мы совершим наглядное путешествие по каждой из трех его составляющих и покажем, на что похоже оперирование только этим конкретным мозгом. Если вы хотите увеличить воздействие визуализации, попросите кого-нибудь прочесть вам это вслух. Так вы сможете расслабиться и с большей эффективностью использовать свое подсознание (далее обсуждено подробнее).

Путешествие по ретикулярному мозгу

Итак, глубоко вдохните и медленно выдохните. Сделайте еще один глубокий вдох. А теперь представьте, что вы и есть ваш ретикулярный "рептильный" мозг. Этот маленький мозг находится наверху позвоночного столба, глубоко внутри вашего черепа.

Давайте поиграем! Вообразите, что вы - мозговой центр осведомленности вашего тела. Вы можете представить себе панель управления со всеми видами одновременно! входящих сигналов, а самого себя - как контролера, который отслеживает их все, выявляя что угодно, что обозначает опасность.

Давайте представим один из моментов жизни, когда эти сигналы идут быстрым, непрекращающимся потоком, меняясь с каждым еле заметным вздрагиванием, с каждым движением тела. Будучи контролером, вы улавливаете эти сигналы, которые меняются каждый раз, когда вы сгибаете Руку в локте, и ушиб, давно еще полученный во время игры в теннис, вызывает боль. И вы видите и слышите, как раздражается тревога, когда вы уда

рилились большим пальцем ноги. Ох-х-х! Огоньки мигают на панели, тревога звенит, и за долю секунды вы должны решить: это опасность? Нет, всего лишь стукнулся пальцем. Поэтому, несмотря на то, что несчастный палец продолжает посылать сигнал на пульт управления - "Ой-ой-ой!" - вы, как тот, кто контролирует сигналы, отвечаете: "Да, я слышу, я знаю, что больно, но ничего страшного". И вы выключаете тревогу и снова продолжаете отслеживать поток непрерывно изменяющихся сигналов, вглядываясь, не промелькнет ли обозначающий реальную опасность. И после периода работы вхолостую вы могли бы подумать, что вам надоело, и вы позволите вниманию рассеяться - но нет. Вы все равно горбитесь над панелью, отслеживая и разбирая сигналы и оповещения об опасности, и готовы

отреагировать в любую минуту.

И внезапно это происходит! Включается драматическая музыка! Сигнал приходит от руки, которая нечаянно коснулась железа: "Ай, горячо! Горячо! Очень горячо!" Звуки тревоги — и с нервами, заточенными прошлым происшествием, и в постоянной бдительности, вы бросаетесь действовать. Быстрее, чем мог бы увидеть глаз, вы щелкаете по выключателю, который моментально отбрасывает вашу руку назад, подальше от жара! Вот так! Вы сделали свою работу и снова спасли тело от опасности.

Теперь вы еще более бдительны и ожидаете, когда нагонит следом осознанная информация о происшедшем. И когда она окончательно достигнет, и тело выскажет: "Вау! Это было горячо", - вы вернетесь в нормальный ритм работы - тот же режим постоянной готовности, зная, что теперь разум уже осведомлен об опасности. И вы продолжаете в том же духе, сидя за пультом и следя за потоками информации, идущей от каждого нерва, от каждого ощущения. Вереница данных проходит через ваш пульт, миллионы кусочков информации, за которую несете ответственность вы один.

О да! Просто ужасающая ответственность. Вы увлеклись тем, что читали, но теперь можете вернуться к реальности, к вашему собственному осознанию окружающего.

Разве не было то, что вы вообразили себя своим ретикулярным мозгом, чем-то действительно интересным? Теперь, когда вы испытали, на что это похоже, как это звучит и выглядит, знание того, как работает ретикулярный мозг, стало частью вашего разума и доступно вам на уровне понимания, вместе со знанием, как переступаются пределы чтения простых слов на бумаге.

Путешествие по эмоциональному мозгу

Давайте начнем. Как насчет вашего эмоционального мозга? Глубоко вдохните. И еще раз. Теперь представьте, что вы небольшой мозг, который перчаткой оборачивает вашу ретикулярную систему. Просто представьте, что это такое - быть мозгом, укутывающим еще меньший мозг и, так сказать, держащим его в фокусе. Представляйте себе, как это все время быть начеку, приглядывая за своей семьей.

На что же это похоже - видеть вещи лишь белыми или черными? Если оперировать только двумя функциями "или-или" - вредно это для вашей семьи или нет? Каждое решение, которое вы принимаете, должно пройти через своеобразный фильтр: "Хорошо это для моей семьи или плохо? Да или нет?". И только представьте себе, что у вас есть ощущения, упорядоченные и упакованные ретикулярным мозгом уже в виде эмоций. У вас нет необходимости следить за пультом управления, за вас это делает ретикулярный мозг. Вы наблюдаете и выясняете эмоции тела и воспринимаете их как чувство злости, любви, гнева или радости.

Вы всегда находитесь в тесной связке с ретикулярным мозгом. Вы работаете вместе уже долгое время и хорошо друг друга знаете. На самом деле, вам нравятся те вещи, которые вы знаете наиболее хорошо. Вам нравится еда, которую готовила мама, когда вы были совсем маленьким. Она была привычна. Почти так же, как и семья. А семья - это важно. Потому что привычное вам важно, как и семья, и стоит того, чтобы вы присматривали за ним и сохраняли, если близкому и привычному для вас угрожает опасность. Это включает в себя и привычное поведение, и вещи, которые вы когда-либо делали, и все то, что радовало вас.

Каждое решение, что должно быть принято, проходит через фильтр "Хорошо ли это для моей семьи? Не угрожает ли всему, что привычно мне?" И если угрожает, вы отвергаете такой выбор. Неважно, насколько грандиозным может быть это решение, и кто бы ни говорил о том, что это позволит сэкономить вам время или улучшит работу, решение останется прежним. Если кто-то подойдет к вам и скажет: "Эта баранина убьет тебя!" - такое Утверждение все равно вначале пройдет через фильтр. Если вы всегда ели баранину, и она привычна вам, вы и сейчас не станете менять ваши привычки. Когда эмоциональный мозг принимает решение, он основывает его на близком и привычном вам. Да или нет, близко ли и привычно ли? Если ответ да - решение принимается, нет - оно отменяется! Это происходит потому, что у вас нет

сведений о самом фильтре. Вы внутри него. Более того, система осознания, как и ретикулярная, всегда основана на нынешнем

момента - сейчас, сейчас и еще раз сейчас. Даже близкие воспоминания прошлого включаются в систему, как другой вариант "сейчас".

Все время вы следите за угрозами вашему эмоциональному состоянию. Угрожает ли предлагаемая модель поведения или влияние извне вашему ощущению собственной личности? Или вашему благополучию? Или ощущению связанности и слитности вашей семьи? Или вашему чувству единобразия? Каждое потенциальное взаимодействие проходит через фильтр. Просто представьте этот фильтр перед собой, как большой экран. Только те факты, которые вы принимаете, проходят через проверку фильтра: Хорошо ли это для семьи? Привычно ли? Да или нет? К чему это приведет, к положительному или отрицательному результату? И что я чувствую сейчас по этому поводу?

Хорошо, теперь вновь осознаем, что происходит на самом деле, и вернемся к реальности. Мы побывали на неплохой экскурсии, не правда ли? Теперь вы знаете на глубоком, даже интуитивном, уровне, как работает эмоциональный мозг.

Путешествие по церебральному мозгу

Давайте взглянем на церебральную кору головного мозга. Большое название

- для большого мозга. Только представьте, как складка за складкой серое вещество мозга заворачивается и заполняет череп. И внутри этого кроется колоссальная способность видения. Так, как если бы, внутри этих складок, вы могли бы молниеносно перемещаться из одного места в другое и в то же время оставаться там, где вы есть. Только вообразите себе, как делал и Эйнштейн, что вы путешествуете на луче света, со скоростью света, во все уголки вселенной! Представьте себе, что вы часы, а ваши руки, как стрелки, отстукивают деления. Представьте, что вы в круизе по Карибам. Представьте, что вы путешествуете по Аляске. Что вы предпочтете? Ваш церебральный мозг интересуется у эмоционального: "Что ты думаешь о круизе по Карибам?". И эмоциональный мозг вызывает в воображении эмоциональный отклик. Что он чувствует по поводу этой идеи? Ответом могут быть ассоциации с пауками или с теплой водой - с чем угодно другом, что основывается на опыте эмоционального мозга, который он испытал в понятиях безопасности и привычности или же наоборот. Этот процесс обработки данных редко бывает доступен на уровне сознания.

Представьте пласт раскаленных углей перед вами. Представьте, что вы решаете пройти по ним босиком, как делают некоторые люди. Как только

вы примете это решение, эмоциональный мозг перекрывает ваше видение собственным страхом. "Мне плевать, что другие делали это! Будет больно! Я боюсь!" - кричит он. Или ретикулярный мозг заявит: "Ни в коем случае! Ты обожешься!" При таких обстоятельствах вы не сможете пройти по горящим углям не обжегшись, даже если вы заставите себя сделать это. Но если все три мозга сходятся в одном решении, вы сможете сделать это и остаться в безопасности. Такова их сила, когда они работают вместе.

А теперь только вообразите, сколько сил вам потребуется, чтобы оставаться на диете, зарабатывать больше, чем сейчас, и достигать в жизни то, к чему вы стремитесь, если три ваших мозга совмещаются в одну структуру и всегда работают вместе. Ретикулярный указывает вам на способы, как остаться целым и невредимым. Эмоциональный - обеспечивает эмоциональную поддержку. Церебральный же - проектирует ваше видение.

Когда все три работают в согласии, успех вероятен. Без их совмещения успех крайне затруднителен. Представьте, что каждый из них борется за контроль над телом. Какой победит? Эмоциональный мозг попытается захватить власть над логическим планированием церебрального. Ретикулярный мозг жаждет, чтобы физическая безопасность господствовала над эмоциями. Только вообразите хаос, который воцарится, если для каждого из трех будет желателен свой исход дела! Нарисуйте себе эту картинку: как каждый мозг пытается захватить контроль над телом в обход остальных. Возможно ли сохранять выдержку и стойкость в такой ситуации?

Все полезные изменения, так или иначе, приводят к развитию навыков управления собственным мозгом, своей мозговой системой, и действенные преобразующие беседы позволяют нам проделывать это с увеличенной скоростью, так чтобы мы сами могли управлять нашими планами в этом мире.

Глава 3

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ РАЗУМ И ВНУТРЕННЕЕ ЗНАНИЕ: СИСТЕМА ИНТЕГРАЦИИ

Для путешественника настоящее открытие состоит не в том, чтобы созерцать новые пейзажи, а в том чтобы обрести новый взгляд на мир.
Марсель Пруст, романист

Хелен Келлер: как сотворить человеческий разум

Многие читали историю жизни Хелен Келлер и поражались интеллекту, любознательности и юмору женщины, которая сохранила жизнерадостность, несмотря на то, что не могла ни видеть, ни слышать.

Впервые я прочитала ее биографию прекрасным весенним днем сидя в кресле в саду под вишневым деревом покрытом яркими розовыми цветами, и слушая птиц. Я с трудом могла представить себе жизнь без зрения и слуха. Вообразить это было невероятно трудно.

Хелен описывает свои детские годы без слов как существование в сером пространстве "не-жизни" или "не-мира". Она говорит: "Я не знала, что это значит - быть человеком".

Когда ей было семь лет учительница языка глухонемых пришла на ферму ее родителей, чтобы все лето терпеливо заниматься с девочкой. Замечательный момент когда она поняла саму идею этого языка, Хелен описывает как огромный шаг вперед. Сорок раз она проводила пальцами по слову "вода" и внезапно осознала, что это за слово!

И в этот ключевой момент от эмоциональных, почти "животных" реакций, она перешла к человеческому осознанию. Она поняла, какое это слово! Она ухватила за учительницу и потянула ее в дом, чтобы та указывала ей знаки-жесты всех предметов, до которых только девочка могла дотянуться. Как позже она объясняла, она хотела "сделать мир живым".

Хелен стала образованной женщиной, писателем, чья теплота, жизненная энергия и вдумчивость в конечном итоге стали символом развития человеческих возможностей. Она была известна в сороковые и пятидесятые годы своими литературными записками и своей непревзойденной способностью видения, способностью проникать в суть и постигать ее. Многие выдающиеся писатели, композиторы, мыслители и дипломаты искали ее совета и навещали ее дом в Вашингтоне. Самые известные из ее высказываний несут в себе ключевые идеи человеческого развития. Вот три примера.

- Отвечая на вопрос об ограниченности впечатлений из-за отсутствия зрения и слуха, Хелен громко рассмеялась: "Работающие глаза и уши здесь ни при чем. Опыт огромен!" - и добавила: "Зрение и слух - не такая значимая потеря. Гораздо худшей была бы жизнь без видения".
- Она использовала свою ситуацию и как метафору, определяя положение людей в целом. "Жизнь - званый обед. А большинство из нас - попрошайки".
- Многие люди помнят, как сильно она выражала мысли. Вот предостережение от той, которая вернулась к жизни и ловила каждый ее момент: "Жизнь - либо дерзкое и отважное путешествие, либо она ничто!".

Слова Хелен заставили нас коснуться чего-то очень глубокого и важного: все мы выступаем как наблюдатели и исследователи - снова и снова, на протяжении нашей жизни. Но иногда мы действуем как попрошайки. Только мы сами можем выбрать качество жизни, которую проживаем. Только наше мнение имеет решающее значение в достижении целей, о которых мы мечтаем и которые способны реализовать.

Настоящее познание и целеустремленная жизнь что-то вроде нахождения сердца вашей подлинной жизни. Либо мы проживаем жизнь, истинную и подлинную, либо противостоим ей!

Интеграция мозговой системы

Прочитав последнюю главу, вы уже получили основные знания о своей триединой системе мозга. Это также ключ к пониманию структуры мозга. Краеугольный камень этого исследования - развитие навыков для расширения доступа и усиления связи между сознательной и бессознательной системами вашего мышления. Исследование, опробование и проверка этой взаимосвязи выстраивает крепкую основу для трансформационных бесед и помогает людям проживать "настоящую жизнь".

Заметьте, что мы используем понятие "бессознательный", а не распространенный термин "подсознательный". Бессознательный, точнее, так как более глубокий разум, наш источник ценностей, очевидно сознателен и сознательно целостен. Мы обратимся к этому разуму, как к "системе глубокого осознания", так как он организует ваши основные ценности и жизненные цели.

Природа сознательного разума

Какова природа вашего сознательного разума? Подумайте об этом. Каково ваше сознание нынешнего момента, прямо сейчас?

Иде бы вы сейчас ни были, оглянитесь вокруг и отметьте то, что вас окружает. Что вы осознаете сейчас? Вы можете обнаружить, что ваш сознательный разум работает подобно перископу подводной лодки. Задумайтесь, и вы заметите, как этот перископ, фиксируя на чем-либо свое внимание, движется из стороны в сторону, возможно, останавливаясь на знакомых объектах, подавая сигналы на расстоянии, на звуках чьей-то беседы или на машинах у дороги. Или, может быть, ваше внимание обращено внутрь на ощущения вашего тела или ваше дыхание. Не исключено, что вы могли бы услышать внутренний диалог, в котором тонкий голосок интересуется: "Эй, *сознательный разум, что она имеет в виду?*".

Другими словами, есть множественные сферы, в которых вы можете уделять внимание сознательному, но вы стремитесь делать это *логически*. Для большинства людей их сознательное внимание привычно сужено, и они заостряют внимание не более чем на трех-пяти вещах в каждый конкретный момент.

Исследования показывают, что сознательный разум (зависящий от культуры и от персональных привычек конкретного лица) имеет тенденцию вмещать от четырех до семи частиц, на которых сосредотачивается (боковые ответвления всего внимания) одновременно. Когда вы переносите ваше сознательное внимание туда, куда вам надо, вы просто убираете фокус с одной сферы, переводя его на другую.

Несмотря на то что мы можем не обращать особого внимания на этот процесс, мы хорошо знакомы с этим непрерывным переходом нашего сознательного разума с цели на цель. Опробуйте это прямо сейчас - обратите внимание на большой палец левой ноги. До того как вы прочитали это, вряд ли вы сознательно обдумывали ощущения вашего пальца, не так ли? Но как только вы приняли решение подумать об этом, вы автоматически передали эту информацию (которая была доступна всегда) сознательному вниманию.

Так где были ощущения большого пальца вашей левой ноги до того, как вы подумали об этом? Просто за ними наблюдал ваш бессознательный разум.

Правда в том, что все ощущения вашего физического тела доступны всегда, но по большей части они выпущены из нашего сознательного внимания. Несмотря на тщательный контроль за состоянием всей мозговой

системы, мы защищаем использование сознательного внимания, убирая наблюдение за многими несущественными областями, такими как большой палец левой ноги.

Очевидно, что тело не воспринимается сознательно каждый миг, но любая часть становится доступной вам тут же, *стоит только подумать о ней*. Эмоциональный мозг всегда отслеживает ваше эмоциональное состояние. Сильная сцепка между вашим ретикулярным мозгом и эмоциональным означает, что ваши эмоции и ощущения физического тела накрепко увязаны и тщательно наблюдаются. Эта система - система рептильного мозга и лимбического - связана пятьдесят миллионов лет и стремится управлять вниманием.

Сознательный разум стремится служить сознательным целям. Поскольку он ограничен (только четыре куска информации доступны в момент времени), он может быстро сбиться и отвлечься. Это легко происходит, если вы позволяете вашей цели "растянуться". Также, поскольку сознание - фокусируемое устройство, управляющее вашими намерениями, *сознательный разум старается выявить все больше и больше специфических деталей, касающихся цели*. Он может потеряться в этих деталях.

Так как сознательный разум ограничен, он предпочитает делать четкий выбор (да/нет, то/это, здесь/там, или/или). Это значит, что легко потерять базисную точку, пытаясь сосредоточиться на большой картине - шкале возможностей и дальнейшем выборе, которые становятся доступны нам немедленно, когда мы увеличиваем наше внимание и расширяем сознание общим обзором поставленных вопросов. Наша качественно новая (два миллиона лет), ориентированная на видение внутренняя система должна быть сфокусирована и должна развиваться, чтобы ее можно было успешно использовать. Иначе мы остаемся впряжены в систему привычек старого сознания, в первую очередь эмоционального, укоренившегося и теряющегося в деталях.

Вопросы коучинга предназначены для того, чтобы увеличивать силу наших стремлений и соотносить внимание с целью. Люди строят новые привычки, с помощью которых учатся использовать с целями, гармонией и гибкостью систему целостности.

Внутреннее знание или бессознательный разум: система интеграции

Природой нашего бессознательного разума является обширная целостная система "обзорного осознания".

Как уже говорилось, перископ сознательного разума наиболее часто *фокусируется на деталях* и стремится захватывать очень небольшие участки всего диапазона сознания. Кто-то образно прикинул, что амплитуда нашего сознательного разума составляет всего один дюйм, в то время как весь спектр простирается на десять тысяч миль. Все, что выпадает из фокуса сознания в данный конкретный момент - входит в систему бессознательного. Это громадная система осознания, к которой мы можем прибегнуть в любое время.

Бессознательный разум огромен и покрывает все сферы внутренних открытий - от мельчайших ощущений тела, мельчайших воспоминаний, до мельчайших или самых грандиозных желаний изучения ваших потенциальных "действий". Он охватывает все, чему вы могли бы уделить внимание, если бы только захотели этого!

Многое из того, что происходит в невероятном пространстве вашего бессознательного разума, обычно остается вне вашего сознательного внимания, хотя вы всегда можете исследовать это, если только сделаете такой выбор. Из-за быстрого темпа повседневной жизни наш сознательный разум фокусируется и фиксирует важные и неотложные дела, встающие перед вами, и таким образом уделяет лишь крошечную долю внимания вашей системе видения ценностей. Но все же, когда вы запрашиваете неограниченную ничем, широкую фокусировку на определенных вопросах в состоянии релаксации, вы можете быстро изучить важные сферы, лежащие за пределами привычной для вас каждодневной зоны обыденного. Другими словами, когда вы просто позволяете себе немного покоя и попросту расширяете фокус вашего внимания, вы можете естественно и легко достигнуть четкого понимания вашего бессознательного разума. Мы можем сосредоточить наше внимание на ближайших деревьях в лесу, а можем рассмотреть общую перспективу или изучить карту

всего леса в целом.

Глава 3. Бессознательный разум: система интеграции

Свойства системы глубинного познания

Бессознательный разум нацелен на изучение, изменение и изыскание возможностей. В основном он сформирован сильным внутренним центром смысла-видения, и связывает вас с вашим пониманием и четкостью глубоких и значащих альтернатив. Это значит, что данный глубокий знающий разум - движущая сила того, что наиболее важно для вас, и он направляет ваши поиски к оптимальному для вас будущему. Он организует реализацию ваших мечтаний.

Ваш повседневный сознательный разум методично организуется предыдущими умозаключениями. А ваш бессознательный разум может представлять картины будущего, исходя из **возможностей**, а не только из прошлых заключений, и веры в то, что все уже так и есть. Это значит, что бессознательная мозговая система - наш могущественный союзник в созидательной жизни и творческом развитии.

Некоторые пространства нашего бессознательного разума неорганизованны, как лежащие в чулане вещи, которые ждут, когда кто-то **аккуратно** разберет их. Эти редко исследованные неорганизованные области вашего разума должны включать в себя вашу личную "систему самоидентификации" (Кто я? Что у меня есть на самом деле, что я могу предложить своей планете?), так же, как и обширные культурные идеи и языковые системы, в которых вы принимаете участие. Как бы то ни было, каждый раз, когда вы ставите вопросы, представляете себе различные решения и визуализируете положительный исход ваших планов, вы соединяетесь с вашим бессознательным разумом и его естественной способностью создавать "кино". Удивительно в данной системе то, что она отвечает на наши запросы в изобразительных формах со зрительным комплексом, который не был бы так легко рассмотрен и усвоен ограниченным фокусом сознательного. Когда эта часть вашей мыслительной системы инициируется вопросами, она способна творчески визуализировать и представить вам все варианты решений в их разнообразии. Когда вы видите возможности и можете сопоставлять варианты выбора, вы способны наиболее успешно действовать, чтобы достичь цели.

Бессознательный разум любит визуальные и обзорные планы, которые позволяют рассмотреть всю картину в целом. То есть вы можете быстро выбрать эффективное действие и развить долгосрочное видение, представив дальнейшее, с помощью комплексных вопросов, ориентированных на будущее.

Вы удваиваете ваши возможности эффективного коучирования, когда знаете, как именно содействовать людям на их пути. Сначала вы поможете им ясно представить то, чего они хотят, и это свяжет их с глубинными, настоящими ценностями. После чего вы поможете им рассмотреть в деталях картины, показывающие им лучшие пути решения проблем и ведущие к наиболее эффективным действиям.

За пределами греmlinского мышления

Для большинства людей их повседневный сознательный разум сформирован в первую очередь **предыдущими** умозаключениями и с большей готовностью поддерживает негативные, отрицательные оценки. Из-за особенности языка и общей тенденции фокусироваться на том, чего мы **не хотим**, это часто впустую расходует возможности и силы нашей ментальной фокусировки. Заключение, основанное на страхе, которые мы в шутку называем "гремлинами", создают определенные трудности, так как все происходит вначале в уме и лишь потом в реальности.

Гремлинские привычки каждый день попусту тратят внимание и энергию большинства людей на планете, замещая собой внутренний диалог, воспроизведения изображений и ощущения. Но вы можете отказаться от греmlinских привычек, используя силу системы глубокого познания вместе с позитивной визуализацией. Многие люди находят самый простой путь в беседе с искусным и знающим партнером. Полнее мы раскроем тему гремлинов в главе шестой, а также в другой книге из этой серии, которая называется **Коучинг**

без гремлинов.

Вкратце, запомните несколько ключевых положений, касающихся вашего бессознательного разума:

Бессознательный разум *не регистрирует то, чего нет*. Что бы вы ни говорили после слов "не надо, нет, не", это будет тем, *что вы видите и таким образом привлекаете в свою жизнь*. Попробуйте визуализировать "Я не хочу потерпеть неудачу", "Я не хочу бояться", "Я не хочу больше сбиваться с толку". Что вы представили? Если вы будете повторять эти мысли, внутренние мантры и ощущения снова и снова (как и делают многие люди), то вы с гораздо большей вероятностью, чем прежде, потерпите неудачу в жизни, испугаетесь и собьетесь с толку.

Поскольку бессознательный разум не мыслит отрицательными категориями, вы должны тщательно подбирать язык, который вы используете с собой и другими людьми. Допустим, возьмем фразы "Не наступи в

грязь" и "Не пролей молоко". Разумеется, вы создаете картины и живо представляете, как наступаете в грязь или разливаете молоко, верно? Но ведь точно то же происходит и у людей, с которыми вы говорите. Подумайте об этом. На что может быть похожа картина того, как молоко "не проливается"? Эту картину невозможно создать, если не перенести ее в сферу существующего, например: "Держи чашку прямо" или "Аккуратней иди к столу". Основной момент здесь: люди визуализируют и представляют то, что есть.

Поскольку энергия идет туда, куда направлено внимание человека, люди становятся тем, о чем они думают и "о чем чувствуют", и проявляют именно такие качества. То, на чем вы фокусируетесь, становится все более и более четким. Ваши мысли и ваши чувства - это то, что вы проявляете в вашей жизни. Все происходит вначале в уме и лишь потом в реальности. И когда вы планируете, чтобы что-то НЕ случилось, на самом деле вы перестаете привлекать в свою жизнь противоположное - то, чего вы хотите. Потому очень важно поддерживать людей в выборе целей, чтобы они фокусировались на том, чего они хотят.

Бессознательный разум по своей природе защитник и может интенсивно реагировать на настойчивый приказной тон. Напряжение возрастает с внутренним или внешним настойчивым тоном, и люди часто блокируют это внутренними диалогами, которые сосредоточены на том, что они не хотят заводить разговор о плохих чувствах. Это следствие того, что бессознательный разум не регистрирует негатив, за исключением сказанных слов и настойчивого командного тона. Когда люди думают "Я не хочу", "Я не могу", "Я не буду" и так далее, они создают напряжение, начинают плохо себя чувствовать или высвечивают отрицательную "сводку изображений" в уме, *что препятствует потоку картин и положительных образов возможных путей развития. Это напряжение связывает людей с их отрицательными словами и чувствами, что создает порочный круг.*

Обычные негативные привычки мышления легко могут брать на себя контроль за всей системой. Люди учатся принимать решение определенным образом под влиянием своей семьи, школы, культуры. Многие люди принимают решения, сопоставляя прошлые результаты вербально или отвечая ощущениям, касающихся того, что не сработало в прошлом. (Например: "Глупо было поступать так. Лучше я сделаю это по-другому, чтобы снова не испытывать те ощущения".) Другие визуализируют картины прошлых событий, немедленно отправляя их в эмоциональный мозг, и записи о решениях, озвученные внутренним голосом. Они специально выстраивают модель на ошибках прошлого, которые видятся им потенциальными ошибками будущего. И это останавливает движение вперед, потому что сосредотачиваются они на том, чего не хотят, а не на своем видении будущего.

59-111

65

Когда привычки отрицательного мышления берут контроль над разумом, жизнь становится скорее отчаянием, нежели вдохновением. Мотивация отчаянием - это все равно что протекающий внутри человека матч по настольному теннису - боль *против удовольствия*

По контрасту с этим мотивация вдохновением - это сосредоточенная и дисциплинированная птица, пролетающая над матчем внутреннего пинг-понга, со стопроцентной верностью следующая за направляющим ее лучом вашего внутреннего видения. Неважно, сколь силен ветер, она следует за лучом, который направляет ее к желаемой цели, ровно и точно.

Связь открытых вопросов с бессознательным мышлением

Эффективные доверительные беседы и нацеленный на решение коучинг помогают людям быстро двигаться или, лучше сказать, подниматься над старой системой привычек навстречу интеграционным возможностям бессознательного разума.

Это значит, что каждый раз, когда вы задаете себе или кому-либо вопросы, которые рождают визуальные образы для анализа способа действий (например, *какие шаги представляются вам лучшими и наиболее эффективными?*), тут же становится возможным нарисовать в воображении все варианты выбора и включить позитивную способность бессознательного разума создавать своего рода кино. Вы можете визуализировать многообразие действий в многообразии контекстов. И, в свою очередь, у вас появляются силы и возможность разработать великолепный план и действовать наиболее эффективно.

Используя открытые коучинговые вопросы и объединяя их с истинной любознательностью, вы узнаете, как на самом деле расширить фокус, направленный на ваш внутренний мир. Вы научитесь эффективно уделять внимание тому, что происходит в вас, так же, как и тому, что творится вокруг.

Большинство людей обычно используют силу сознания, концентрируясь на трех-пяти порциях информации, момент за моментом. Вспомните пример с большим пальцем вашей ноги! Вы можете развивать и расширять эту систему для большей гибкости и учиться тому, как охватывать все сферы внимания, для чего и предназначены многие основные вопросы коучинга! Таким образом вы постепенно развиваете гибкий доступ в систему развития вашей жизни в целом и радость осознания жизни от ваших целей. Вы также получаете широкий доступ к огромному ассортименту "инструментов" внутреннего планирования, которые на самом деле всегда с вами.

Несмотря на то что ваш глубокий разум всегда сохраняет способность к видению, основанному на системе ценностей, иногда он может запутаться. Именно потому следует возвращать понимание того, что наиболее важно для вас.

Заинтересуйтесь, как проникнуть в мудрость вашего бессознательного разума. Исследуя это, вы увидите пути, как задавать вопросы и адресовать их самому себе точно так же, как вы обращаетесь к различным людям, с которыми поддерживаете общение. Вы будете тренироваться и узнаете, как выявлять серьезные и, скорее всего, непроговоренные знания из глубины самого себя.

Развивая гибкость, вы будете отходить от старой привычки эмоционального мозга - "безопасности", которая превыше всего. Мы могли бы назвать это в шутку "отвердеванием категорий". Однако, сами окаменевшие категории не шутка! Категории эмоциональной "системы безопасности", которую мы развиваем, чтобы защищать себя, создают "монотонный" фокус, и он постепенно подталкивает большинство людей к уходу в личную жизнь, сводя на конус их жизненный потенциал. Важно прекратить это и понять, почему прошлое не является будущим, наблюдать и увидеть, как сегодняшний мир незнаком и нов. Это позволит вам совершить следующий шаг, глядя на все по-новому.

Совершая эту работу своим собственным путем, вы обнаружите способы выявить истинный талант вашей эффективной взаимосвязанной системы мозга-разума. Вы станете как Хелен Келлер, которая основала целый новый мир вне системы своих первичных привычек, следуя ведущему свету своей души, прислушиваясь и обращаясь к своему подлинному внутреннему видению.

Совершая эту работу своим собственным путем, вы обнаружите способы выявить истинный талант вашей эффективной взаимосвязанной системы мозга-разума. Вы станете как Хелен Келлер, которая основала целый новый мир вне системы своих первичных привычек, следуя ведущему свету своей души, прислушиваясь и обращаясь к своему подлинному внутреннему видению.

В конечном итоге, когда вы становитесь чьим-то партнером по беседе (пробуждающей талант в человеке, дающей возможность использовать его/ее потенциал), вы обязательно должны делать следующее:

1. _____ Переведите все негативные языковые конструкции в позитивные (например, **"Если** вы не хотите _____, то что вы хотите сделать?").

2. Помогайте людям заинтересовываться/использовать возможности визуализации и сосредотачиваться на том, что они хотят создать.

3. Используйте теплую и расслабляющую тональность, чтобы помочь людям раскрыться, отзываться и реагировать не узким диапазоном обыденных привычных откликов.

"Мозговой штурм" с помощью системы глубокого познания: упражнение

Большинство людей не замечают, что они могут посылать вопросы и сознательному и бессознательному разуму одновременно и получать очень разные, но полезные ответы.

Движение от "гремлинского мышления" начинается со знакомства с методами доступа к бессознательному. Эффективный коучинг предназначен для того, чтобы вымостить дорогу к эффективному изучению идей бессознательного разума. Это делается с помощью открытых вопросов, креативного мозгового штурма, системной визуализации, так же, как си помощью юмора и легкого, необременительного тона задаваемых вопросов.

Следующее упражнение помогает людям лучше понимать их бессознательное, учит уделять больше внимания собственному внутреннему голосу и его тону, картинам, которые они образуют в уме, ощущению связанности, которые голос и тон образуют вместе с глубоким осознанием или бессознательным разумом. Как уже говорилось, если вы адресуете ваши вопросы только сознательному разуму, вы ограничиваете себя в доступе к миру.

Цель упражнения - создать движущуюся связь с творческим бессознательным разумом. Для этого вы должны начать со сферы личного понимания степеней важности и исследовательских вопросов, которые должны быть открытыми. Подумайте о том, что вам надо точно определить ваши вопросы внутри себя. Посредством этого стремитесь освоить большую, более обширную систему понимания.

В этом упражнении вы изучите две очень разных формы внутреннего слушания и объедините их с одной "обзорной" или "наблюдательской" позицией. Вы легко сделаете это, использовав три стула или символический образ трех "шляп", чтобы установить положение понимания.

Три стула/Три шляпы. "Мозговой штурм" и внутренние открытия

Используйте это упражнение, чтобы представить самого себя или кого-то еще бессознательному разуму и системе глубокого познания, имеющейся в распоряжении у каждого из нас.

Упражнение оптимально для двоих людей, один в роли исследователя (**А**), второй - коуча (**В**). Или же упражнение может быть выполнено одним -исследователем, но с системой записи.

Выставьте три стула, чтобы их использовал исследователь А. Разместите их как в театре - два стула рядом сзади, а один перед ними. Примените У-образную форму. Все стулья должны смотреть в одном направлении (рис. 3.1).

Один стул представляет осведомленность сознательного разума; назовем его "органайзером", который создает ваши "списки-того-что-надо-сделать".

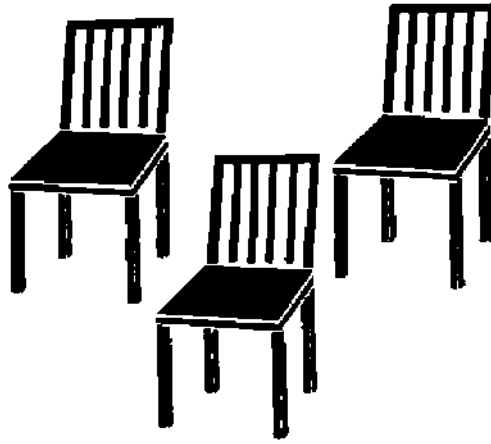


Рис. 3.1 "Мозговой шторм". Три стула.

Второй стул изображает бессознательный разум, сферу вашей внутренней сути и, для некоторых, неизведанное. Это понимание, в котором вы прислушиваетесь к тому, что часто проявляется как слабый голос интуиции или быстро промелькивающие общие картинки, раскрывающие наиболее важные в достижении вашей цели идеи.

Третий стул - "точка обзора и интеграции" первых двух. Он представляет вашу возможность закрепления целой "Позиции Коучинга", где вы являетесь очевидцем знаний и опыта первых двух систем и где вы сводите воедино идеи и способности двух разумов.

Это очень действенный процесс, он предоставляет путь для того, чтобы задавать вопросы, развивающие вашу возможность обращать внимание на обе системы сразу, и отвечать на них. Ваша цель - внимательно прислушиваться к своему внутреннему знанию. Таким образом, именно структура трех стульев как систем, ускоряет и расширяет способность к неограниченному вниманию - вашей ключевой как исследователя, способности.

Внутренний процесс "мозгового шторма". А - исследователь, В - коуч

В: используя тон голоса и темп, подходящие для случайной беседы, коуч задает исследователю его или ее продуманные заранее открытые вопросы. *[Смотрите указания по вопросам в конце упражнения. Ключ - самая лучшая выборка лучших из лучших вопросов, которые по-настоящему помогут клиенту достичь то, чего он или она хочет]* Один и тот же вопрос повторяется трижды, когда исследователь А садится на разные стулья по очереди. Тщательно слушая множество разных вопросов, А будет медленно перемещаться от стула, представляющего сознательный разум, к стулу, представляющему бессознательный разум, а после - интеграцию. С каждым стулом вопрос вначале вслух проговаривается коучем, затем исследователем - уже как внутренний вопрос своей глубинной сути. Все вопросы отмечаются и записываются коучем.

А: задает свои вопросы, вначале используя стул, изображающий сознательный разум, после - бессознательный и затем повторяет его со стулом, представляющим систему интеграции. Уже к стулу интеграции, внутренние отклики легко повторяются, учитывая различные вклады в этот вопрос первых двух стульев. Коуч (В) также берет на себя роль писца и фиксирует все комментарии А, появляющиеся во время перехода от стула к стулу.

Упражнение с тремя стульями. Обзор шагов

А: Исследователь переходит к стулу сознательного разума, обдумывает вопрос и отвечает так, как ему это пришло на ум. Коуч (В) записывает ответы А один за другим.

В: Когда исследователь завершил, коуч предлагает ему или ей приблизиться к лучшему пониманию системы бессознательного разума, представленной вторым стулом. У этого стула коуч снова задает

вопросы, более мягким, медленным голосом, чтобы пробудить глубину процесса изучения, представленную вторым стулом.

Коуч заново задает исследователю развитый открытый вопрос, добавляя реплики, такие как **"подумайте немного, расслабьтесь, просто найдите, как правильно услышать и открыть доступ к своему внутреннему знанию** ц т д.", и демонстрирует обращенное внутрь расслабленное внимание всем поведением, голосом, более медленным, мягким (более расслабленный тон, руки разжаты, смягченный взгляд). Исследователь внимательно слушает свой внутренний отзыв и описывает все слова, картины, чувства, по мере того как они появляются. И коуч снова тщательно записывает ответы.

А: Исследователь берет третий стул, позицию коучинга или интеграционный стул, который стоит перед двумя.

В: Ссылаясь на свои заметки, коуч возвращается и повторяет все, что было записано для каждой позиции. Например: "Ваш сознательный **разум сказал...** (записанные отзывы) **Ваш бессознательный разум сказал...** (записанные отзывы)".

А и В: Коуч и исследователь беседуют о своих открытиях. Обратите внимание на обоснованность и полезность различных вопросов в двух списках. Отметьте, если эти два режима, сознательный и бессознательный, оказывают друг другу существенную поддержку и объединяются, отметьте, как это происходит. Коуч может продолжить помогать исследователю в усвоении им системы сознательного-бессознательного разумов такими словами, как: **"Обратите внимание, как они поддерживают друг друга Иногда полезно чувствовать их, как будто они стоят у вас за плечами. Вы можете обозначить свое впечатление интеграции, сложив вместе ладони"**.

Когда вы завершите упражнение, спросите исследователя, что обозначают его или ее различные отклики в этом упражнении. Некоторые ответы могут быть символическими, и исследователь может хотеть более ясного и четкого внутреннего понимания. Сообщите исследователю, что внутреннее значение станет доступно при обращении внутрь себя с более дружественным вниманием. Уделите время, чтобы разобрать ваши уроки, обдумать их смысл и значение для других сфер вашей жизни.

Внутренний "мозговой штурм". Примерные вопросы к упражнению

Приведенные ниже образцы подскажут вам, как работать с человеком, чтобы создать подходящие вопросы. Вопросы должны быть открытыми, развивающими и направленными на особое изучение и исследование цели. Например, **"Какие пути обучения будут для меня наиболее важными в..."**

- ... **развитии дальнейших способностей обучения (в)...**
- .. **раскрытии внутреннего знания о...?**
- ... **выявлении навыков руководства (в сфереX)...**?
- ... **изучении особых сфер развития (или целей X, Xi1)...**?
- ...**поддержке проявления особых креативных областей (область А, В или С)...** ?
- ... **нахождении ключевых путей в возобновлении... ? Или**
- **Как мне начать перемещать мои _____ в сферу ?**
- **Каковы ключевые пути, с помощью которых я могу расширить мой навык _____ ?**
- **В ком я нуждаюсь, чтобы стать _____ ?**

Глава 4

ЧЕТЫРЕ СТАДИИ ЛЮБОГО ЖИЗНЕННОГО ПРОЕКТА

Наука - это организованное знание. Мудрость

- это организованная жизнь.

Иммануил Кант

Операции мышления похожи на кавалерию, атаковую в битве. Их количество ограничено, им нужны свежие лошади, и они должны вступить на поле боя только в решающие моменты

Алфред Норт Уайтхед

Случай на Трансканадской магистрали: водитель и автостопщик

3 то было в конце семидесятых. Со мной произошло удивительное приключение, пока я вела старый пикап с маленьким трейлером из Нью-Йорка через Канаду в Ванкувер. Для меня, знакомой только с легковыми автомобилями и короткими поездками, это было непривычно. Я отправилась в непоколебимой уверенности, что мне предстоит интересная и безопасная поездка, но по истечении семи часов после того как я покинула Торонто, я обнаружила, что, с тускло светящимися фарами, еду по отдаленному участку Трансканадской магистрали. Быстро темнело, а у моего грузовичка кончился бензин. Я уже начала отчаиваться, когда увидела автозаправку для грузовиков (рядом были припаркованы большие трейлеры). Я въехала и завернула на спокойное место, как раз когда бензин закончился. Станция была погружена во тьму, и я отправилась в трейлер спать.

Наутро я обнаружила, что аккумулятор моего грузовичка сломан окончательно. Крепкий седобородый дальнбойщик, с одного из огромных двойных полуприцепов, медленно подошел и заглянул под капот, дав мне залить бензин, пока он проверял зажигание. Он покачал головой: "Генератор временного тока сломался".

Я вздохнула. Это было воскресное утро на севере Онтарио. В ближайшие двадцать четыре часа на этой отдаленной станции механик не появится.

"Вот что я тебе скажу" - произнес дальнбойщик - "двести миль вниз по магистрали - и там город, где я живу и где у меня склад автомобильного лома. Разумеется, я найду тебе работающий генератор на замену. Для тебя это верное дело. Я запущу двигатель, а ты поедешь за мной. Все будет нормально. Достану тебе генератор, и ты продолжишь путь".

Удивительная помощь! За пару мгновений дальнбойщик запустил двигатель, и мы поехали вниз по дороге вместе.

Несколько часов спустя я заметила молодого немецкого хич-хайкера. Он был одет в зеленые короткие штаны-ледерхозен, шляпу с пером и держал большую табличку: "Студент университета добирается автостопом до Ванкувера. Пожалуйста, помогите". Он выглядел дружелюбным и неунывающим. Я остановилась полюбопытствовать, действительно ли он немецкий турист, нуждающийся, чтобы его подвезли. Перекинувшись с ним тремя-четырьмя фра

зами, я убедилась в этом. Он сказал, что провел здесь уже два часа.

Я предложила ему подойти с другой стороны грузовичка и потянулась, чтобы открыть дверь. Ступня соскользнула с педали газа, двигатель заглох, и теперь мы застряли здесь оба. В это время я увидела, как огромный, перевозящий грузы на дальние расстояния, трейлер дальнбойщика исчезает за холмом впереди. А мы вдвоем торчали на Трансканадской магистрали.

Мы с автостопщиком познакомились и обсуждали нерадужные перспективы получить помощь на этом отдаленном участке дороги. Перед тем как предпринимать что-либо, я решила сделать кофе в трейлере. Как только я разлила нам кофе, я услышала автомобильный гудок и увидела огромный прицеп дальнбойщика. Он возвращался по холму, чтобы опять прийти мне на помощь. Заскрежетали тормоза, водитель еще раз посигналил и махнул рукой.

Когда, со скрежещущим звуком, он остановился по другую сторону от меня, дорога осела и грузовик задом соскользнул с насыпи в канаву. Теперь на Трансканадской магистрали нас застряло уже трое.

Представьте себе этот миг. Эпоха мобильных телефонов еще не наступила. Дальнбойщик осмотрел повреждения и потряс головой. Я сделала еще чашку кофе для него и сэндвичи ему и автостопщику. Много мы не говорили.

Затем прибыла спасательная команда, внезапно, неожиданно для всех и особенно для меня. Каждый из них был дальнбойщиком, перевозящим грузы на большие

расстояния. Правда, они сами не знали, что они спасательная команда до тех пор, пока не увидели грузовик в канаве. Каждый остановился автоматически. В течение десяти минут шесть больших грузовиков с полуприцепами остановились на Трансканадской магистрали - четыре на одной стороне и два на другой. Они следовали основному - "мы все помогаем" - соглашению между дальнбойщиками, спасительному, когда кто-нибудь из них попадает в трудное положение. Теперь, собравшись вместе, с семью огромными трейлерами и моей машиной, мы смотрелись, как небольшой город. Магистраль была заблокирована, за исключением одного ряда.

Действовал каждый, и сформировалась прекрасная команда. Это было удивительно - следить за группой людей, открывших для себя, что они часть команды. Мужчины оценивали проблему и действовали сообща. Они определили поломку, обсудили и прикинули, что можно сделать. Один взял на себя руководство и распределил работу. Все быстро пошло за цепями и другими приспособлениями.

Я видела, что это совсем непростая и нелегкая работа. Дальнбойщики шумели, доставали длинные цепи, замеряли, решали. Они собирали тросы и блоки, затем откладывали их и подбирали другие.

Между тем автостопщик в своих зеленых ледерхозен тоже работал вовсю. Он стоял посреди дороги и управлял однорядным движением транспорта по обоим направлениям от затора. Вначале он жестом указал проехать группе машин слева, затем остановил их, указывая двигаться машинам справа. В своей шляпе с пером и зеленых штанах, он играл курьезную роль в этом действе, но движение подчинялось ему.

Я бегала к трейлеру и обратно и готовила кофе для дальнбойщиков. Я делала и сэндвичи для них, хотя большинство из них были слишком заняты, чтобы есть.

Все заняло полтора часа напряженной работы, и они выстроили грузовики в ряд для финальной операции. Скоординированно, три грузовика потянули и вытащили трейлер из канавы. Все зааплодировали. Завершив дело, они похлопали друг друга по спине, запрыгнули в свои грузовики и уехали.



Обратите внимание на замечательные открытия, которые я сделала благодаря этой истории. Я поняла, что все люди в сердце своем герои, только ожидают обстоятельств, при которых могли бы проявить героизм. Я поняла, что люди счастливы, становясь частью команды и энергично берясь за дело, когда возникает необходимость. Когда мы в беде, появляются те, кто помогут. Они действительно появляются. И, что еще важнее, люди проходят через это, выкладываясь по максимуму, от всего сердца, охотно и с радостью. Вот что значит быть человеком - когда возникает необходимость, мы добиваемся разрешения проблемы, мы помогаем друг другу, твердо стоя на земле для того, чтобы работа была сделана. Схема заглавного Н в действии.

Подумайте о том времени, когда вы сталкивались с героями в своей жизни. Истории, которые мы рассказываем друг другу, полны истинных моментов настоящего героизма! И это истории не о каких-то особых людях -они о нас с вами. Мы все имеем опыт действий в команде. Мы герои, дарители или просто участники в большой игре жизни. Мы уже команда!

Четыре ступени развития при достижении цели

Команда дальнбойщиков, помогая нам на магистрали, была вовлечена в проект. Вся жизнь состоит из проектов, долговременных или коротких. На самом деле обдумайте, что все, что вы делаете в жизни - проект, и часть человеческого существования - это необходимость хорошо планировать проекты и управлять ими так же, как и быть отдельным игроком команды в любых проектах, которые нас окружают.

Есть макропроекты, за которые вы беретесь, такие как проживание собственной жизни. Некоторые называют это "чертой" между датами жизни и смерти. А есть микропроекты, такие как приготовление обеда, покупка продуктов, написание песни, участие в игре, чтение

сказки своим детям или принятие душа.

Это часть человеческого существования во всей его полноте - с целями и стремлениями, отношениями, вопросами познания, - и мы наиболее легко развиваемся, когда вовлечены в какой-либо проект. Почему? Потому что мы обучаемся в процессе и, проходя различные стадии проекта, действительно хотим больше испытать, больше узнать, быть большим, делать больше и больше иметь. Наши проекты позволяют нам сосредотачиваться на той или иной особой сфере и обогащать себя, изучая каждый шаг пути и достигая более высоких ступеней развития.

Подумайте о своей жизни: что вы завершили, чего достигли, и что было вашей целью, мечтой, желанием. А теперь опишите шаги, которые вы предпринимали, чтобы добиться этого и перевести стремление в область свершившегося.

Вряд ли вы проходили все шаги совершенно осознанно, но ведь что-то подталкивало вас к тому, чтобы вы совершали свой выбор. Так какими были ваши шаги? Вкладывали ли вы в это большой эмоциональный заряд? Отведя место для своей мечты, установили ли вы временные рамки для ее реализации? Создали ли реальный план? Какие еще шаги вы предприняли?

Когда вы задумаетесь над этим, наверняка заметите, что в моменты вдохновения у вас произошел ваш собственный "большой взрыв" - вспышка, момент истины, - когда вы твердо решили идти к своей цели. И после вы начинали движение! В этот миг вы провозглашали свое желание, равнялись на него и следовали своему замыслу - делали то, что необходимо. Подлинная вдохновленная идея сходна с образом новой дороги, идущей через горы, поначалу увиденным глазами инженера-проектировщика и

впоследствии воплотившимся со временем в оживленную магистраль.

Есть четыре ступени развития, которые обеспечивают осуществление любой мечты. Чтобы совершить то, что вы *намереваетесь* сделать, вы должны прояснить для себя:

1. Четкий план.
2. Последовательные шаги для реализации плана в заданных временных рамках.
3. Основное применение - возможно, заинтересованные стороны, которые разделят результат выполнения плана.
4. Значимость - группу людей, которые получают пользу благодаря этим действиям и результатам.

Коллективная творческая одаренность всего человечества создает предметы культуры, в том числе материальной, которые становятся орудиями нашего повседневного существования. Например, прямо сейчас передо мной находится ложка. Этот столовый прибор стал даром всем нам. Кто-то где-то когда-то в истории вдохновился идеей, последовал четырем этапам и создал ложку, которую все мы теперь используем.

Другой пример - суп, который я готовлю. Несмотря на то что обычно я не забочусь сознательно о всех тех маленьких этапах, через которые прохожу, когда готовлю суп, определенные этапы есть. Вначале я вдохновляюсь на это действие, представляя, как наслаждаюсь, вдыхая запах горячего супа и всех его чудесных ингредиентов, которые буду смаковать с каждой ложкой. Затем представляю последовательно каждый из этапов готовки и как заканчиваю каждый из них. Затем подсчитываю количество каждого ингредиента, которые улучшат блюдо, добавляю их в кастрюлю и задаюсь вопросом: "Кто будет есть мой суп и что ему понравится больше всего?". И, наконец, я думаю о том, каким удовольствием будет разделить готовое блюдо с моей семьей. Эти четыре ключевых шага всегда необходимы для достижения цели и каждый из них действительно приводит к последующей стадии проектирования.

Когда вы установили вашу цель и создали контекст для своих действий, вы изучаете представившийся вам образ, заявляете следующие шаги и детализируете полезность результата для заинтересованных сторон. Кто является заинтересованной стороной? Вероятно, вы сами - с вашими собственными глубокими потребностями и желаниями, - а

также те, кто вокруг вас - семья, друзья, коллеги, клиенты, соседи, члены сообщества и т. д.

Например, вы можете спросить, если я достигну цели, и мое намерение будет осуществлено:

- **На кого** это окажет влияние? И что это значит для всех нас?

Глава 4. Четыре стадии любого жизненного проекта

Почему достижение этой цели действительно важно? А почему еще?

Как этот образ может быть воплощен?

Каковы наиболее важные действия, какие надо предпринять?

Где и когда эти действия должны быть предприняты?

Эти вопросы подвигнут вас к более глубокому осознанию момента "здесь и сейчас", чтобы вы еще больше вдохновились своей целью. Когда вы фокусируетесь на своем горячем желании и на движении к своему видению, реализуется смысл вашей жизни.

Четыре стадии планирования и достижения успеха

Считайте, что четыре ступени, ведущие к цели, - путь к "приданию формы" и определению ценности любого проекта. Четыре ступени развития приводят естественно к четырем стадиям планирования. Хорошей зримой метафорой для четырех стадий планирования и исполнения является игровая площадка в американском бейсболе с ее четырьмя базами. Представьте, что попадание в цель и бег на бейсбольную базу требуют от спортсмена, который прошел бы через эти четыре стадии.

Первая стадия - Вдохновение, когда вы вдохновляетесь идеей и решительно собираетесь двигаться к цели. Это первая база (рис. 4.1).

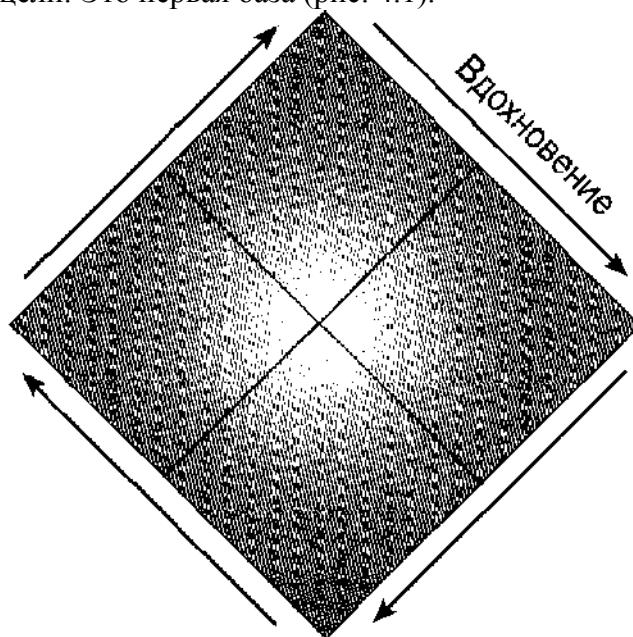
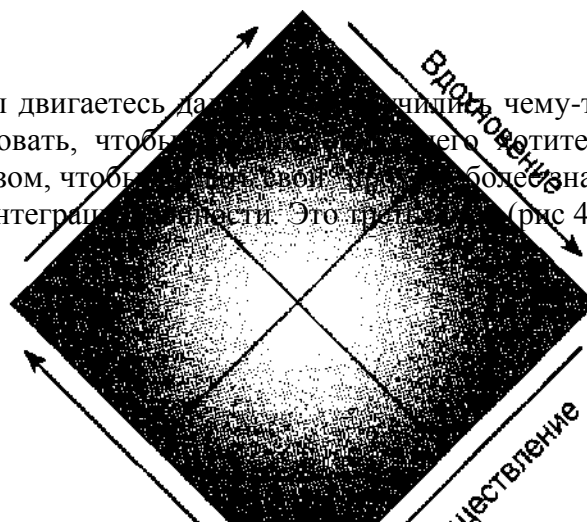


Рисунок 4.1. Первая стадия планирования и достижения

Далее вы изучаете, как можете добиться результата и определяете план действий. Теперь уже вы на стадии Осуществления плана. Это вторая база (рис. 4.2).



После этого вы двигаетесь дальше, начиная что-то на стадии осуществления и продолжаете действовать, чтобы сделать что-то еще. Вы развиваете и совершенствуете действия таким образом, чтобы сделать свой проект более значимым для себя и других. Эта стадия называется Интеграция ценностей. Это третья база (рис 4.3).

Вы создали дом, завершив начатое и получив удовлетворение, как от завершения, так и от того, что узнали на своем пути. Вы привлекаете внимание: когда вы уверенно завершаете то, что начали, вы получаете чувство истинного смысла и преобразующегося осознания. Удовлетворение (и, возможно, польза) снова приводят вас к дому.

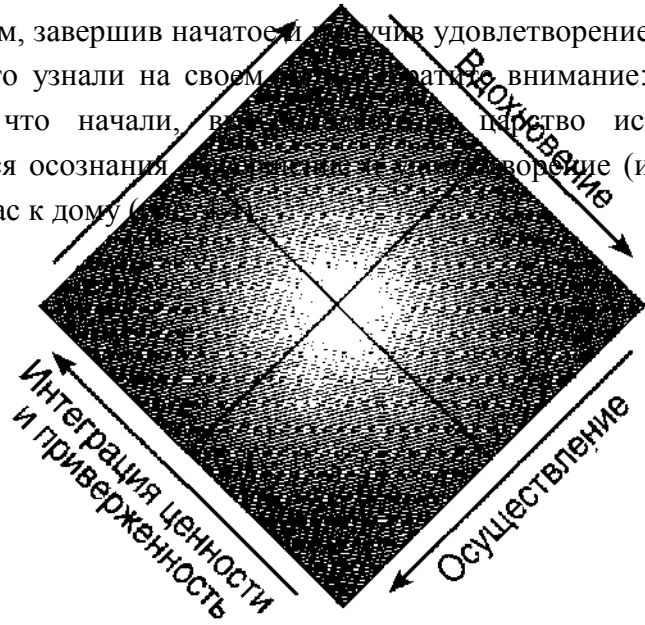


Рисунок 4.3. Третья стадия планирования и достижения

69-111

Представьте, что есть модель воодушевления и внутреннего разума; неважно, от какой базы вы сознательно продвигаетесь со своим проектом. Настоящее раскрытие - это как резонансный магнитный стержень внутри, который всегда направляет и поддерживает вас на пути к вашему развитию. Вы всегда находитесь в "процессе становления".

Следование вашим намерениям посредством распределения внимания позволяет вам формировать и переформировывать вашу внутреннюю жизнь соответственно вашим целям. Как эти четыре фазы связаны с преобразующими беседами? Пробуждение в таком образом, ценность вашей жизни становится яснее. Вы можете уделять внимание своим стремлениям и позволять им легко и естественно управлять вашими шагами, пока вы внимательно и эффективно управляете своим **вниманием** и формируете базу. С внутренней базой, проходящей через вас, как стержень, вы можете и намеренно и ввергаете способность жить в самом центре, средоточии своей творческой жизни.

Подумайте, что способ, каким вы совмещаете цель и внимание, определяет, что вы эффективный коуч учит правильно распределять **внимание** наряду с тем, что создаете в своей жизни. Подумайте о моменте, когда ваше внимание было сфокусированным, четким, многогранным, превосходным, и заметьте, что в этот миг вы связывали всеедино внимание и стремление. Она в вас, осознание раздвигает, которое соединяет цели

Планируя свое продвижение вперед

Все приносящие удовлетворение проекты начинаются и заканчиваются четырьмя предсказуемыми стадиями, которые мы описали. Неважно, это макропроекты (требующие сейчас, и уровнем, на котором хочет оказаться) или микропроекты (спонтанные проекты и действия, длящиеся всего лишь несколько часов). Если они эффективны и приносят ряд преимуществ, каждая база и стремление в успешном ходе жизни своей становятся цели. Одновременно они становятся и через четыре фазы. Каким бы ни был проект (например, достижение и поддержание отношений, или освоение нового оборудования, или установление отклика в вашем сердце на искусство и музыку), смысл вашей жизни вовлекается в процесс действия.

Вернемся обратно к выбранному нами образу и подумаем о четырех этапах, как о базах в американском бейсболе. Задумайтесь о том, что вы хотите закончить в этом году и мысленно займите позицию делающего пробежку. И, могу поспорить, вы хотите оказаться на финишной базе, а оттуда сразу вернуться к началу. Разумеется, да! Все мы хотим, чтобы

наши про

екты завершались победой и приносили желаемые, удовлетворяющие нас результаты. По этой причине нацеленные на решение проблемы коучи берут за правило в начале беседы просить клиента определить лучший результат в любом проекте, который этот человек начинает. Спросите себя прямо сейчас: "Какого точно результата я хочу? Как я узнаю, что мой проект "победил"? Какое подтверждение тому, что я сделал, я увижу в конце года? Что я почувствую? Что я услышу?".

Как вы воображаете себе результаты макро-, "большую картину", так же важно представлять себе микрорезультаты или в мелких деталях - шаг за шагом - прогресс, с которым вы будете продвигаться к следующей базе. Таким образом, вы можете выполнить свою задачу уверенно, четко, изящно. Изящество здесь обозначает наиболее ясную стратегию, с помощью которой вы можете направляться к цели. Определите то, что вы хотите узнать, развить и изменить в наиболее эффективном темпе, продвигаясь к цели, которую выбрали, и завершите вашу пробежку на базу с максимально внушительным результатом. Затем вы захотите насладиться результатами и отпраздновать то, как вы продвинулись вперед в вашей игре жизни.

Все четыре стадии требуют четкого исходного образа, который приведет вас к успешному завершению проекта. Если вы начнете с понимания, что же именно составляет ваш путь в дом, это позволит вам точно осознавать ситуацию каждый раз, когда вы кидаете мяч и делаете пробежку. Оценка каждого попадания обеспечит вам отменную обратную связь, позволяющую перегруппироваться, если вы упали, не добравшись до цели. И когда вы вновь встаете и отбиваете мяч, то размахиваетесь и бежите с новыми силами.

Давайте рассмотрим теперь каждую из стадий детально.

Стадия первая: вдохновение

Все успешные, приносящие удовлетворение проекты начинаются с фазы вдохновения. Вы воодушевляетесь, когда очень четко осознаете, чего хотите, и ценность стремления полностью раскрыта и осознана. Чтобы стать подлинно вдохновленным и поддерживать вдохновение на протяжении всего проекта, необходимо осознавать внутреннее значение того, к чему вы стремитесь, и с ясностью осуществлять каждый встающий перед вами выбор. Например, гончар, который на фазе вдохновения может визуализировать новаторский, удивительный дизайн для новой серии заварочных чайников. У писательницы есть цель, к которой она страстно стремится

ся, и набросок для будущей книги. Ясность, полученная благодаря истинному и сильному стремлению, углубляет ваше вдохновение.

На этой стадии вы определяете ваше видение, определяете, чего точно хотите и почему так важно начать действия. Затем, уже с ясным видением, вы продвигаетесь к следующей стадии. Если обдуман сложный вопрос "почему?", то вопрос "как?" станет легче. Фаза вдохновения - внутреннее путешествие, во время которого мозг задается вопросами: *"Чего я действительно хочу? На что это будет похоже? Что я смогу увидеть, услышать, почувствовать, когда действительно увижу это? Почему это так важно для меня?"*.

Стадия вторая: осуществление

С вдохновением, дающим вам силу и ведущим ваши сердце и разум, с твердой решимостью придти к цели, вы задаетесь вопросом "Как я *могу сделать это?*" - и тут ваш проект переходит на стадию осуществления. На ее протяжении курс, устремленный к завершению процесса, обретает четкие очертания, и вы позволяете себе "ввязаться в дело" безотлагательно, невзирая на страхи, которые могут появляться у вас из-за того, что вы отважились покинуть зону, где все было знакомо и комфортно.

На этой стадии вы начинаете представлять и пробовать микро-шаги действий, изучая процесс достижения своей цели. Гончар осматривает глину и необходимые ему инструменты и начинает опробовать свои идеи, поместив глину на гончарный круг. Писатель берет чистый лист бумаги и начинает облекать плотью основные главы.

Характерные вопросы для изучения стадии осуществления: "Как я достигну этого? Какими различными путями я могу воплотить это в жизнь? Какие действия мне необходимо предпринять и как я смогу сделать это? Какие ресурсы мне потребуются? Нужны ли мне вспомогательные пути и дополнительный план на случай непредвиденных обстоятельств в ключевых областях, чтобы быть уверенным, что все стадии будут завершены?"

Если ваше видение не полно или же вы недостаточно вдохновлены для осуществления, вы должны сделать шаг назад и вернуться к вопросам и обдумыванию стадии вдохновения, чтобы вдохнуть новую жизнь в вашу идею. Порой идея может потерпеть полную неудачу, если вам не хватило времени оглядеть ее, пересмотреть и связать ее с шагами на стадии осуществления, которые вы должны были предпринять.

Стадия осуществления требует навыков, ресурсов, стратегии, приверженности и, в некоторых случаях, смелости. В самом начале стадии вы находитесь в поиске всего этого. Когда вы решаете обрести это, вы становитесь человеком, который жаждет узнать то, что вам надо знать, сделать то, в чем вы нуждаетесь, найти то, что вам необходимо найти, чтобы воплотить планы.

Стадия третья: интеграция ценности и приверженность

Пока продолжается осуществление, ваш проект переходит на стадию интеграции ценности. На этой точке может быть проверена ваша приверженность цели. Пока вы боретесь с задачами, встающими перед вами, ваша убежденность и приверженность проекту будет углубляться. По мере углубления приверженности вы продолжаете ваш проект и делаете его все более значимым для себя, вне зависимости от возникающих преград. Гончар открывает для себя, что некоторые методы ведут к укреплению прочности и долговечности придуманного им нового вида заварочных чайников. Писатель анализирует свои лучшие идеи и, возможно, отказывается от предварительных набросков, которые нарушают замысел.

Также и ваш проект может видоизменяться и совершенствоваться с учетом новых обстоятельств. Понимание, что вы набираетесь опыта, позволяет вам продвинуться в изучении возможностей на следующий уровень.

В некоторых случаях вы можете обнаружить, что проект потребовал значительно больше времени, ресурсов, энергии и/или усилий, чем вы предполагали поначалу. В некоторых случаях проверяется ваша истинная приверженность проекту. Вы могли бы спросить себя: "Действительно ли этот проект стоящий?". Вместе с этим потрясающее знание и глубокий опыт станут доступны вам. Ваши вопросы теперь начинают формироваться уже в области таких тем: *"Какова стоимость? Как она будет отличаться от того, что я представлял себе? Что новое? Что добавилось? Собираюсь ли я идти в том направлении, в котором хочу? Как я буду поступать дальше?"*

Задавая эти вопросы, оценивая ответную реакцию и изучая то, что вы получили, вы получаете возможность перевести ваш проект на следующий Уровень и сделать его более значимым, удовлетворяющим вашим требованиям и наиболее полно осуществляющим ваши намерения.

И это ваша возможность развивать проект, делая его все более ценным и близким к тому, что вы изначально представили себе.

Стадия четвертая: завершение и вклад

Когда проект близится к окончанию, завершение, удовлетворение и вклад становятся доминантой.

На стадии завершения вы оканчиваете то, что начали, и объявляете, что окончили то, что постановили для себя сделать - на нынешний период или навсегда. Гончар, выставляя на продажу заварочный чайник с новым дизайном, получает отзыв от покупателей и продумывает более современный дизайн, подходящий для покупателей. Писатель, закончив роман, публикует его и движется к написанию новой книги, основываясь на том, что узнал,

работая над этой. Вы преобразовываете ваше видение, соотносясь с тем, что теперь возникает перед вами, когда вы возвращаетесь на вашу первую базу.

Когда вы эффективно достигаете цели, появляется ощущение успеха, удовлетворения собой, ощущение счастья и глубокого самоуважения. На самом деле совершенно необязательно заявлять, что проект завершен для того, чтобы взглянуть со стороны на свое путешествие в целом, чтобы разглядеть все стадии, моменты выбора, моменты осознаний, насладиться полученными знаниями и результатом - успехом, достигнутым вами.

Удовлетворение, самоодобрение, познание и польза - вот отличительные моменты этого пути. У вас есть возможность создавать подлинное наследие, обучая себя и внося вклад в обучение других. Даже если проект был завершен не так, как вы это представляли себе, заявление о его окончании вызывают разум и мудрость вашей глубокой системы познания, которые указывают, что именно вам необходимо было узнать. Понимание и осознание процесса обучения обеспечивает вам возможности для дальнейшего роста. Процесс "касания каждой из четырех баз" показывает, что это был ценный опыт. Когда вы переопределяете значение слова "завершение" как "состоявшееся изучение чего-то ценного", становится легче осознать и понять, что вы действительно сделали.

Когда вы осознаете, что выучили то, что вам требовалось; или то, что вы сознательно или неосознанно хотели узнать, ваша сила начинает приносить вам радость и вдохновляет вас на то, чтобы сыграть в эту игру заново, возможно, более широко и смело. Ваши вопросы на этом этапе: ***"Могу ли я заявить, что проект завершен? Что я выучил? Что я теперь знаю, чего не***

знал раньше? Как я узнаю, что достиг лучшего результата? Как я могу использовать новые знания? Каково глубокое значение этого успеха? Я сделал это один раз, как теперь я смогу сыграть заново, развив игру и добившись лучшего результата?

Все ваши жизненные проекты перемещаются от одной стадии к другой, иногда быстро и четко, приближаясь к завершению, иногда продвигаясь назад и вперед через всю систему, иногда делая круг и возвращаясь к стадии вдохновения, чтобы быть пересмотренными и заново вдохновленными, а иногда совершенно искажаясь, и, возможно, тогда стоит отказаться от проекта, не используя его для изучения.

Если вы действительно хотите участвовать в преобразующих беседах для себя и других, вам придется много и аккуратно работать на всех стадиях. Понимание, на какой именно стадии особенно сосредоточивается человек и какая именно фаза является его главной сильной стороной, создает плацдарм для по-настоящему полезных трансформационных бесед.

Если вы, или люди, которых вы знаете, застревают на одной из этих фаз, преобразующие коучинговые беседы могут воодушевить на завершение текущей стадии и на движение к тому, чтобы вырасти над собой, иметь больше и быть большим, чем вы были до сих пор.

Эриксоновский коучинговый тренинг характеризуется вниманием, с каким коучей учат тому, чтобы они легко распознавали ***любую*** фазу любого проекта, над которым работает человек. Например, одним людям прекрасно удается начало проектов, но у них возникают большие трудности с осуществлением и/или завершением проекта. Другие прекрасно развивают проект, но для них является серьезной проблемой начать его. Некоторые повторяют один и тот же проект снова и снова и, кажется, не знают, как углубить его, чтобы сделать свою работу по-настоящему значимой.

Когда партнеры по беседе понимают и могут оглядеть ключевые фазы от начала до завершения, они достигают вместе большего совершенства.

Вы научитесь коучировать себя там, где у вас самое слабое звено, выстроите свою внутреннюю "комиссию по рассмотрению", привнесете радость в каждую стадию проекта, и закончите его с энергией и удовлетворением.

Упражнение по овладению матрицей сознания

Приготовьте четыре листа бумаги и пометьте их так:

- Вдохновение
- Осуществление
- Интеграция ценности
- Завершение

На пятом листе напишите "Позиция коуча".

Пусть ваш друг записывает ваши наблюдения, или используйте магнитофон для записи. В крайнем случае, возьмите бумагу, чтобы записывать свои замечания, находясь в позиции коучинга (рис. 4.5).

Поместите листы бумаги на пол сбоку от площадки. По очереди выполните четыре этапа формирования очертания площадки на полу.

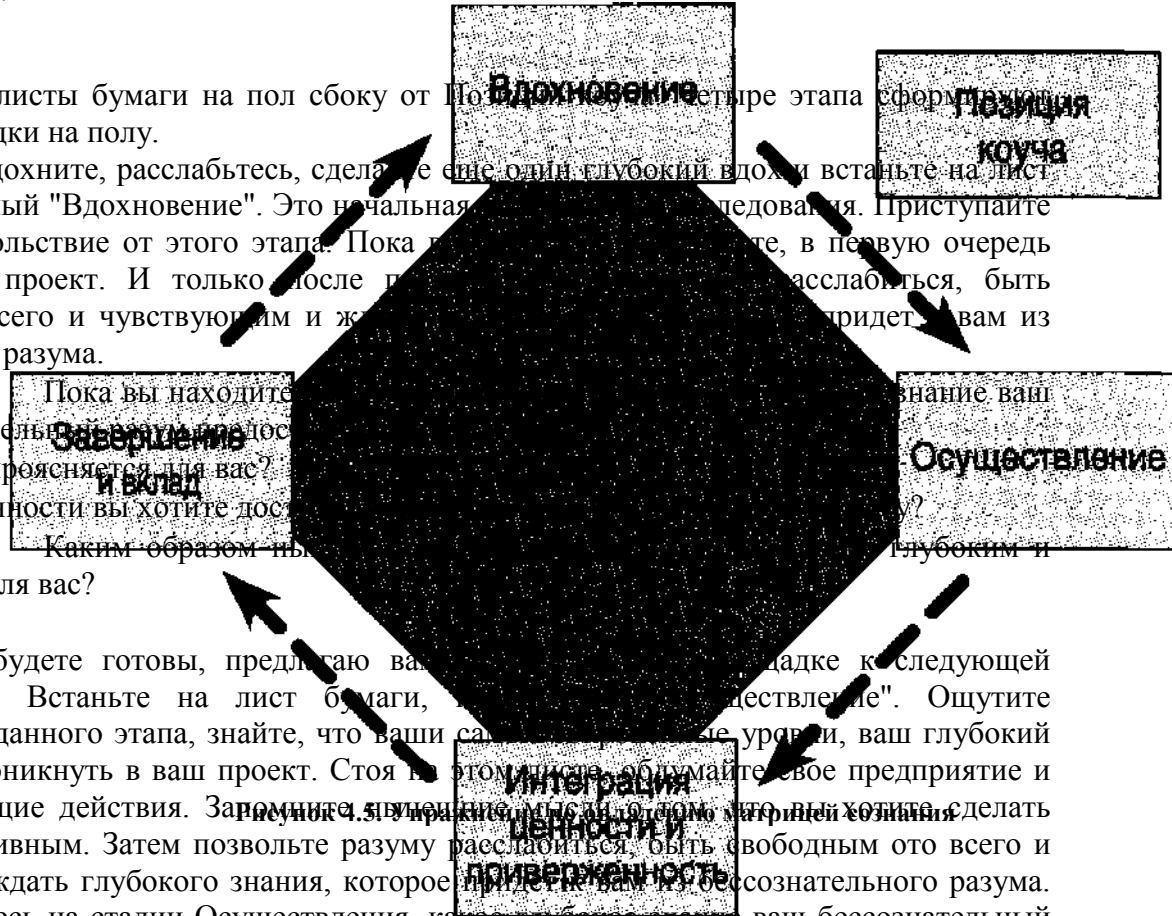
Глубоко вздохните, расслабьтесь, сделайте еще один глубокий вдох и встаньте на лист бумаги, помеченный "Вдохновение". Это начальная точка следования. Приступайте и получите удовольствие от этого этапа. Пока вы находитесь на этой стадии, в первую очередь обдумайте свой проект. И только после этого расслабьтесь, будьте свободным ото всего и чувствующим и ждущим глубокого знания, которое придет к вам из бессознательного разума.

- Пока вы находитесь на стадии Вдохновения, какое глубокое знание ваш бессознательный разум может предоставить вашему вниманию?
- Что еще проясняется для вас?
- Чего в точности вы хотите достичь, или что узнать благодаря этому проекту?
 - Каким образом вы можете работать как с базисом, то есть с предполагаемым фундаментом, на котором вы можете строить свой проект?
- А еще?

Когда вы будете готовы, предлагаю вам перейти на следующую площадку к следующей ключевой точке. Встаньте на лист бумаги, помеченный "Осуществление". Ощутите удовольствие от данного этапа, знайте, что ваши самые глубокие уровни, ваш глубокий разум готовы проникнуть в ваш проект. Стоя на этом листе, обдумайте свое предприятие и аспекты, требующие действия. Запомните и запишите, какие шаги вы хотите сделать наиболее эффективным. Затем позвольте разуму расслабиться, быть свободным ото всего и чувствующим и ждать глубокого знания, которое придет к вам из бессознательного разума. Пока вы находитесь на стадии Осуществления, какое глубокое знание ваш бессознательный разум может предоставить вашему вниманию?

- Что еще проясняется для вас?
- Чего в точности вы хотите достичь, или что узнать благодаря этому проекту?
 - Какие шаги необходимо предпринять, чтобы научиться тому, что вы хотите узнать на этой стадии?
 - Какие шаги необходимо предпринять на стадии Осуществления, чтобы ваш проект прошел на следующей стадии? Позвольте вашему внутреннему разуму перейти на передний край вашего разума.
- А еще?

Когда вы будете готовы, сделайте шаг по площадке к следующей ключевой точке. Встаньте на лист, помеченный "Интеграция Ценности". Проникните с удовольствием от данного этапа, знайте, что ваши самые сокровенные уровни, ваш глубокий разум готовы проникнуть в ваш проект. Стоя на этом листе, обдумайте свой проект. И только после этого расслабьтесь, будьте свободным ото всего и чувствующим и ждущим глубокого знания, которое придет к вам из бессознательного разума. Пока вы находитесь на стадии Интеграции, какое глубокое знание, живущее внутри вас.



ваш бессознательный разум может предоставить вашему вниманию?

- Что еще проясняется для вас?
 - Чего в точности вы хотите достичь, или что узнать благодаря этому проекту?
 - Какие шаги необходимо предпринять, чтобы научиться тому, что вы хотите узнать на этой стадии?
 - Какие шаги необходимо предпринять на стадии Осуществления, чтобы ваш проект перешел на следующую стадию - стадию Завершения?
- А еще?

Когда вы будете готовы, сделайте шаг по площадке к следующей ключевой точке. Встаньте на лист бумаги, с надписью "Завершение". Проникнитесь удовольствием от данного этапа, знайте, что ваши самые сокровенные уровни, ваш глубокий разум готовы проникнуть в ваш проект. Стоя на этом листе, обдумайте свой проект. Затем позвольте своему разуму расслабиться, быть свободным ото всего и чувствующим и ждать глубокого знания, которое придет к вам из бессознательного разума. Пока вы находитесь на стадии Завершения, какое глубокое знание ваш бессознательный разум может предоставить вашему вниманию?

- Что еще проясняется для вас?
 - Чего в точности вы хотите достичь, или что узнать благодаря этому проекту?
 - Какие шаги необходимо предпринять, чтобы научиться тому, что вы хотите узнать на этой стадии?
 - Какие шаги вам необходимо предпринять на стадии Завершения, чтобы укомплектовать и обработать знания, полученные в ходе работы над проектом?
- А еще?

В вашем внутреннем мышлении вы уже побывали на всех стадиях Игровой Площадки в Жизни, пройдя цикл от Вдохновения к Завершению, как если бы ваш проект уже был закончен и вы собирались бы начать новый круг. Подольше задержитесь в состоянии удовлетворения, насладитесь им. Ваш внутренний разум уже обдумал все, что ему нужно узнать и выучить, чтобы привести к успеху проект. Подумайте, взглянув на новую стадию Вдохновения - первую ступень нового проекта, - что каждый еле

дующий проект принесет вам еще больше удовлетворения. Ваша новая Площадка в Жизненном проекте будет еще больше, обширней, принесет вам еще больше удовлетворения и явит возможности для еще большего роста. Просто радуйтесь знанию, как далеко вы уже продвинулись и как далеко сможете продвинуться еще благодаря знанию, полученному на стадии Завершения.

Еще раз глубоко вздохните и сделайте шаг назад, на стадию Интеграции Ценности, забирая с собой все знания и умения, полученные на стадии Завершения. Обдумайте пару мгновений, что значит уже обладать знанием и как легко вы бы сейчас смогли пройти эту стадию.

- Как обладание знанием меняет все на стадии Интеграции? Расслабьтесь и сделайте шаг назад, на стадию Осуществления, забирая с собой все знания и умения, полученные на стадии Интеграции Ценности и Завершения. Подумайте, насколько полученные знания сделали Осуществление более легким для вас. Как обладание знанием меняет все на стадии Осуществления?

Неся с собой все знание, полученное на стадиях Завершения, Интеграции и Осуществления, шагните назад на стадию Вдохновения вашей Площадки. Насладитесь полученным знанием. Как обладание им меняет все на стадии Вдохновения?

Теперь сделайте шаг и встаньте на Позицию Коуча. Глядя на всю систему в целом, решите, что самое важное вы постигли в ходе осуществления проекта?

- Какие еще знания вы приобрели в процессе?

- Может быть, есть что-то еще?

Спасибо. И, пожалуйста, поблагодарите ваш внутренний разум за знание, что он дал вам сегодня. Когда вы будете готовы, подберите листы бумаги, просмотрите еще раз ваши ответы на вопросы, тщательно обдумывая знание, которое вы получили.

Глава 5

МАТРИЦА СОЗНАНИЯ: КАК ЛЮДЯМ УДАЕТСЯ ДЕЛАТЬ ПЕРЕМЕНЫ УСТОЙЧИВЫМИ?

Все говорят, что хотят что-то изменить, помочь, поправить, но в конце концов оказывается, что можно изменить только себя И это немало, - если вы реально начинаете разворачивать свою внутреннюю жизнь, возникает эффект расходящейся волны

Роб Рейнер, актер, продюсер, режиссер

История Карла Валенды

История Карла Валенды никого не может оставить равнодушным. Каково было бы вам если источник самой большой радости - достигнутое мастерство - оказался бы неразрывно связан с неизбежной болью? Перестали бы вы тогда заниматься любимым делом? Или же двинулись дальше, оттачивая его? Карл Валенда был виртуозом который продолжал развивать свое мастерство и в самый мрачный для него час. Но, кроме того, он нашел время освоить искусство владения собой, позволившее вернуть радость жизни.

Вероятно, кто-то из вас мог читать повесть об акробатах на проволоке - Карле и его пятерых детях, которые вместе демонстрировали удивительный трюк - ходьбу по проволоке в пирамиде. Их также показывали в пятидесятых годах в телевизионном шоу Эдда Салливана Всего было шестеро Валенд - трое шли по проволоке, двое стояли у них на течах, а шестой венчал пирамиду. Впечатляющее зрелище!

И вот однажды, по непонятной причине, все акробаты сорвались с высоты шестиэтажного дома на землю. Двое погибли. Двое, включая Карла, получили тяжкие увечья. Жизнь семьи акробатов на проволоке разрушилась в одно мгновение.

Мои воспоминания о Карле на проволоке очень яркие, потому что я видела его выступление в детстве. Отец повел меня в цирк, где представление шло сразу на трех аренах. Для восьмилетнего ребенка все там было восхитительным. На одной арене мутузили друг друга падали и вытягивали из карманов бесконечные шарфы клоуны На второй- красивые девушки в балетных пачках гарцевали, стоя на спине у пони. На третьей - львы и медведи прыгали через обручи по приказу щелкавших хлыстами укротителей в красных куртках.

Отец показал наверх, где надо всей этой суетой была натянута проволока "Видишь проволоку? - с воодушевлением спросил он.- В конце представления по ней пройдет человек:".

В ушах по сей день звучит имя Карла Валенды, объявленное зрителям и я помню маленькую фигурку в черном трико с блестками - он поклонился толпе и быстро стал взбираться под купол цирка. Помню, как он любовно выбрал шест-балансир, выпрямился и с высоко поднятой головой, глядя прямо перед собой, ступил на проволоку. Там он начал медленный и грациозный танец.

Что делал Карл после страшного несчастного случая? Как удалось ему стать тем танцором на проволоке, которого я видела?

У него было множество переломов. Шесть месяцев потребовалось только, чтобы научиться заново ходить на костылях. Но стоило ему осво

Наука и искусство коучинга: Внутренняя динамика Глава 5. Матрица сознания: как людям удается делать перемены устойчивыми?

ить это, как он натянул во дворе своего дома проволоку в пяти сантиметрах от земли. И тренировался каждый день. Постепенно он поднимал проволоку выше. На удивленные вопросы репортеров, узнавших, что он хочет вернуться в цирк, Карл отвечал очень просто: "Жизнь - это проволока. Все остальное - лишь ожидание".

Карл был истинным мастером. У себя на заднем дворе он неустанно репетировал и освоил поразительные па. Один на проволоке, без зрителей, Карл стал повелителем собственного сознания. Он миновал страх с помощью танца на проволоке. Каждый танец был иным. Каждый наполнен новым содержанием. На все вопросы репортеров он неизменно отвечал: "Жизнь - это проволока. Все остальное - лишь ожидание". И каждый день взбирался по лестнице, чтобы начать новую строфу поэмы самовыражения человека в движении на проволоке.



Мастер становится вровень со своей судьбой. Он знает, что совершил выбор по глубокому убеждению, и он не нуждается в одобрении общества, чтобы его совершить. Он позволяет определить свой путь внутреннему видению и внутри себя черпает решимость дойти до конца. Никогда не изгладится из моей памяти образ Карла, выбирающего балансир, поднимающего голову, ступающего, глядя прямо перед собой, на проволоку. Как пройти по натянутой проволоке? Процесс вроде бы прост, но в нем заложена метафора достижения мастерства в любом деле:

- В первую очередь необходимо сосредоточиться на ценности задачи и решить, что достижение ее стоит затраченных усилий! Нужна полная отдача.
- Необходим балансир. Умение поддерживать баланс - базовый навык при овладении ходьбой по проволоке. Это базовый навык любого мастерства.
- Необходим также ясный взгляд. Нужно далеко вперед просматривать эффективные результаты и видеть, куда зовет судьба.
- И важно наслаждаться моментом! Мастерство означает, что танцевать надо не спеша.

Помните слова Карла: "Жизнь - это проволока. Все остальное - лишь ожидание!".

развивая способности к системному мышлению, творческой визуализации, исследованию потенциальных вариантов будущего и осознания своих ценностей.

2. Препятствие со стороны укоренившихся привычек. Если дело в этом, то, вероятно, вас может вывести из равновесия то, что вы выходите за пределы привычных вам одной-двух областей основных жизненных интересов. У вас может быть склонность ограничивать диапазон опыта, что, в свою очередь, притупляет способности к достижению цели. Ограниченное внимание может породить бессознательные и автоматические привычки, вводящие в отупляющее состояние излишне узкого сосредоточения. Представьте, что вам предстоит нарисовать новую, более полезную, внутреннюю карту ключевых элементов своей жизни, которая позволит вам желать и по-настоящему включаться в происходящее и в результате начать жить той насыщенной жизнью, которая принесет вам удовлетворение.

3. Отрицательные заключения из прошлого опыта не дают увидеть новых возможностей. Если помеха в этом, возможно, эмоционально значимые события из вашего личного опыта создали отрицательные убеждения, к которым вы привязаны на сознательном или бессознательном уровне. При попытке бросить взгляд в будущее, эти привычки могут сбивать вас, вызывая замешательство.

Вы должны со всей ясностью осознать, что будущее не равно прошлому! Возможно, вам понадобится помощь коуча, чтобы открыть свое сознание безграничным возможностям и увидеть перед собой реальный потенциал, имеющийся в наличии.

Причины, не позволяющие людям выбраться из тумана незавершенности, зачастую

лежат в одной из названных выше трех ключевых областей. Если у вас нет внутреннего осознания того, как вы переходите от одной мысли к другой, то в серой дымке вы вполне можете войти в "штопор".

Если вы попались в одну из этих типичных ловушек или во все три, важно осознать, что вы сами их расставили и взвели их пружины, и только сами можете от них избавиться!

Хорошая новость заключается в том, что с помощью преобразующей беседы с заботливым партнером и эффективных методик коучинга, нацеленных на результативное решение, вы сможете быстро обойти все ловушки, расставленные вашим сознанием.

Осознание своих внутренних процессов и любопытство узнать, что же происходит у вас внутри - первые два шага на пути к переменам. Без этого осознания и желания понять, как именно ваш образ мыслей приводит к тем результатам, которые вы имеете, любые перемены будут затрагивать

лишь поверхностный уровень и не станут длительными. Но если возникшее у вас осознание и желание понять, как развить полезные привычки, непритворны, то вы уже встали на путь перемен.

Внутреннее переключение на достижение того, к чему вы стремитесь, требует от вас выделения и признания ответственности за собственные шаблоны поведения, в особенности те привычные структуры сознания, которые встают у вас на пути.

Хотя перемены многим из нас представляются сложными, задумайтесь, что для изменения привычки на деле требуется всего 21-30 дней каждодневного сосредоточения, и помощь эффективного коуча может очень сильно способствовать ускорению процесса.

Подумайте также, что постоянное самонаблюдение, осознание привычек и применение в жизни мощных методик, нацеленных на результативное решение, дадутся меньшим трудом, если вы постоянно будете напоминать себе, что можете непосредственно влиять на собственные привычки. Это придаст вам вдохновения и поможет найти полезные пути обхода старых эмоциональных ловушек сознания.

Хорошая новость: формула Бекхарда

Можно радоваться, что все мы наделены необыкновенно мощным глубинным рассудком, который способен помочь нам справиться с постоянно ускоряющимися переменами. Имя преобразующей обработки, для которой необходимо эффективное использование всего сознания с помощью глубокого самосозерцания и прозрения, - интегральное изменение.

Одним из способов постичь его может быть применение формулы Ричарда Бекхарда, которой основал направление организационного развития в 1950-х и 1960-х. Работа с Дэвидом Гияйхером, он разработал формулу, описывающую условия возникновения изменений в организации. Она также применима к индивидуальным изменениям.

$N \times V \times P \gg P$

Перемены наступят только при: $N \times V \times P \gg P$

Согласно этой формуле, для наступления перемен в чем бы то ни было - образе мыслей, семье, организации, стране - необходимо наличие трех важных компонентов:

N - **испытываемое неудовлетворение** текущим состоянием/ситуацией, а также осознание внутренней **потребности** перемен. Это разница между текущим состоянием или ситуацией и желаемым состоянием или потенциальной ситуацией, к которой вы стремитесь.

V - **видение**, основанное на ваших **ценностях**, желаемого будущего состояния, того, что возможно.

P - **первые позитивные шаги, ясное осознание первых шагов** по направлению к внутреннему видению и желание их предпринять.

Для устойчивости перемен произведение всех трех величин должно быть больше ***PP*** - **текущего противодействия переменам** Что такое противодействие переменам?

Противодействие переменам - вполне нормальная реакция эмоционального мозга, ибо под воздействием старых эмоциональных реакций на каком-то уровне людям нередко

хочется, чтобы все шло по-прежнему.

Каждая из переменных - Неудовлетворенность (Н), Видение (В) или ясность/осуществимость Первых Шагов (ПШ) - могут быть достаточно велики, чтобы сами по себе подтолкнуть к переменам, но достигнуть устойчивости перемен может быть нелегко. Самый сильный стимул к наступлению перемен возникает, когда все три действуют вместе!

Согласно модели перемен Бекхарда, чтобы испытать устойчивые преобразующие перемены и преодолеть тягу привычных шаблонов (которые по сути и есть ваше противодействие переменам), необходимо одновременно переживать вместе:

- Неудовлетворенность текущей ситуацией, истинное желание и твердую решимость переменить ее.
- Ясное и привлекательное, основанное на ценностях, Видение того, каким все может стать.
- Осуществимые Первые Шаги, которые вы готовы предпринять на пути претворения этой картины в реальность.

Короче говоря, если не хватает В, Н или ПШ, желание реально предпринять и поддерживать перемены весьма неперспективно. Это означает, что необходимо с уважением относиться к самому процессу, заниматься сознательно и замечать, какой из переменных не хватает или какая недостаточно выражена.

Один из лучших путей поддержки перемен - найти сильного коуча по результативному решению, поскольку он или она помогут миновать противодействие переменам и начать работать непосредственно с этими переменными.

Хороший коуч понимает и применяет на пути к переменам прочную основу, что вначале помогает исследовать макровидение (цель и результат преобразования для этого конкретного человека), а затем сосредоточиться на микровидении, включающем первые шаги к достижению результата. Искусство преобразующих бесед начинается с постановки мощных открытых вопросов, настраивающих на поиск, возбуждающих любопытство, помогающих переключить внимание на уточнение цели и видения.

Коучинг также помогает преодолеть стадию незавершенности и нацеливает на овладение в совершенстве четырьмя стадиями планирования любого проекта или личного результата: вдохновение, осуществление, интеграция ценности и завершение. На каждой стадии может потребоваться развитие навыков, а также тщательное определение приоритетов и обучение процессу организации вокруг первоочередных задач. В следующем разделе мы будем исследовать концентрацию на достижении мастерства -важном ключевом моменте для преобразующих перемен и развития.

Внутренняя сила: четыре стадии мастерства

Мастерство может показаться уделом немногих, однако стоит задуматься об огромном количестве навыков, которыми вы владеете, и станет ясно, что вы уже внутренне достигли различных форм мастерства. А также о том, что вполне возможно овладеть многими другими видами. Ведь умение ходить, лазать, читать, готовить пищу и иные навыки присущи отнюдь не только вам и являют собой результат процесса обучения, в овладении ими есть обязательные фазы, которые необходимо преодолеть.

Для достижения мастерства в любом из навыков необходимо пройти четыре ступени. На каждой из них существуют возможности научиться чему-либо и ощутить успех, который укрепляет уверенность в себе. И каждая является ключевым шагом на пути к достижению мастерства в целом.

Как в любом путешествии, если начать путь с полным пониманием, чего можно ожидать на каждой из стадий, шансы успешно завершить его возрастают, даже если в процессе возникают затруднения. Верно говорят: если предпринимаешь что-то стоящее, не беда что поначалу выйдет неважно. Если не отчаиваться, не только станет легче, но и вы станете лучше! Вы научитесь "ошибаться ради будущего".

Глава 5. Матрица сознания: как людям удается делать перемены устойчивыми?

Наука и искусство коучинга: Внутренняя динамика

Первая стадия - формулирование

На этой стадии вы перемещаетесь из зоны "без перемен", где лишь повторяются прежние поведенческие шаблоны, к формулированию новых возможностей за пределами текущего состояния дел (рис. 5.1).

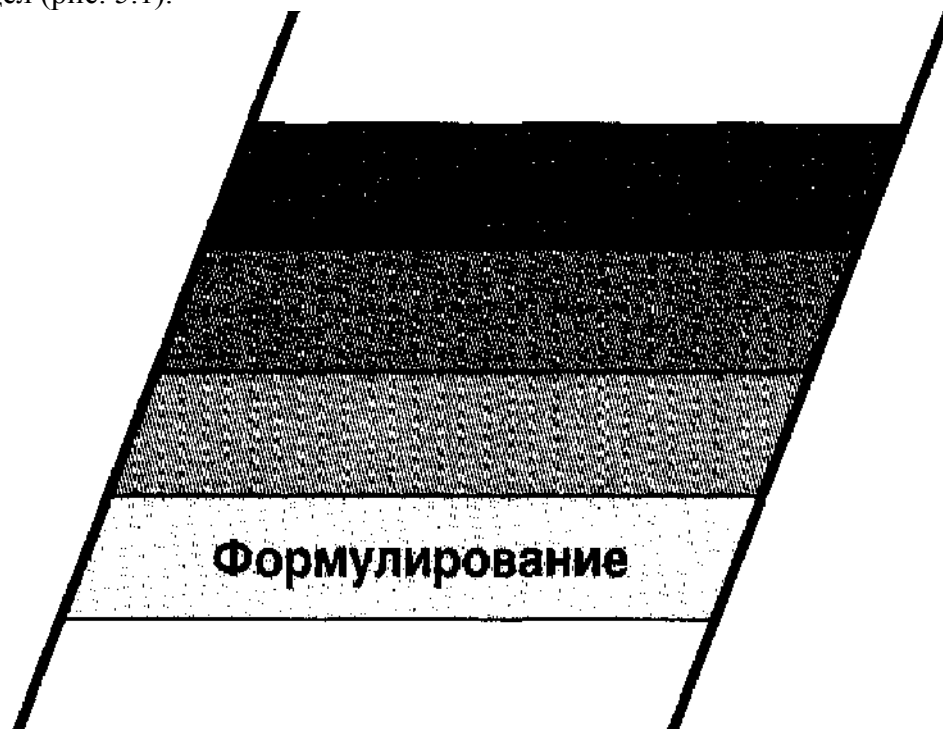


Рисунок 5.1. Первая стадия - формулирование

На стадии формулирования внутри рождается искорка, возникает идея того, что вы хотите создать, выйдя из пределов нынешнего состояния. Сознание переходит на новый уровень, видение побуждает вас к действию. На данной стадии движения к мастерству вы "бессознательно некомпетентны" относительно того, как это будет. То есть вы еще можете не осознавать, с какими трудностями можете столкнуться на пути к цели или созданию нового поведения, однако доверие такому "неведению" является органичной частью данной стадии.

К примеру, вы задумали бросить курить. Каково будет бросить, вы не знаете, поэтому можете оказаться совсем не готовы к физическому неудобству, возникающему при отказе от табачной зависимости. Считайте, что на пути к достижению мастерства совершенно естественно ожидать некоторых сюрпризов и проблем.

Ключ к этой стадии - уверенность, что, когда вы решительно шагнете вперед, вами будет двигаться в большей степени воодушевление (ваше виде-

ние, основанное на ценностях), чем отчаяние (вроде игры в "я больше не могу выносить этого..."). При мотивации воодушевлением вы полны осознанием цели, поэтому, когда возникают трудности, вы скорее не сойдете с дистанции. Если вами руководит воодушевление, то и знание всех трудностей, которых будет стоить предприятие, вас не остановит.

Вторая стадия - концентрация

По мере того, как вы станете претворять свои идеи в жизнь, возникнет момент, когда появятся серьезные трудности, отчего вы можете начать сомневаться в себе или в сделанном выборе. Начнете признавать, что процесс достижения намеченной цели нелегок, начнете страстно жаждать подкрепления! Даже можете начать искать причины бросить все. Выполнение задач может потребовать гораздо больше энергии, полного внимания и новых знаний. Это верные признаки, что вы вошли во вторую стадию - фазу концентрации (рис. 5.2).

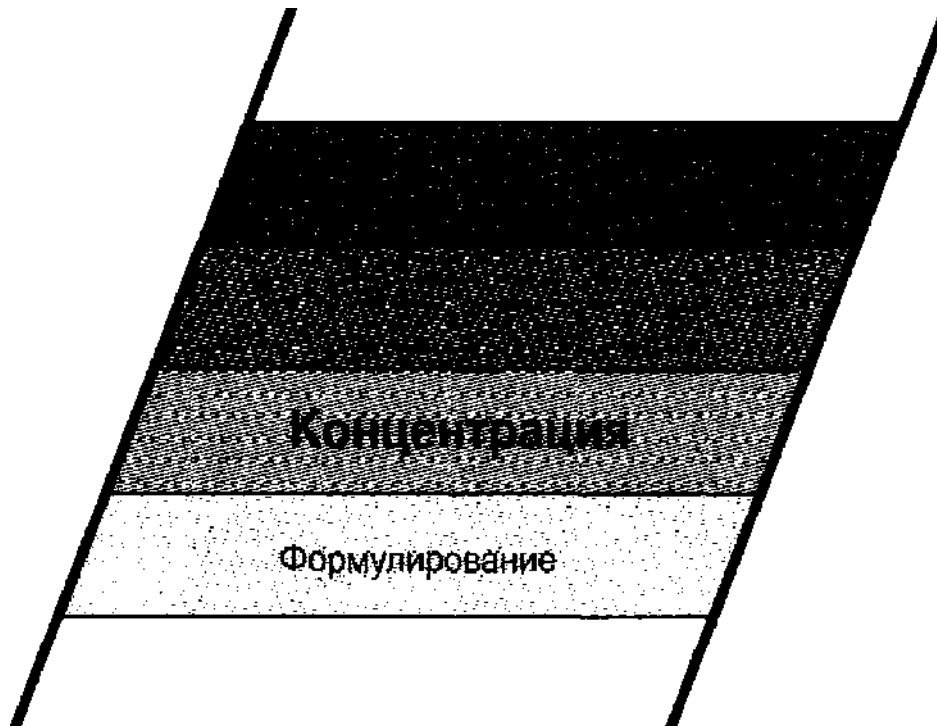


Рисунок 5.2. Вторая стадия - концентрация

Фаза концентрации зачастую означает, что вы начинаете осознавать, *насколько вы некомпетентны*, или же просто - насколько будет нелегко реализовать свое видение. Собственно, именно на этой стадии многие

отказываются от осуществления задачи, поскольку удовлетворение от достигнутого не может перекрыть чувство, что ситуация выходит из-под контроля.

Те же, кому удастся ее преодолеть, овладевают умением концентрироваться и полностью сосредотачиваться на воплощении своего видения. Постоянное внимание требует ясности видения и полной самоотдачи, однако порой эмоциональный мозг затуманивает разум страхом. Именно в такие моменты партнерство с хорошим коучем оказывает незаменимую поддержку, и чем дольше вы неуклонно движетесь своим курсом, тем сильнее вы растете. Несомненно, чем меньше вы знаете о каком-либо предмете, тем больше возможности для обретения навыков и роста.

Третья стадия - набор скорости

Для третьей стадии - набора скорости - характерно удержание фокуса и, после преодоления вставших препон, прибавление темпов (рис. 5.3). Вы создали, устойчиво поддерживали и, возможно, расширили новые типы поведения. Вы ощутите наступление этой стадии по тому, насколько легче теперь представляется решение задач на пути к поставленной цели.

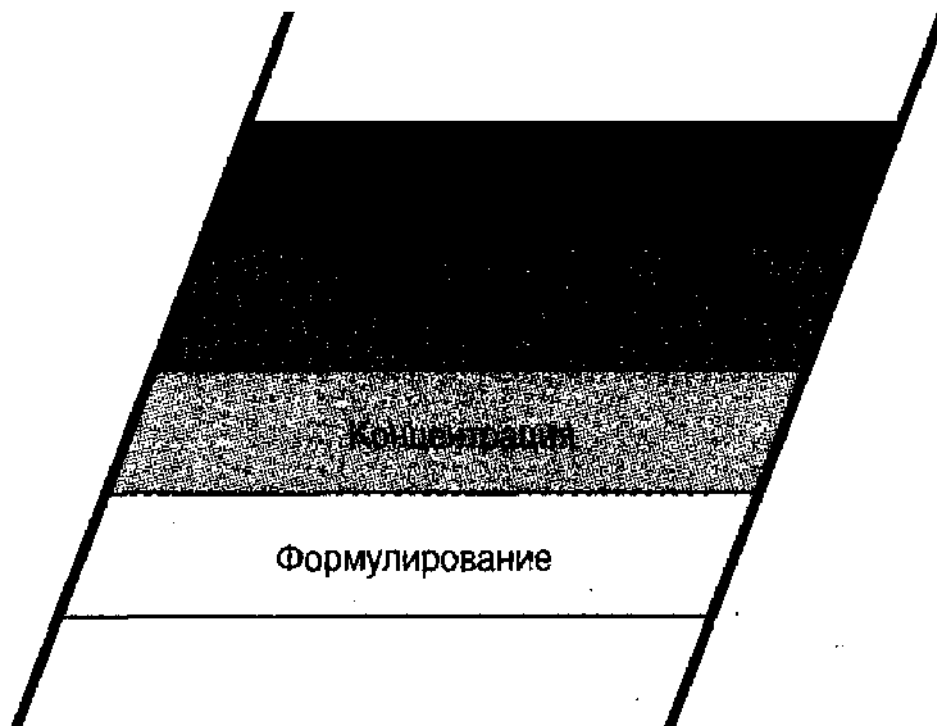


Рисунок 5.3. Третья стадия - набор

Хотя большая часть ваших мыслей, навыков и действий поддерживают вас в достижении результата, они еще не стали привычными и последовательными. Вы "сознательно компетентны", но, чтобы получить хорошие результаты, вам все еще необходима концентрация. Со временем вы достигнете пункта спокойного доверия и, возможно, доверитесь своим новым способностям настолько, что не потеряете набранной скорости и продолжите двигаться - с постоянной скоростью. Достигнуть поддержания постоянной скорости - значит перейти на следующий уровень.

Четвертая стадия - мастерство

Как вы уже догадались, четвертая стадия - это Мастерство! На четвертой стадии мысли, навыки и действия согласуются и сливаются (рис. 5.4). Они становятся привычными до автоматизма, поэтому поддержание привычки или завершение проекта достигаются естественно и легко. Эти навыки и привычки становятся полностью вашими. На данной стадии вы переживаете беспрецедентные перемены и глубинные прозрения. Ведя свою игру мастерски, вы не только делаете совершенно новое дело, вы сами - совершенно другой человек, ваша жизнь изменилась навсегда.

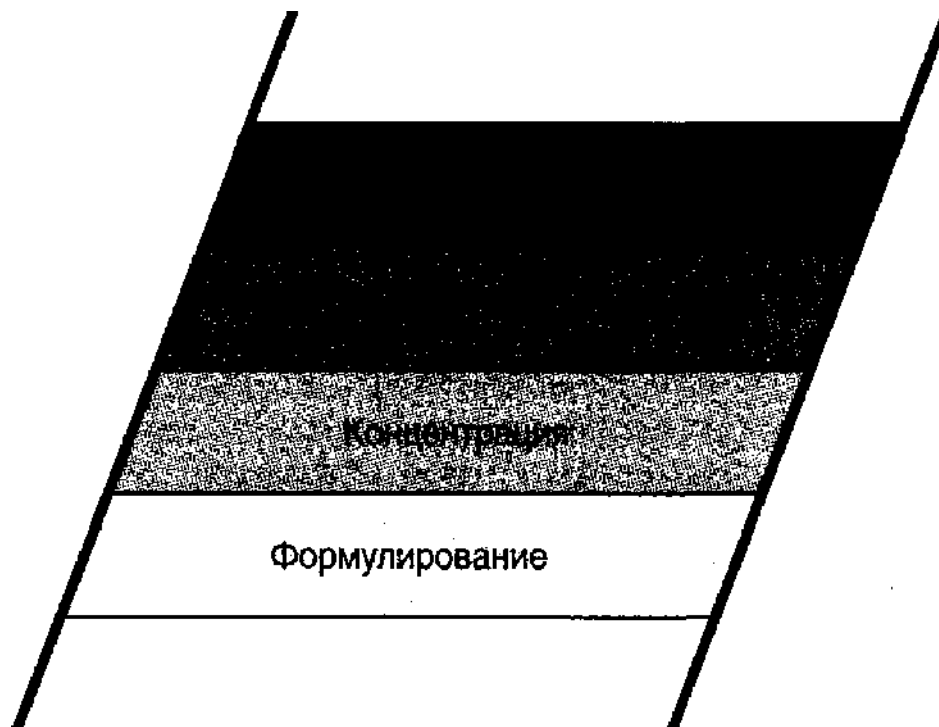


Рисунок 5.4. Четвертая стадия -

Когда люди смело отдаются игре обретения мастерства, большинству удастся пройти весь процесс. Однако так происходит не всегда, поскольку для одних темп продвижения может быть иным, другие могут столкнуться в процессе с труднопреодолимыми трудностями. На пути к мастерству могут проявиться несколько различных сценариев.

Прорыв - стремительное продвижение вверх через четыре стадии. Восхождение - стабильное продвижение вверх через четыре стадии. Плато - отсутствие движения - ни вверх, ни вниз. Вы долгое время находитесь на одной из стадий без динамики.

Чрезвычайное положение "ЧП" - движение вниз по стадиям. Это может произойти при добавлении в проект нового элемента, когда вы вновь оказываетесь на стадии большой концентрации.

Вне зависимости от того, каково ваше отношение к достижению мастерства, вы встретитесь с противодействием различного рода. Это особенно касается ранних стадий, таких как концентрация, когда вы переходите из комфортной для себя зоны на неразведанную территорию.

На стадии концентрации вы осознаете, иногда до боли, насколько трудно вам достичь намеченной цели. Легко поддаться искушению замедлить темп, срезать углы, бросить все, снизить уровень притязаний или еще каким-либо способом положить конец необходимости прилагать труд. Такие формы противодействия могут серьезно пошатнуть вашу решимость.

Но поскольку вы уже знаете, что вам неминуемо пришлось бы столкнуться на той или иной стадии с противодействием, это не должно уменьшать стремления к успеху. Главное в преодолении противодействия - осознание, с чем именно вы столкнулись, и осознанное принятие своих переживаний в данный момент, после чего освобождение от них и овладение собой, переводение себя в состояние "я контролирую свое сознание". Находясь в этой системе отсчета, вы владеете ситуацией и делаете все необходимое ради достижения мечты, а тем самым оказываете себе поддержку на пути продвижения к ней, насколько бы ни было сильным ощущение противодействия. Хороший коуч обеспечивает такую поддержку.

В следующей главе мы рассмотрим, какие четыре двери необходимо открыть, чтобы преодолеть затруднения - противодействия или опасения. Мы наметим много различных стратегий продвижения, которые помогут "обойти гремлинов", шагая через двери в состоянии

мастерства.

Упражнение по овладению матрицей сознания

Для начала, приступая к овладению собой, можете воспользоваться превосходным упражнением, которое дает вам необходимые инструменты для оттачивания мастерства.

1. Выберите цель, которой вы глубоко привержены, для работы с ней последующие 12 месяцев.

Представьте на минуту, что вы уже достигли конца пути, успешно завершив все стадии (рис. 5.5).

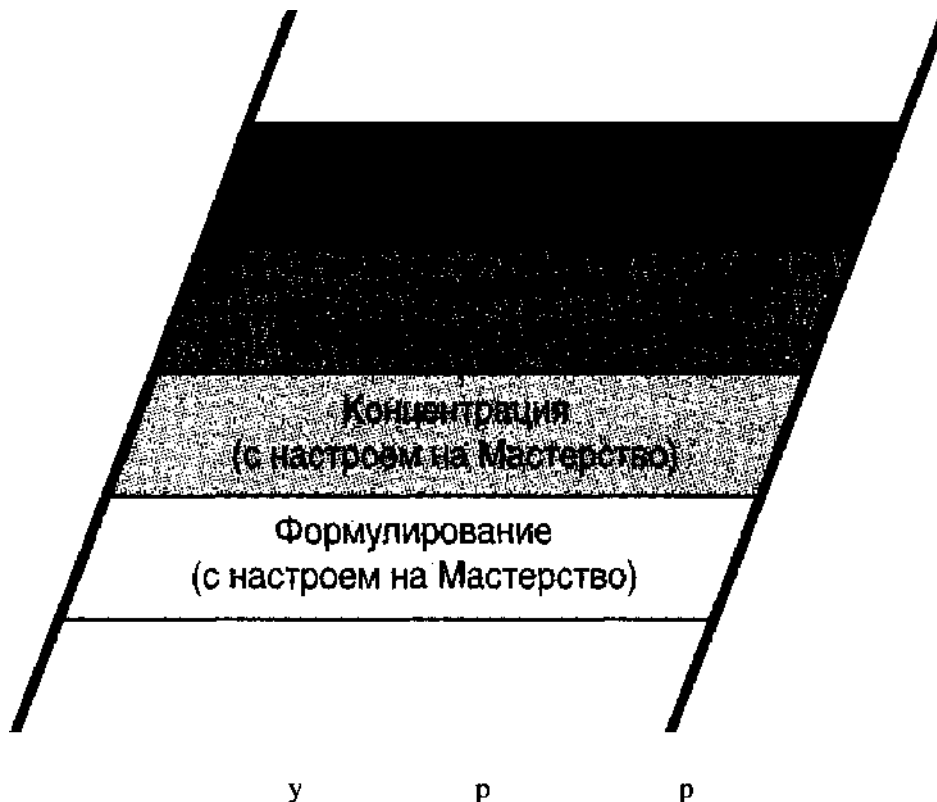


Рисунок 5.5. Четыре стадии мастерства

Представьте, что вы прошли через все четыре стадии - воодушевления, осуществления, интеграции ценности и завершения - в точности достигнув того, что вы намечали в данной области. (К примеру, вы похудели на 10 фунтов, ведете здоровый образ жизни, бросили курить, возможно, начали свой бизнес, который развивается без проблем, возможно, у вас намного прибавилось энергии и жизненных сил благодаря новой стратегии питания, вам удалось привлечь достаточно денег для инвестиций, чтобы иметь уверенность в завтрашнем дне, - в зависимости от того, что вам важнее всего...) Получили ключевой образ себя, когда вам удалось всего этого достичь? Не спешите, представьте его себе ясно и отчетливо.

- Как вы выглядите?
- Что вы говорите себе?
- Что ваши друзья или члены семьи говорят о вас?
- Как вы себя чувствуете?

Теперь, оглядываясь назад из будущего, где вам уже удалось всего достичь, задержитесь, чтобы внимательнее всмотреться в вехи на пути, которым вы сюда добрались.

Что вы переживали на каждой из стадий?

В данном упражнении вы "оглянетесь" по очереди на каждую стадию продвижения. Вы представите зрительно свой образ и то, как вы развивали необходимые внутренние навыки,

которые помогали преодолеть каждую из фаз и даже получать от этого удовольствие.

Формулирование

На этой стадии вы ясно объявили свою позицию и намерение. Когда вы РЕШИЛИ со всей определенностью двинуться к цели, что вы сказали себе?

Повторите кое-что из тех слов прямо сейчас: "Я являюсь _____".

"Я

ценю ____". "Я могу _____". "Я буду _____".

Как вы чувствовали себя на этой стадии?

Какие действия вы предпринимали, чтобы под держать себя?

Что помогло перейти к следующей стадии?

Концентрация

На данной стадии вы преодолели начальное противодействие, успешно, вопреки давлению, развив необходимые навыки и деловую базу, и выдерживали верность избранному курсу. Вы продолжали движение, даже не всегда зная, что именно вы делаете.

- Заметьте, что концентрация означала прежде всего последовательное "преодоление".
- Что было важно на этой стадии?
- Как удавалось под держивать концентрацию на данной стадии?
- Какие действия вы предпринимали, чтобы поддержать себя?
- Что помогло вам перейти на следующую стадию?

Глава 5. Матрица сознания: как людям удается делать перемены устойчивыми?

Набор скорости

На этой стадии все стало легче и интереснее. Вы начали импровизировать и показали, что можете создать привычки и навыки в данной области. Вы последовательно демонстрировали окружающим, что со временем сможете брать на себя серьезные обязательства.

Как вам удавалось оставаться сильным и набирать скорость на этой стадии?

Какие действия вы предпринимали, чтобы поддержать себя? Как вы поняли, что уже готовы перейти на следующую стадию?

Мастерство

В этой фазе вы с легкостью демонстрируете самостоятельность. Напряжение отступило, теперь для вас больше значат не сами свершения и преодоление трудностей, а то, кем вы были раньше, и кем становитесь теперь. Это территория слияния мудрости, естественности бытия и мастерства.

- Как вы чувствуете себя на данной стадии?
- Какие действия вы предпринимаете, чтобы поддержать мастерство?
- Кем вы становитесь сейчас, что поддерживает мастерское состояние разума?
- Что помогает и будет помогать вам поддерживать мастерское состояние разума?

А теперь развернем это упражнение и обратим взгляд вперед, по направлению к мастерству. Представьте в пятисекундных "видео", как, проявляя все самые лучшие качества, вы естественно и легко преодолеваете все препятствия, эффективно продвигаетесь вперед, наслаждаясь каждой стадией.

На первой стадии (формулирования) представьте, как вы ступаете на путь к мастерству, полностью решившись отдалиться той игре, которую вы объявили во всеуслышание.

На второй стадии (концентрации) представьте, как вы вырабатываете манеру думать, действовать и внутреннюю дисциплину, необходимые для поддержания себя на протяжении сложных циклов обучения.

Наука и искусство коучинга: Внутренняя динамика

На третьей стадии (набора скорости) представьте себя "в потоке", как твердо вы удерживаете курс, как сосредоточены на устойчивых новых шаблонах, даже когда хочется просто остановиться и поразвлечься.

На четвертой стадии (мастерства) зрительно представьте себе, как возникают и проявляются все ярче качества истинного мастерства. Заметьте, как качества мастера проявляются во всем вашем образе. Представьте, как эти качества постепенно обретают устойчивость внутри вас - глубинный поток радости, благодарности и отклика на окружающее.

Вы осознаете, что по мере продвижения через все стадии в итоге вы достигнете мастерства, - чего не хватает вам, чтобы стать мастером уже СЕЙЧАС?

Что требуется, чтобы объявить о решимости ступить на путь овладения внутренним мастерством? Способны ли вы сделать это сейчас?

Задержитесь на минутку и представьте себя переходящим легко и непринужденно, озаренным ярким внутренним светом, от стадии к стадии, - в будущее.

106

Глава 6

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ И

ЧЕТЫРЕ ДВЕРИ ГРЕМЛИНОВ

Человека нельзя ничему научить. Можно только помочь ему отыскать то, что уже есть в нем самом

Галилео Галилей

Что такое целостность?

Истина состоит в том, что всем людям приходится преодолевать различные испытания. Поэтому все, поставившие себе цель, знают, что на пути к ее достижению столкнутся как с положительными, так и отрицательными моментами. Действовать целостно - означает не отступать от поставленных целей и своих ценностей перед сильными внутренними или внешними отвлекающими препятствиями, побуждающими переменить планы или вообще бросить все. Хорошим примером служит интересная история об Аврааме Линкольне на финише его первой президентской гонки.

Гонка была напряженной, и в последние недели перед голосованием отпущенные средства на избирательную кампанию и даже на переезды для команды Линкольна практически иссякли. А кандидаты все еще шли голова в голову. Помощники и члены группы поддержки Линкольна буквально наскребали крохи по доньшку. Не стесненная в средствах оппозиция, напротив, продолжала печатать агитацию на полную полосу во всех газетах и организовывать встречи в мэриях многих городов США.

И вдруг показалось, что явилась подмога - один богатый человек сообщил, что может выделить средства, необходимые для продолжения кампании. По прибытии в штаб-квартиру его незамедлительно провели в кабинет Линкольна. Дверь закрылась, и помощники Линкольна застыли в ожидании, надеясь на лучшее. Всем хотелось верить, что этот человек выделит необходимые средства которые дадут шанс выиграть гонку.

Вдруг дверь распахнулась и гость быстрыми шагами направился к выходу. Голова его была опущена, кулаки сжаты, не оборачиваясь, он покинул комнату. Проводив его взглядом сторонники Линкольна повернулись снова к дверям кабинета Оттуда медленно вышел Линкольн с опечаленным лицом "Что случилось?" - потребовали они ответа Линкольн заговорил напряженным голосом подбирая слова: "Каждый человек имеет свою цену, а этот джентльмен назвал такую, что была слишком близка к моей".

При возникновении любого конфликта, как было с Линкольном мериллом для истинного выбора должны становиться понимание ваших "высших намерений" и сопряженная с ними целостность.



109

Привычки-гремлины и как они действуют

Совершенно ясно, что целостность способствует эффективному завершению, когда вы

достигаете намеченные цели, интегрируя их в свое существо. Линкольн хорошо это показал. Тем не менее многим из нас звучащие внутри опасливые голоса и комментарии, которые мы называем привычками-гремлинами, несомненно, могут помешать жить целенаправленно и со стопроцентной целостностью.

У многих людей есть привычки, лишь на определенных стадиях проекта позволяющие уделять проекту необходимое внимание или проявлять целостность, а на других стадиях, они, как гремлины, оказывают противодействие. Гремлины могут мешать внутренним и внешним требованиям, необходимым для развития способностей, и шагам, необходимым для завершения задуманного проекта согласно плану. Пока конфликтующие внутренние потребности борются за то, чтобы овладеть вашим вниманием, вам будет несладко.

Гремлином я называю *особую* внутреннюю структуру сознательного или подсознательно ведущегося диалога (укоренившуюся привычку или чувство, которое, похоже, проявляется само собой), которая не дает вам предпринять какие-либо действия на определенной фазе проекта. Она способна также воспрепятствовать результативному завершению проекта, постоянно мешая по ходу дела.

Термин "гремлин" полезен, поскольку вы можете обозначать им ряд опасений и самоопределений, которые эффективно мешают вам делать то, чего вы хотите, и достигать желаемых результатов. Понимание того, как гремлины работают внутри вас, позволяет вам успешнее обходить их.

Будем честны с собой. Всех нас время от времени посещают мыслишки-гремлины. Старые привычки цинизма и самоограничивающих представлений, обычно базирующиеся на прежнем опыте, все еще могут влиять на определенные участки нашего сознания, даже если мы и проделали значительную внутреннюю работу. Но мы не должны быть их заложниками. Преобразующие беседы с квалифицированным партнером с успехом могут ослабить хватку свирепых предвзятых гремлинов, если мы сосредоточимся на наших основных ценностях.

Наши гремлины нередко концентрируются вокруг вопросов времени и энергии. Мы можем внутренне цинично комментировать эффективность собственных усилий на различных стадиях проекта. Порой эти внутренние комментаторы довольно агрессивно противостоят дальнейшим действиям, направленным на его завершение.

8 9-111

113

Признать существование своих гремлинов - важный шаг к внутреннему преобразованию. Встретившись с таким гремлином и выяснив его обоснованность, вы обретаете мудрость и постигаете уроки той системы ценностей, которая не признается гремлином. Вы многое можете постичь. Обретя новую информацию и большую преданность избранной цели, вы можете продолжить путь к достижению того, что желаете, на более глубоком уровне.

Страх мечтать

У многих из нас внутри гремлины прячутся за каждым углом и скапливаются у порога всех дверей, ведущих к завершению проекта.

Подумайте немного о четырех стадиях выполнения проекта: у некоторых наиболее сильные гремлины засели в самом начале, на стадии вдохновения, отчего страшно даже дать себе волю помечтать. Такие люди могут считать, что у них нет таланта, недостает ума или других качеств, чтобы замахнуться на что-то значительное. Сравнивая свои способности со способностями других, они приходят к неутешительным выводам. Поэтому, из опасения, что у них ничего не получится, эти люди вообще не хотят развивать возможности.

Такие люди могут также бояться нового разочарования. Прошлые разочарования отложились внутри в привычку откладывать дела на потом, отчего боязно даже подумать о том, что могло бы быть. Назовем этого гремлина "страхом мечтать" (рис. 6.1).

Люди, осаждаемые этим гремлином, обычно включают в небольшие "видео о себе" столкновение в будущем с препятствиями, ощущение отчаяния или отсутствие альтернатив, когда они начинают движение к своей мечте. Мелькнувшая картина вставшей на пути

трудности или потери для них настолько реальна (то есть "Что если... стучится?"), что они уже взирают наружу из этого места, где нет выбора, будто это "если" уже случилось. В представлениях этих людей о будущем закрадывается страх, поэтому зачастую проще притвориться, что "не до конца понимаешь", что они хотят, чем принять их внутреннюю истину. У этой двери можно легко проиграть гремлину.

В терминах формулы перемен Бекхарда из предыдущей главы, таким людям, застрявшим у первой двери с гремлином, необходимы участие и поддержка, чтобы они вновь открыли свое истинное видение и начали ему доверять. Работа с квалифицированным собеседником или поддерживающим коучем может вновь поставить дело на рельсы. Нередко людей пора

112

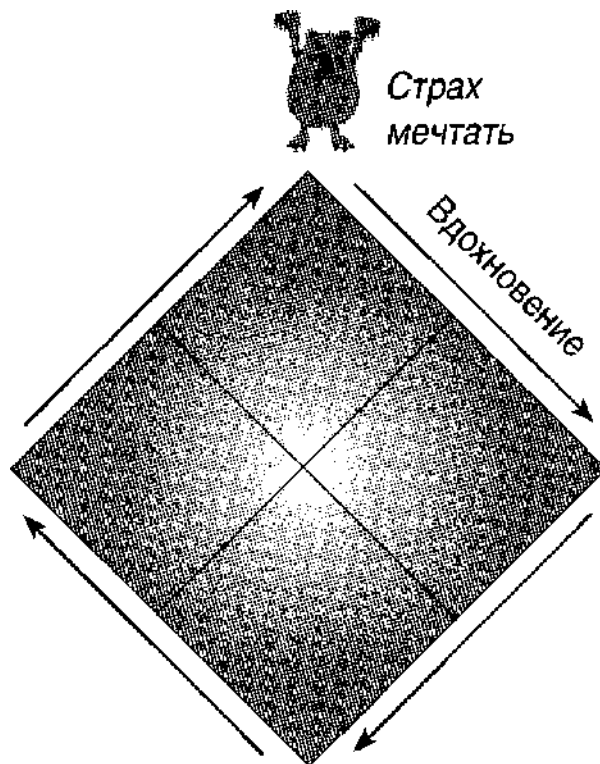


Рисунок 6.1. Страх

жают, как быстро они могут вновь настроиться на волну мечты и довериться ей, даже если они вырастили огромного гремлина в ключевой области своей жизни и возвели прочную дверь, не дающую в нее проникнуть.

Страх провала: отождествление с жертвой

Некоторые люди легко воспламеняются мечтой, но с трудом проходят дальнейшие стадии или затрудняются расставить приоритеты, что необходимо для успешного продолжения проекта. Такие привычки порождают гремлинов, концентрирующихся на второй стадии - стадии осуществления проекта. Может появиться особая разновидность гремлина под названием "Страх провала". Его еще иногда называют "отождествлением с жертвой" (рис. 6.2).

Гремлины отождествления с жертвой могут забаррикадировать дверь к стадии осуществления, особенно если данный человек хорошо помнит прежний опыт, который считает провальным. Он прислушивается к внутреннему голосу, цинично сулящему новый провал, к тому же в невыгодном свете сопоставляющему его способности, планы, стратегии и ресурсы с теми, которыми обладают другие. Голос убеждает, что провал неизбежен, если не оставить затею и продолжать работать на ее осуществление.

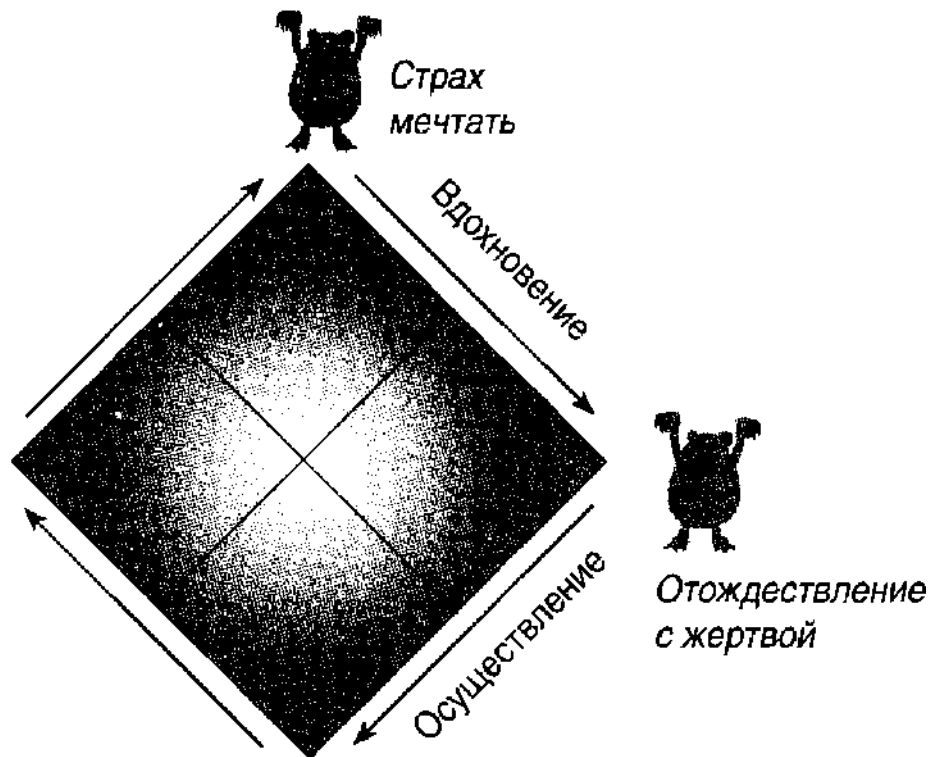


Рисунок 6.2. Страх провала (отождествление с жертвой)

Застывшие перед этой дверью-гремлином люди поистине становятся жертвами собственного сознания, саботирующего работу рассуждениями и представлениями о недостатке ресурсов, способностей и навыков. Им необходимо укрепиться во внутреннем убеждении, что *и они способны* осуществить свою мечту. Какие мысли могут возникнуть в голове, если вы станете прислушиваться к этому гремлину? *"Такой человек, как я, никогда не сможет этого осуществить, потому что... Я слишком черный, слишком белый, слишком толстый, слишком худой, слишком бедный, слишком глупый, слишком малообразованный, слишком много знаю, я - мужчина, я - женщина. Я не прав, потому что я не прав. Я бессилен, я жертва. Я ни на что не годен"*.

Такому человеку необходимо исследовать свои внутренние ценности и способности, прояснить позитивные образы и результативное мышление. Эти люди должны наносить визиты своим намерениям и организовывать их, шаг за шагом. Таким людям надо сосредоточиться на работе, поднимающей их на новый уровень, туда, где они уже "становятся" кем-то иными, а не на низкоэнергетичной работе, той, где они "преодолевают" предшествующие ступени. Достигнув такой фокусировки на становлении, а не преодолении, им нужно пройти практику микровидения, с подробной пошаговой организацией. Это поможет им благополучно завершить начатое, а при необходимости разработать план преодоления наиболее трудных шагов.

114

Поняв, как справиться с этим гремлином, коуч может помочь клиенту победить его. Станет возможным продумать каждую стадию вплоть до самого завершения. Люди вновь обретут веру в себя через удивительные процессы внутренней настройки и выработки необходимых способностей.

Страх расстроить людей: отождествление с системой

По мере продвижения к следующей стадии воплощения нашего проекта или мечты могут проявиться целые системы гремлинов. Однако на этой стадии они более скрыты, их труднее распознать. Отчего? Представьте, что, достигнув определенного уровня успеха, люди нередко получают от окружающих посылы, побуждающие их *оставаться такими же*. Они

как бы получают в процессе общения встроенные сигналы: "Не меняйтесь. Не преображайтесь". Либо значение может быть и таким: "Если будешь делать все по-нашему, мы поддержим твой успех, иначе мы оставим тебя одного".

Этот гремлин растет, если во главу угла системы эмоциональной поддержки люди ставят религиозность или веру. Он заставляет их страшиться неудовольствия или отказа остальных принять их путь, если они продолжают двигаться к личному развитию и самопознанию. Этот особо хитрый гремлин называется "Отождествлением с системой" и может принимать самые разные формы в зависимости от системы, с которой люди себя соотносят (рис 6.3). Он означает, что человек решает отождествить себя с системой в целях безопасности. Это основной гремлин нашей культуры, поскольку он душит творчество личности как раз тогда, когда успех начинает укрепляться.

Кроме того, этот гремлин задерживает наше продвижение к успеху, снабжая нас внешней мишенью, на которую переносится вся вина. Вся система, либо ряд людей или групп внутри нее становятся виноватыми в вашем застое. Результат: проекты не продвигаются дальше начальной стадии замысла. Люди не углубляют свою приверженность идее и уж тем более не переводят свои проекты на следующую стадию или не завершают их, поскольку считают, что "система" снаружи их тормозит.

Соображения типа "Я не могу сделать этого из-за недостатков нашей культуры, негодного правительства негодной организации, недостатков в семье, в личных взаимоотношениях и т.д." захватывают все внимание таких людей и переводят их в состояние циничного наблюдения. Им скорее более важно доказать свою правоту, чем получить результат. *"Дети отни"*

мают все время. Не могу, потому что муж не поддерживает меня. Это не моя вина. Они меня не пускают. Вся власть у них". В форме отождествления с системой человек останавливает сам себя рассуждениями о том, что виноваты внешние обстоятельства (или события во внешнем мире). Такой человек ощущает беспомощность перед лицом внешнего мира и не может совладать со своей жизнью.

Чтобы не попасть полностью под власть этого гремлина и не дать ему взять нас в заложники, необходимо сосредоточиться на том, что нам по-настоящему важно, до чего мы можем дотянуться и исследовать, на своих высших ценностях и глубинном значении своей жизни. Так обретается способность двигаться дальше. Иначе, когда внутренняя жизнь оказывается застывшей и скрытой за неудовлетворенностью, разочарованием и потерей контроля. Отождествление с системой может породить состояние зависимости, пассивную отреченность и даже гордыню. (Хотя это может быть и гордыней, но именно тогда, когда люди "становятся" системой противодействия, они могут пережить самоотречение от системы самоотречения и застыть в высокомерии стоицизма).

116

Застывшие в этой двери-гремлине, но уже воссоединившись со своими истинными ценностями, могут отойти от "стаи" и "стаи" отождествления с системой, плетнями которой они стали. Тогда они перешагнут порог и вновь сосредоточатся на том, к настоящему желают.

Страх конфликта: отождествление с системой

И, наконец, перед нами последняя зверюшка-гремлин, последнее серьезное противодействие - страх конфликта. Его можно избежать, если действовать перед конфликтом (рис 6.4).

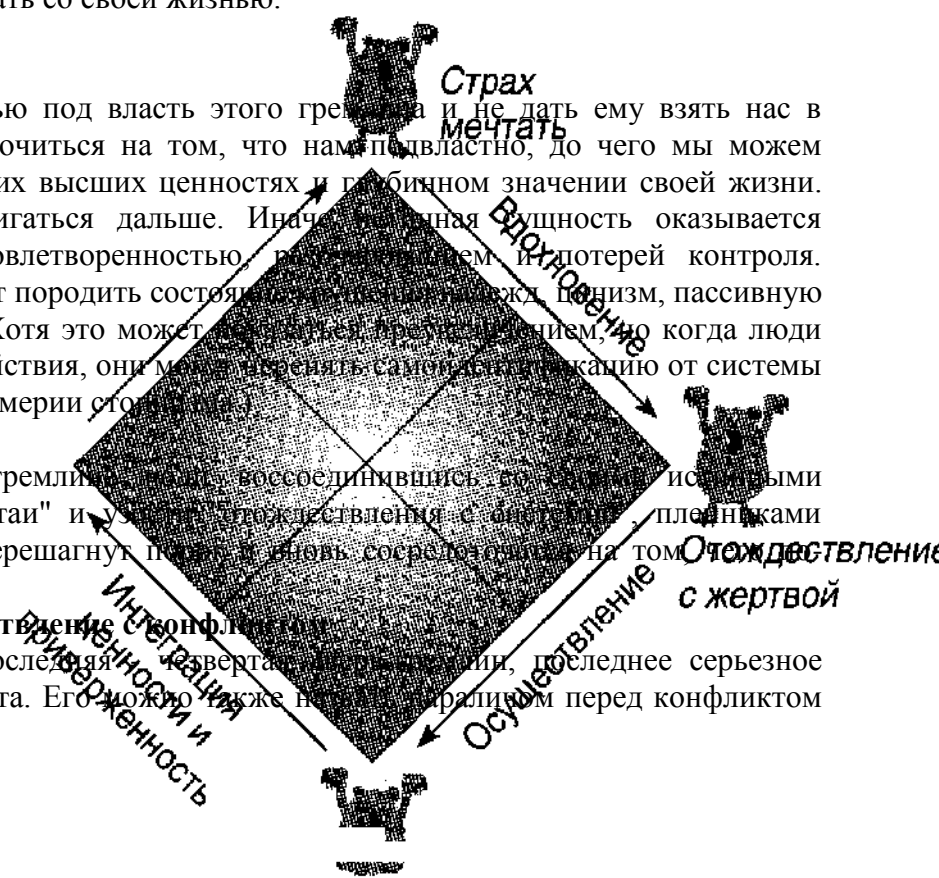


Рисунок 6.3. Отождествление с системой (отождествление с системой JPL)

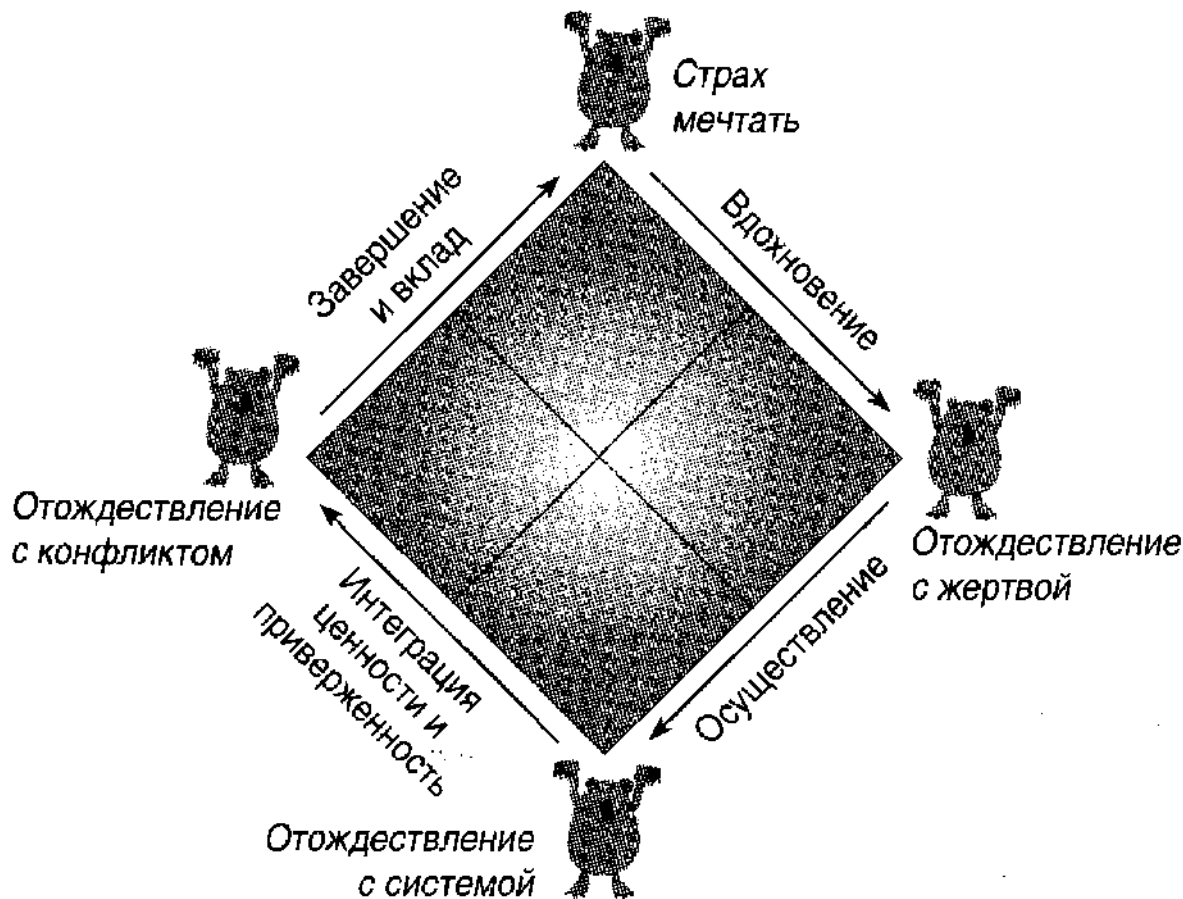


Рисунок 6.4. Страх конфликта (отождествление с конфликтом)

Как и предыдущие гремлены, мешающие пройти, этот греmlin также многолик. Некоторые люди способны говорить о своих истинных ценностях, но замолкают, когда других задевает или те другие просто заявляют, что их задевает такая словесная независимость. К примеру, возможно, мать вашего клиента всю жизнь стойчески переносила тяготы и не раз сравнивала свободу, счастье и независимость своих детей с тем небогатым выбором жизненных возможностей, которые были у нее. Ребенок такой матери может бояться, что если он покажет независимость суждений, между ним и матерью, которая в конце концов была ролевой моделью для него, то возникнет внутренний конфликт. Они оба не хотят возникновения конфликта, потому что на каком-то уровне они не развили в себе способности поддерживать независимость друг друга. Возможность сделать мать несчастной "закупоривает" движение вперед. И не забывайте, что *остановка в одной области может остановить развитие эффективного видения и ясности направления во всех остальных сферах жизни.*

Другой привратник у четвертой двери - привычки людей, заставляющие их сужать внимание и погружаться в стрессовые зоны каждый раз, когда возникает внутренний конфликт из-за управления временем и приоритетов. Люди стремятся уйти от любых потенциальных конфликтов, замыкаясь в прежней рассогласованности и своих прежних выводах. При возникновении потенциального конфликта проще не обострять ситуацию и оставаться в нерешительности.

Конфликт прерывает процесс нашего внутреннего регулирования. Регулирование можно сравнить с уровнем воды в шлюзе канала, который должен быть заполнен, чтобы корабль медленно поднялся на следующий уровень и продолжил плавание. Чтобы завершить следующую стадию, наш корабль должен подняться над прежней рассогласованностью на уровень истинной целостности. Это всеобъемлющая система, поэтому люди должны

действовать исходя из своей целостности, с *полной самоотдачей*.

Если мы объявим о приверженности своим ценностям и научимся без страха двигаться вперед, не теряя целостности, значит, нам под силу преодолеть эту четвертую систему гремлинов. Когда люди убежденно делают все необходимое для фокусировки внутренней целостности и регулирования базовых ценностей, их жизнь начинает идти совсем по-новому.

Научившись преодолевать четвертую дверь гремлинов, люди оставляют терзания внутренних конфликтов позади. Они открывают для себя новую способность к независимости, научившись поддерживать свои базовые ценности за пределами системы. Развивая сильную коучинговую позицию по старым самоидентификациям, мы постепенно сможем преодолеть всякого рода "конфликтные отождествления" и перерасти их влияние.

Здесь негативный внутренний диалог начинает утихать с ускорением развития целостности. И тогда уместно поставить вопрос: "Что я унаследовал?". Ответить на такой вопрос мы можем, только обладая сильным виде

118

нием, направленным в будущее. Наша цель в данный момент - максимально способствовать лидерству для будущего роста.

С фокусировкой четвертого уровня целостности человек приобретает навык преодолевать конфликты внутренних приоритетов, конфликты распределения времени, конфликты самовыражения и неотступные укоры внутреннего голоса. Видели матрешки, вставляющиеся одна в другую? Если сравнить наш проект с такой четвертой матрешкой, теперь, постигнув четыре уровня понимания, мы стали самой большой из них. Это высвобождает массу энергии!

Теперь вы действительно начинаете испытывать глубокое доверие к себе, а также внутреннее удовлетворение. Вы достигли цели, получили опыт, который можно передавать в качестве дара другим. Это истинная территория внутреннего и внешнего лидерства.

Если продолжать использовать методику коучинга в жизни, преодолевая старые системы гремлинов и углубляя внутреннее видение можно достичь поразительных результатов. Победив этого четвертого гремлина, люди достигают внутреннего урегулирования, глубинного воссоединения со своими ценностями, своим внутренним видением, испытывают счастье настоящего продуктивного достижения.

Научившись смело встречать свое и чужое неудовольствие и разочарование, а также эффективно противостоять им, такие люди могут стать лидерами, воодушевляя всех вокруг. Обретя поддержку своей целостности, они вскоре начинают поддерживать других. Они становятся "лидерами-маяками", ведущими остальных к независимости и свободе от страха. Они могут стать центром притяжения, побуждающим остальных крепче поверить в себя и свои цели, а сами еще сильнее укрепляются в убеждении, что они способны и дальше учиться и расти в жизни.

Победив паралич перед конфликтами, мы можем полностью завершить начатое. И отпраздновать завершение. Системы рассуждений-гремлины, основанные на неглубоких негативных оценках, больше не мешают нашему вниманию и намерениям. Теперь можно перейти к мощному, устойчивому развитию ценностей за пределами нашего опыта, что неизмеримо усиливает радость жизни. Мы вольны двинуться дальше и способны придать ускорение нашему путешествию к лидерству. Мы стали независимыми творцами ценностей.

Как справиться с гремлинами

Предлагаем краткую характеристику природы системы представлений-гремлинов и показываем, как освободиться от них путем преобразующих бесед. Подробнее о дверях-гремлинах и о том, как энергично преодолевать их, будет рассказано в следующих книгах. Это также можно освоить на тренингах профессиональных коучей "Искусство и наука коучинга".

Важно знать, что не только возможно, но зачастую и несложно, приручить и приструнить своих гремлинов по мере того, как вы лучше изучите свою систему сознания,

глубинные ценности и приверженности. Подобно отдельным личностям, идущим своим путем, мы должны исследовать свои ценности как **ассоциативно** (проникая внутрь них), так и **диссоциативно** (делая выражающие их "видео" себя). Так мы достигаем ясности и силы.

Включая свое внимание и направляя свое стремление, вы можете научиться изящно и легко преодолевать власть старых гремлинов. Вы сможете достичь своих целей через проработку стремления-внимания, сосредоточиваясь только на ясных и ценных для вас целях. Через приверженность и практику вы эффективно сонастраиваетесь со своими целями.

При первой встрече с гремлином вы можете ощутить с его стороны огромное противодействие движению вперед. Однако, распознав гремлина, вы одержите над ним победу с помощью юмора, сдержанности и своих личностных качеств.

Еще о формуле Бекхарда: в стране мыслей-гремлинов

Возвращаясь к формуле Бекхарда, хотелось бы снова суммировать описание из главы 5. Подумайте еще раз об основополагающих элементах способности к развитию позитивных перемен. Вспомните элементы формулы $H \times V \times PSH > PPI$. Вспомните также, что данная формула объясняет: для наступления настоящих перемен должны присутствовать три важных компонента - неудовлетворенность текущим состоянием (H), видение желаемого будущего состояния (V) и первые шаги к достижению этого видения (PSH).

Согласно формуле, для устойчивости перемен произведение всех трех величин должно быть больше PPI - **текущего противодействия переменам**, порожденного, без сомнения, привычными шаблонами вашего эмоционального мозга возрастом 50 миллионов лет.

120

Каким образом можно применить эту формулу для обхода мыслей-гремлинов?

Неудовлетворенность текущим состоянием может проявляться у вас в голове тоненьким голоском, или это может быть ощущение. Мне нравится называть это ощущение священным неудовлетворением. Это вполне может быть осознанием, что накопленные негативные эмоции на деле замедляют движение к тому, чего вы по-настоящему желаете.

Сама по себе неудовлетворенность вызывает стремление "отойти" от текущего состояния дел. Но энергии "отхода" никогда не бывает достаточно для получения удовлетворяющих и устойчивых перемен.

Как говорилось выше, стоит обратить на что-то внимание - и этого "чего-то" вы получаете больше. Поэтому, как только вы осознаете, чего вы не хотите, немедленно переключите внимание на то, чего вы хотите, и ощутите, каково бы было обладать этим уже сейчас.

Стоит вам принять неудовлетворенность за "обратную сторону своего внутреннего зеркала" и заметить, что ваше видение и призывающие двигаться дальше ценности есть его "фасад", все меняется. Можно начать использовать системы мыслей-гремлинов в качестве помощников для урегулирования внутренних целей с верой в жизнь. А когда вы начнете уделять внимание своему истинному урегулированию, то постепенно все больше и больше начнете замечать его природу. И осознавать, что внутри у вас существует настоятельная потребность в целостности и сонастройке всех элементов системы.

Исключительно полезно натренировать своих гремлинов-опасения, чтобы превратить их в союзников. Подобно герою, пустившемуся в героическое странствие, можно перенастроить своих внутренних демонов и использовать их силу для получения того, чего вы хотите. Более того, вы можете пойти еще дальше. Вы можете подружиться с каждой из привычек-гремлинов, превратить ее в напоминание, а в конце концов - в мудрого наставника на жизненном пути.

Подобно знаменитому буддийскому монаху на множестве японских пиктограмм - вы наконец "поймали буйвола" и теперь с триумфом можете "поехать на буйволе домой". Вы овладели самым сложным - системой привычек. Другими словами, вы можете натренировать внутреннего критика стать замечательным помощником.

Сила ежедневного самокоучинга

Давайте завершим наше путешествие и сведем воедино все опорные моменты, намеченные в предыдущих двух главах. Для того чтобы уверенно двинуться к завершению проектов и достижению основных целей, абсолютно необходимо сочетание всех трех аспектов (Неудовлетворенности или внутренней потребности, основанного на ценностях Видения и ясности Первых Шагов), а также понимание того, как работает ваша личная фабрика циничных сомнений - внутренние гремлины, противодействующие переменам. Потратьте несколько минут на оценку имеющихся ресурсов.

Чтобы добиться желаемого в жизни, вы должны знать, где находитесь теперь и где хотите оказаться. Представьте себе муравья, пятащегося от передней ноги слона. Если муравей не знает, куда движется, то может двинуться назад и попасть слону под заднюю ногу, или свалиться в канаву.

Основанное на ценностях Видение цели и желаемого состояния ведет вас к тому, чего вы вдохновенно хотите достигнуть, а не уводит от нежелательного состояния отчаяния. Если бы муравей смотрел и знал, в каком направлении он хочет двигаться, он совершенно естественно и быстро двинулся бы в сторону от слоновьей ноги, избегая других опасностей и направляясь туда, куда и хотел. Видение показывает нам, куда мы движемся. Оно освещает дорогу. Если бы муравей заметил в стороне от тропы безопасное и удобное место, куда можно было бы направиться, эта цель придавала бы направленности его движению большей силы, чем простое удаление от опасности.

Однако энергии одного видения без неудовлетворенности может не хватить для движения. А одной неудовлетворенности без видения будет не хватать направлению движения, - и устойчивых результатов не получится.

Важно также наметить четкие и осуществимые первые шаги по направлению к видению, и тогда действительно можно пускаться в путь. Если муравей замрет, парализованный, не зная, куда двинуться и как шагнуть, его могут раздавить. Чтобы сократить расстояние между тем местом, где вы находитесь, и тем, где хотите оказаться, необходимо двигаться. Совершая небольшие шажки, удастся быстро миновать представление, что вас отделяет от цели непреодолимо долгий путь. Важно знать, что для мотивировки вовсе необязательно делать все с нажимом или с фанатичной верой. Представьте, что мысль о подкреплении силы воли с помощью внутреннего нажима - часть прежнего подхода типа "да-нет", "вкл.-выкл.", к которому вы, вероятно, эмоционально привязаны,

но, по существу, порождает отождествление с жертвой и внутренний саботаж.

По мере того как вы будете руководить, вооруженные вдохновением и непритворным намерением, вы научитесь естественным образом пускать в ход механизмы перемен. Вы обретете навыки видения, необходимые для успешного достижения цели, применяя верный уровень энергии в верное время и для верной цели. Это включает и легкость настроя, а также ясность коммуникации, позволяет остальным присоединиться и поддержать вас.

122

Еще одной полезной метафорой для старой системы эмоциональных привычек, построенных на негативных мыслях, могут послужить джунгли. Если сознание - это джунгли мыслей, полные поваленных деревьев и огромных растений, заболоченных участков и выпирающих корней, то вы можете спросить: "Что помогает человеку открыть в себе Тарзана?".

Преобразующие беседы могут помочь вам взобраться на верхушки деревьев души, откуда вы без труда с помощью своих ценностей разглядите дорогу мимо гремлинов и перелетите через них.

Во время преобразующей беседы вы научитесь задавать умелые вопросы, которые помогут людям взметнуться на вершины и испытать яркость и тепло истинного видения. Подобно Тарзану, они смогут полететь к своей цели, раскачиваясь на основе вашей

стратегической сосредоточенности, доброжелательной заинтересованности и вашего понимания. Постепенно они обретут ловкость, определяя наилучшее направление движения, которое основано на избранной цели и на собственных первых шагах. Они лучше узнают свои старые джунгли, двигаясь поверх них и видя оттуда наилучшие пути обхода препятствий.

Когда вы имеете дело с эмоциональными соображениями других людей, важно помнить, что для них цель может казаться невозможно огромной, встав у них на пути подобно слону. Чтобы двинуться вперед, может потребоваться представление о том, как разделить эту цель на более мелкие составные части. Поэтому я часто предлагаю людям представлять свою цель шаг за шагом. Слона нужно есть по кусочкам.

Цель - продвигаться вперед медленно, но верно, концентрируясь, пока не будет набрана скорость. Если будете достаточно настойчивы, то постепенно у вас разовьется способность концентрироваться и набирать скорость, подобно тому, как при тренировке нарастают мышцы.

Можем ли мы измениться без посторонней помощи?

Это очень важный вопрос. Развитие в целом и ваша способность ставить задачи уровня мастера растут в результате преобразующих бесед. Вы можете вести их про себя, сами с собой, либо с другом, родственником, совсем незнакомым человеком или же с нацеленным на достижение результата коучем. Чем больше целей вам удастся достичь, как бы ни были малы эти цели, тем больше "мышц" достижения вы нарастите.

Когда для вас создается коучинговое пространство (то есть внимательный человек помогает вам прояснить ваши намерения, поддерживает вас при определении возможных путей достижения цели, предлагает вам продвинуться дальше с проектом, чтобы сделать его более значимым, а также поддерживает при достижении мощного завершения, которое приносит удовлетворение), вы настолько начинаете осознавать ценность своего проекта, что у вас появляется непреодолимая тяга сделать все возможное для достижения результата.

Что такое трансформационная коммуникация?

С точки саморазвития трансформационные беседы - средства, при помощи которых вами достигается гармония и целеустремленность. Суть состоит в том, чтобы достичь большего, быть лучше, и сделать больше в ключевых моментах, полностью осознавать глубокие возможности жизни и цену обещаниям.

Трансформационные беседы - средство, при помощи которого люди начинают играть в крупную игру и жить своей внутренней правдой, поддерживая других. Развитие этих ключевых бесед требует, чтобы вы начали наблюдать за самим собой, за своими устоявшимися привычками, которые сознательно или подсознательно определяют ваш образ мышления.

Трансформационная коммуникация помогает вам, преодолев внутренние джунгли, перейти на следующую стадию важного жизненного проекта. Может быть, это та беседа, в ходе которой вы осознаете ограничения, наложенные вами на себя. Или же беседа, когда вы очнулись от ступора перед эмоциональной преградой и обнаружили, что свободно, как на трапедии, можете перелететь к тому, что дей-

ствительно для вас ценно, быстро оставив позади все неясные сообщения, которые прежде посылали себе. Или это одна из тех регулярных бесед с коучем, которые вам хотелось бы проводить еженедельно на протяжении многих месяцев, а то и лет. В этих беседах вы делаете первые шаги в обход старых привычек - страха мечтать, отождествления с жертвой, отождествления с системой, паралича перед конфликтом. Для того чтобы развить свои способности к лидерству, требуется умение сосредоточиться.

Интересно задать вопрос: "Кто мы по отношению друг к другу?" Задумайтесь: как человек, стремящийся вести преобразующие беседы - неважно, из личных побуждений или профессионально, - вы постепенно выработаете открытый стиль общения с теми, кому вы помогаете. Применяя коучинговый подход к общению, вы помогаете как себе, так и окружающим справиться с мыслями-гремлинами, эмоциональными трансами и узостью

представлений, и в итоге помогаете обрести здоровую способность завершить важные проекты.

Обратная связь против провала: упражнение

Полезно проделать небольшое исследование гремлинов страха провала - демонов, преграждающих путь к двери на стадию осуществления. Это короткое упражнение сможет быстро настроить вас на четкие и простые шаги в обход гремлинов к ясности, которую приносит обратная связь.

Мышление по обратной связи во многих культурах мира еще недостаточно развито. Нашими героями в этой области, которых мы называем гениями, являются люди, скромно относящие свои достижения на счет упорства и любопытства. Томас Эдисон проделал 997 "первых шагов", прежде чем выявил, что наиболее подходящий для долговечной электрической лампочки металл, обладающий нужными свойствами, - вольфрам. Если бы Эдисон поддался модели провала, его любопытство и упорство могли бы быть сокрушены. Успех же и открытие ему принесло следование тщательно составленному графику обратной связи, где все 996 предыдущих попыток давали информацию о тех металлах и иных материалах, которые менее подходили для намеченной цели, и служили ступеньками на пути к тому, что подходил лучше всего.

Обратите внимание на рамку обратной связи по сравнению с рамкой провала:

Рамка обратной связи	Рамка провала
Результат: Чего вы хотите достичь?	Проблема: Что не так?
Обратная связь: Чему вы можете научиться?	Провал: Чья в этом вина?
Каким образом: Как это произошло?	Почему: Почему это случилось?
Возможность: Какую возможность это дает?	Ограничение: Какие ограничения это накладывает?

Вопросы, помещенные в правую часть таблицы, отражают обычную для многих культурных традиций мира умственную стратегию, которой дети учатся, едва начав ходить, у родителей, а потом у братьев, сестер и педагогов. Шаги просты, и вы сами, вероятно, знаете их наизусть. Вначале мы замечаем, что "что-то не так". И сразу переходим ко второму шагу "**Кто виноват в этой ошибке?**" Кто бы им ни был, мы ли сами, или кто-то другой, следующим встает поражающий разум вопрос: "**Почему?**".

Заметим, что данное "почему" не из разряда ценностных "почему". Мы не задаемся тут вопросом, почему для нас что-либо ценно. Скорее, мы спрашиваем "почему", чтобы в ответ услышать "потому что" или историю. Формула "почему-потому что" вовлекает людей в поиск *причин* провала, которыми зачастую являются недостатки личности (если причина в вас). Эти причины могут также послужить основанием вины, если их источник обнаружится в другой несчастной душе.

Сложности с вопросом "почему" заключаются в том, что он втягивает нас в нескончаемую череду мотивов и оправданий. Мы можем бесконечно ходить кругами, тратя время на бесцельные внутренние беседы: "**Почему это случилось?**", "**Потому что я неуклюж, никогда ничего не делаю правильно, я постоянно делаю ошибки**". Такие рутинные внутренние диалоги зачастую являются привычными мощными установками и оказывают цементирующее влияние на закрепление прежних негативных привычек. Если мы станем к ним прислушиваться, то закономерно придем к заключению об ограниченности своих возможностей и выбора.

Теперь давайте посмотрим на Стратегию Обратной связи в левой стороне таблицы. Здесь мы тоже видим четыре стадии, но каждая из них посредством открытых вопросов

ведет к совершенно противоположному и очень полезному результату.

126

Истоком может послужить то же затруднение, что и в предыдущем примере с рамкой провала, но иная цель выводит нас сразу же на траекторию поиска решения. Начните с вопроса "Что случилось?" Затем спросите: "Что это показывает?". Как в случае с Томасом Эдисоном, такой вопрос развивает наше любопытство, и фокус нашего внимания перемещается в мир событий и результатов в поисках возможного следующего шага. Что ведет к очередному вопросу: "Каким образом?". Это вопрос "активного исследования". Он вовлекает нас в поиск еще глубже: "Как это произошло? Как можем мы исследовать эти результаты? Что можно изменить в следующий раз?".

Обычно такой подход порождает энергичное изучение возможностей, которые возникают из ситуации, представлявшейся прежде как ограничение. Первоначальное затруднение теперь ведет нас к дальнейшим успехам.

Упражнение "Обратная связь против провала" по шагам

Полезно приступить к *изучению* приведенной выше таблицы на примерах из вашей жизни - составьте список из трех ситуаций, которые вы (или другие) считаете "провалами" или "неудачами". В особенности обратите внимание на те случаи, которые вы или другие так охарактеризовали по прошествии времени. Подходят "провалы" в обучении, "неудачные" бизнес-проекты, "неудачи" в личной жизни, карьере или браке. Отберите максимум три примера.

Составив список, потратьте какое-то время, чтобы отметить, *каким образом вы* его составили. Большинство людей, задаваясь вопросом "В чем я потерпел неудачу?", чаще всего ассоциативно переносятся как бы внутрь каждого прежнего опыта, вспоминая на физическом уровне прежние переживания. Мы вспоминаем свои ощущения и переживаем вновь напряжения и минувшие тревоги.

Если же, напротив, мы зададимся вопросом по отношению к каждому из случаев: "Чему я научился в связи с этим?", "Что я больше никогда не стану делать, извлекая отсюда урок?", то реакция на такие вопросы будет совсем иной. Подобные вопросы чудесным образом помогают нам отойти в сторону от прежнего негативного склада ума и рассмотреть каждую из ситуаций в контексте обучения. Рассмотрите их по одной,

129

Наука и искусство коучинга: Внутренняя динамика

извлекая положительные уроки и отмечая, как они помогали вам на протяжении последующих месяцев или лет. Обратите особое внимание на эффект собирательного воздействия, укрепившего в вас уверенность в себе и жизненную мудрость, которой вы теперь обладаете.

Продумав эти вопросы, проведите все события по одному, последовательно через "шаги" Рамки обратной связи. Задерживайтесь на каждом шаге до тех пор, пока не уясните, какую возможность познания и развития *для вас* давали все "неудачи". Упражнение очень эффективно нейтрализует гремлинов, особенно если вы воздержитесь при этом от сопоставлений с опытом других людей, будете рассматривать каждое событие в его значимости именно для вас. Каждый из нас идет уникальным путем познания, и вопросы этого упражнения помогают с почтением отнестись к своим приобретениям и достойно включить в опыт находчивости.

Завершите процесс, не спеша, продвигаясь вперед по шагу и изучая присущие вам навыки стратегии обратной связи или стратегии провала по каждой из ситуаций.

Данное упражнение - одно из наиболее мощно действующих. По его завершении спросите себя: "Для чего я могу применить полученные в ходе упражнения знания? Каковы долговременные последствия полученной информации? Как она поможет мне оказывать более эффективную поддержку другим?".

128

Глава 7

БАЗИСНАЯ ТОЧКА: СОТРУДНИЧЕСТВО, ОСНОВАННОЕ НА ПРИНЦИПАХ

То, что находится позади нас, и то, что находится перед нами, ничтожно мало по сравнению с тем, что находится внутри нас.

Ральф Уолдо Эмерсон

Наука и искусство коучинга: Внутренняя динамика

Пять основополагающих принципов Эриксона

Преобразующие беседы поддерживают людей в том, чтобы они по-настоящему жили своей жизнью, исходя из собственных решений. Беседы поддерживают людей в реализации их лучших видений. Для таких бесед требуется умение с первого взгляда дать правильную оценку людям, с которыми происходит общение, определить их индивидуальный жизненный опыт. Качества, которые сильные собеседники проявляют в разговоре, их участие, в жизни других людей и вклад, который они делают в эту жизнь, определяются некоторыми принципами, являющимися руководством к действию во время бесед.

Набор базовых принципов ведет мощного трансформационного собеседника за пределы обычного разговора. Именно это делало работу Эриксона исключительной. Принципы, на которых он основывал свое взаимодействие с людьми, демонстрируют его глубокое уважение к индивидуальному состоянию и опыту человека. Вот чудесная история о том, с какой легкостью Милтон, пользуясь воображением и юмором, вовлекал людей в полное ресурсов преобразование их собственной жизни.

Бенгальский тигр под кроватью

В детстве Милтон перенес полиомиелит и в течение 40 лет страдал от мышечных спазмов. Он знал, что такое боль и знал, как пользоваться визуализацией для работы с болью. Одна женщина в последней стадии очень болезненного рака не хотела принимать болеутоляющие средства так как понимала, что они перекрывают ей доступ к ее творческому "настоящему" уму. Она спросила Милтона об альтернативе лекарствам

Милтон ответил: "Мадам, это просто. Вы можете сделать это самостоятельно, и вам потребуется секунда практики. Представьте себе на мгновение, что замечаете какое-то движение за прикрытой дверью. Вы поднимаете глаза и видите, как в вашу комнату входит огромный бенгальский тигр. Он не сводит с вас глаз, напрягает мускулы, готовясь к прыжку. Ну а теперь, глядя на тигра скажите, чувствуете ли вы боль?".

"Пожалуй, нет", - ответила изумленная женщина В последние месяцы жизни она пользовалась этой и подобными визуализациями как эффективным способом контролировать боль. Когда бы люди ни спрашивали ее о боли, она всегда отвечала: "Я прекрасно справляюсь. Я просто держу под кроватью Бенгальского тигра".

130

Основные правила Эриксона

Я призываю вас использовать описанные здесь принципы Эриксона как способы слушать и откликаться при общении с другими. Эти принципы создают "линзу", глядя сквозь которую, вы можете преобразовывать качество восприятия того, что предлагает вам жизнь. Принципы работают как способ создания глубоких отношений с людьми - вы слушаете их и говорите с ними, исходя из перспективы, которая поддерживает их трансформацию.

Мы сильно влияем друг на друга. Если мы смотрим на людей только сквозь линзу их нужд и депрессий, мы усиливаем и поддерживаем их внутренних гремлинов и убежденность в собственном бессилии. В ответ они практикуют старый способ мышления и действий, который препятствует их преобразованию. И напротив, если мы воспринимаем людей как целостных и дееспособных, они получают возможность - осознанно или неосознанно - учиться у собственных гремлинов и работать с ними в роли партнера, а не

жертвы.

Будда сказал: "Что бы *вы ни делали, вы делаете это для себя* Когда вы осуждаете других, вы говорите о собственных недостатках". Когда ваш выбор - видеть, слышать, чувствовать и доверять людям во всей их полноте и целостности, вне зависимости от истории их жизни, вы соединяетесь со своей силой так же, как и с их силой.

Полезно думать о пяти основных принципах Эриксона, как о звезде, где каждый принцип подобен лучу, а каждый луч представляет собой один из принципов Эриксона. Завершим метафору: каждый человек заслуживает того, чтобы на него смотрели и воспринимали его в лучах сияющей звезды (рис. 7.1).

Принцип 1. Со всеми все о'кей

Этот принцип означает, что каждый человек хорош таким, какой он есть. Принцип основан на представлении, что все во Вселенной просто существует. Каждое явление - нормально, с ним все в порядке, потому что оно не может быть ничем иным, как самим собой. Почему? Да потому что Вселенной, чтобы оставаться в равновесии, требуется взаимодействие противоположностей. Заметьте: не существует света без тьмы, "здесь" без "там", "верно" без "неверно" и т. д. Не получится иметь одно без другого. И

132

"удалить" часть Вселенной только потому, что она кажется "плохой" или "уродливой" просто невозможно. Ведь именно контраст дает нам основу нашего опыта. Вы сможете понять, что такое "белое" только если познали, что такое "черное". Сознательный разум - это прибор для фокусировки. Бессознательное, напротив, прекрасно воспринимает все, что не попадает в пределы сознательного разума. Ему не требуется фокусировки сознания, чтобы справиться с жизненными процессами нашего тела - оно заставляет биться сердце, создает детей, заживает раны, отращивает волосы и соединяет нас со всем, что существует в нашем окружении (рис. 7.2).

1) хороши такими, какие они есть

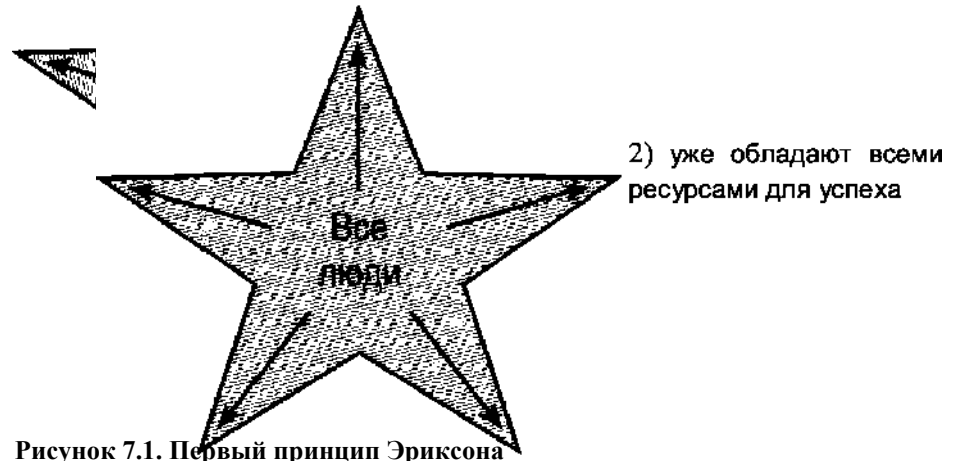


Рисунок 7.1. Первый принцип Эриксона

Выбор, решения и обстоятельства, которые мы проходили в прошлом, ведут нас к настоящему моменту нашей жизни - жизни, которую мы живем сейчас. По-другому быть не может. Когда вы по опыту знаете и чувствуете, что с вами таким, как вы

Рисунок 7.2. Второй принцип Эриксона

Примите во внимание. Бессознательный ум мудрее сознательного. Объем информации, которую вы замечаете и воспринимаете, гораздо больше, чем вы можете себе заметить. Сознательный разум, эта система глубокого бессознательного знания хранит все, что вы когда-либо узнали, весь ваш прошлый опыт, и сохраняет все, что происходит прямо сейчас, даже если вы не осознаете происходящее. Возможностей.

В коучинге, ориентированном на решение, считается "осознанным" то, что удерживается в восприятии, а не в сознании. Мы живем в культуре, где бытует убеждение, будто бо больше нас. Мило, что мы подаем себя думаем, мы делаем осознанно, четко, воспринимая происходящее. А замечали ли вы, что каждый раз, когда вы что-либо говорите, ваша фраза просто появляется, целиком сформированная, основанная на к слиянию с нашими истинными ценностями и с нашим видением жизни. Все вокруг есть исходная точка, на которую мы опираемся в дальнейшем познании и изучении нового, в движении ко все большему мастерству, слиянию и целостности.

внутренних и внешних вопросах вашего сознательного ума? Фактически, в большей части того, что мы делаем наилучшим образом, мы проявляем способности, которые превосходят наши сознательные процессы.

Сила преобразующей беседы заключается в том, что она позволяет людям вывести все свои внутренние ресурсы в сферу сознательного и дей

134

ствовать наилучшим образом. Как только люди расслабляются и начинают доверять себе, сознавая, что у них уже есть все ресурсы, чтобы быть успешными, им больше не нужны советы и одобрение других. Они открывают великие возможности поведения и достижений, основанные на системе глубинных знаний и бросают себе вызовы в продвижении вперед.

Принцип 3. Человек всегда делает наилучший выбор из возможных в данный момент

Чтобы обеспечить обучение и развитие, три наших мозга согласованно работают вместе. Ретикулярный мозг, эмоциональный мозг и церебральный мозг сотрудничают, чтобы это обучение могло происходить в различных формах. Основываясь на информации и развитии внутренних способностей, человек имеет доступ к любому поведенческому выбору. Выбор, сделанный на основании целостности, предполагает, что каждый человек всегда действует наилучшим образом, в соответствии с доступными ему возможностями (рис.

7.3).

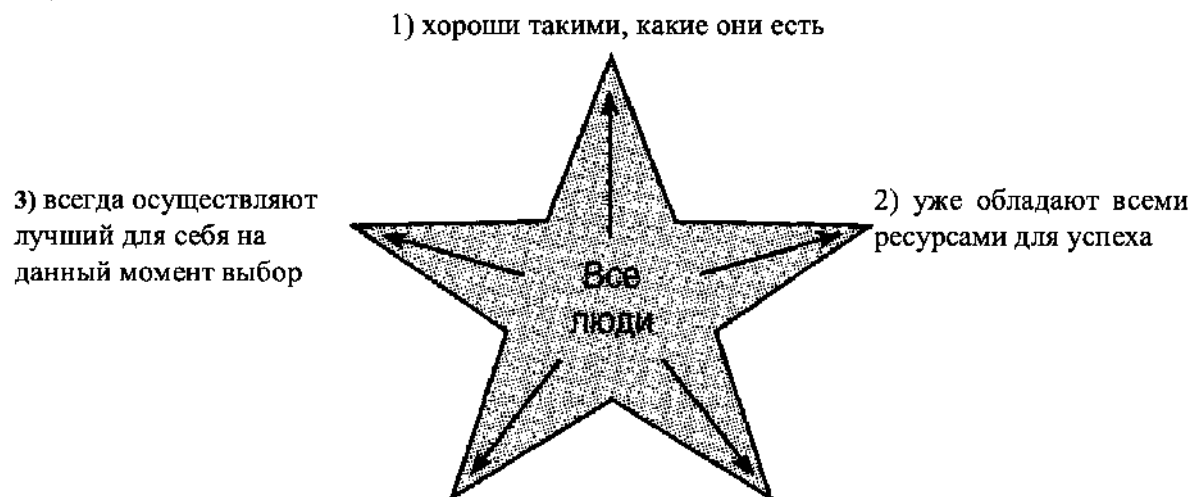


Рисунок 7.3. Третий принцип Эриксона

Наша задача как трансформационных собеседников заключается в том, чтобы увидеть прошлый многогранный опыт людей превращения себя в жертву. Имейте в виду, что до тех пор, пока вы воспринимаете все события урезанными до понятий "следовало бы", "не следовало бы", вашей жизнью будут руководить беспорядок, разочарование и обида. Единственный способ поддержать людей и себя в том числе - это воспринимать события и людей целостными и такими, какие они есть.

Хороший коуч знает, что существование новых результатов, получение их и обладание ими требуют развития внутренней гибкости и определенных навыков, первый из которых - приятие правды другого человека. Развитие гибкости и навыков, расширяющих возможности познания, требует осознанности, приверженности открытиям и внимания, сфокусированного на новом способе бытия и действий.

Принцип 4. В основе каждого поступка лежат позитивные намерения

Иногда вам кажется, будто ваши действия идут вразрез с вашими интересами и намерениями. Даже если вы осознаете, что сделали наилучший выбор из всех возможных,

причины, по которым вы совершаете те или иные поступки (рис.

7.4) , могут поставить вас в тупик. Люди часто воспроизводят свои прошлые ситуации. Например, вы спрашиваете себя: "Почему я снова ем мороженое, если действительно хочу похудеть к лету? Почему я кричу на нее, если у нее и так стрессовая ситуация? Почему я снова и снова еду домой по этой дороге, хотя есть другие, более короткие?" и т. д.

1) **хороши такими, какие они есть**

2) **уже обладают всеми**

ресурсами для успеха

намерение и это является истиной для всех и каждого! Ваши три мозга или три разума разработали систему эмоциональных и мыслительных привычек, которая может показаться ограничивающей; на самом деле это стратегический камуфляж для истинных позитивных намерений, которые управляют поведением.

Позитивное намерение вашего поведения, вашего образа действий часто находится за границами вашего сознательного ума и направлено на удовлетворение ваших самых насущных потребностей данного момента. На ваш выбор постоянно влияет внутренняя необходимость заботиться о себе. Ваш выбор может даже подчиниться вашему выживанию, по крайней мере, иногда так это воспринимает ваш ум. Имейте в виду, что за образом действий, который, кажется, разрушает вас и ваш мир, всегда существует позитивное намерение, даже если вы этого не понимаете.

Если вы поверите, что в поедании целой пиццы на третий день диеты, в сделанном кое-как месячном отчете или в ограблении банка заложено позитивное намерение, которое связано с этими действиями, то сможете выйти на новый уровень понимания. Это даст возможность привнести осознанность, которая, в свою очередь, приведет к полезным изменениям. Человека может поддержать сознание, что его ум способен реализовать его нужды посредством более продуктивного, здорового и позитивного поведения. Это проведет его от саботажа к построению мудрости.

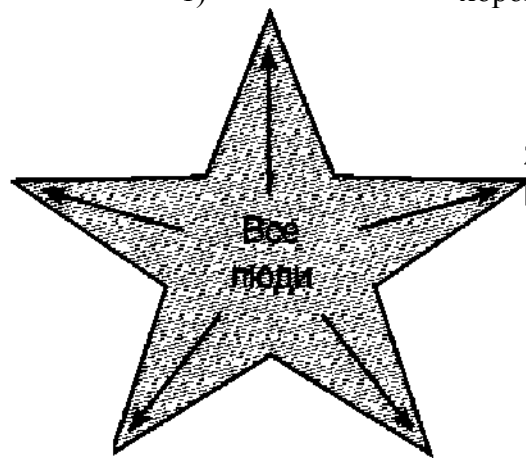
Принцип 5. Изменения неизбежны

Ваша сенсорная система, воспринимая различные сигналы, постоянно приспосабливается к ним. Одновременно с этим внешний мир откликается на вас. В результате ваше тело постоянно обновляет себя. Примите во внимание, что каждое человеческое существо после зачатия проводит в состоянии единичной клетки только около получаса. Осознаете ли вы, что 50000 клеток вашего тела умрут и на их месте появятся новые к тому времени, когда вы прочтете это предложение? Знаете ли вы, что мы обновляем наш скелет каждые три месяца, а кожу - каждый месяц?

Истина состоит в том, что ваш внутренний и внешний мир постоянно изменяются, и вы не можете не трансформироваться в ответ на все эти внутренние и внешние изменения, следовательно, круг обратной связи замыкается. Как человеческое существо, вы имеете возможность тянуться в направлении целей и намерений вашей настоящей жизни, сам процесс достижения приводит к изменениям (рис. 7.5). Быть человеческим суще-

ством - значит тянуться в осознанном направлении. В связи с этим возникают следующие вопросы: становитесь ли вы тем человеком, которым хотите стать в процессе изменений? Или вы все больше становитесь тем, кем не хотели бы становиться? Живете ли вы, руководствуясь обдуманым, осознанным выбором, или вами руководит случай? Привносите ли вы с годами в свою жизнь все больше цинизма или все больше лояльности? 1) хороши такими,

3) всегда осуществляют лучший для себя на данный момент выбор



2) уже обладают всеми ресурсами для успеха

какие они есть

4) имеют позитивные

5) с каждым выбором растут или умирают. Изменения неизбежны

намерения за каждым поступком

Рисунок 7.5. Пятый принцип Эриксона

Ваш сознательный разум сильно выигрывает, взаимодействуя с бессознательным, постоянно изменяя ваши автоматические и бессознательные реакции, поведение и чувства. Сила преобразующего коучинга заключается в том, что он соединяет все элементы планирования, визуализации результата и общения именно с нашими намерениями.

В заключение описания пяти принципов Эриксона, я хочу перейти от метафоры сбалансированной звезды к метафоре дома. С точки зрения коуча вы можете воспринимать эти принципы как принципы создания вашего внутреннего убежища или фундамента дома (рис. 7.6).

Когда ваши ум и сердце проникаются пятью принципами Эриксона, тогда беседы становятся преобразующими. Эти принципы могут привести вас к самым большим и действенным внутренним ценностям и уровням самоорганизации. Если вы научитесь использовать их как основу вашей жизни, вы будете успешно поддерживать себя и других.

Я предлагаю вам примерить набор принципов как очки, как часть вашего костюма или стильный аксессуар, который вы добавите к вашему гардеробу. Сначала это может показаться не очень удобным и, возможно, вам понадобится некоторая практика для того, чтобы смотреть на мир сквозь линзы этих принципов.

138

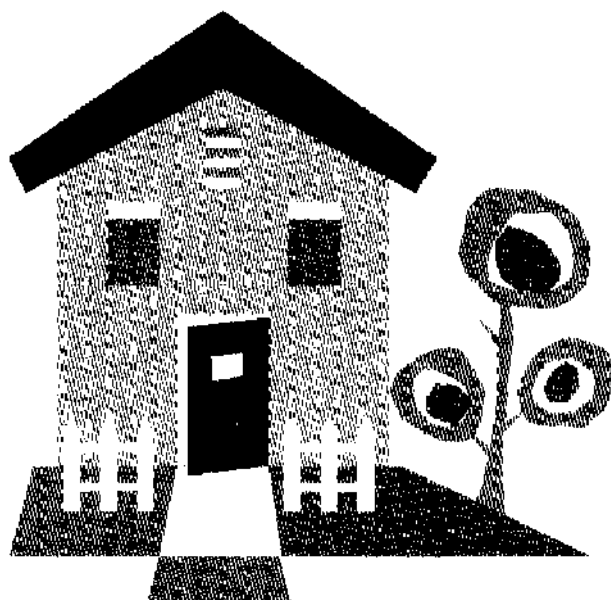
По мере того как они начинают проникать в ваши отношения с другими (и собой), вполне вероятно, вы в своих беседах будете наткаться на разные формы сопротивления. Это просто привычные системы мышления или какие-либо другие привычки, которые на данный момент идентифицируются с ролью жертвы. Постепенно благодаря практике сопротивление отступит. Помните о том, что вы строите основу своих трансформационных бесед и находитесь в процессе трансформации своих мыслительных навыков.

Дом: люди хороши такими, какие они есть

Если принципы не срабатывают в освещении всего лучшего в людях и не поддерживают вас в вашей деятельности, если вы не удовлетворены своим "взносом", то в конце дня можете просто "снять очки" и вернуться к привычному образу мыслей и действий. Если принципы работают, то начните пользоваться ими прямо сейчас. По-настоящему используйте их! Их слияние с вашим умом и сердцем великолепно поддержит вас и людей рядом с вами в движении за пределы любого вызова и в направлении осознанного выбора.

Окна: люди действуют с позитивными намерениями

Фундамент: люди имеют все необходимые ресурсы



Дверь: люди делают лучший выбор из возможных

Сад: изменения неизбежны

Рисунок 7.6. Принцип создания внутреннего

Метод рассматривать любую ситуацию как нечто целостное, активизирует ваши внутренние ресурсы. Пять принципов Эриксона, используемые обдуманно, с энтузиазмом и с определенной целью, разожгут огонь преобразующего потенциала в ваших беседах.

Когда вы смотрите на людей через "очки" основополагающих принципов Эриксона, вы предлагаете своим клиентам преобразующий опыт, подобно тому, как это делал Милтон.

В завершение главы мы хотели бы предложить вам забавное, простое и вместе с тем очень действенное упражнение.

Игра "Солнцезащитные очки"

Пригласите кого-нибудь, кого вы хорошо знаете, немного поиграть с вами. Ключевой момент в игре - легкий и веселый тон.

Сообщите вашему собеседнику, что вы собираетесь последовательно примерить две разные пары солнцезащитных очков, а вместе с ними "примерить" два абсолютно разных способа бытия, слушания и взаимодействия с собеседником. Затем попросите партнера поделиться своими впечатлениями по завершении упражнения.

Сначала, попросите партнера подождать две минуты, пока вы образно или буквально надеваете ваши темные солнцезащитные очки. Попросите его начать беседу. Слушайте и смотрите на него так, будто с ним что-то не в порядке, он беспомощен, надломлен и недееспособен. Пребывайте в этом состоянии очень недолго, максимум 2 минуты.

Пока вы слушаете, рассматриваете партнера таким образом и соответственно взаимодействуете с ним, пусть некая ваша часть станет беспристрастным наблюдателем и исследует ваше взаимодействие. Заметьте, какие приходят мысли, как вы ведете себя, как отвечаете партнеру, что чувствуете по отношению к нему? Как вы думаете, что стало

возможным, а что не возможным для этого человека, пока вы смотрите на него сквозь темные очки?

Затем, понаблюдайте за партнером. Какого рода отклик вы получаете от него? Отметьте про себя его позу, язык тела, жесты, выражение лица, тон голоса, слова, которые он использует и т. д. Как вы думаете, что ощущает он, когда его воспринимают как беспомощное, надломленное, недееспособное существо? Как это меняет его поведение? Каково общее качество вашего взаимодействия?

Когда ваше тщательное двухминутное наблюдение за собой и партнером завершится, попросите его остановить разговор. Отметьте, насколько действенным было упражнение, и сделайте, по крайней мере, три глубоких вдоха и выдоха. Посмотрите в окно, разомните тело и смените положение.

Теперь, во второй раз, попросите партнера подождать две минуты, пока вы надеваете светлые солнцезащитные очки. На этот раз осуществите полный сдвиг в своем восприятии партнера. Слушайте и воспринимайте его как целостного, со всеми необходимыми ресурсами, полного сил и дееспособного

140

собного человека! Смотрите на него как на гения, который растет и учится, естественно и легко прикладывает ко всему свою мудрость.

Снова займите позицию стороннего наблюдателя или коуча и исследуйте ваше взаимодействие. Обратите внимание на свои мысли, чувства по отношению к партнеру, на свое поведение и отклик. С такой точки обзора, что становится возможным или невозможным для этого человека?

Снова понаблюдайте за партнером: какой отклик вы получаете от него на этот раз? Заметьте его позу, язык тела, жесты, выражение лица, тон голоса, слова и т. д.

Какие сдвиги вы заметили на этот раз? Как вы думаете, что он ощущает, когда его слушают и воспринимают совершенно иным способом - как цельного, умелого, обладающего всеми необходимыми ресурсами, сильного и способного к действию человека? Как сказывается на его поведении, когда вы рассматриваете его таким образом? Как он ощущает себя в разговоре? Каково общее качество вашего взаимодействия?

Когда вы получите всю информацию, попросите партнера остановиться и предложите поделиться впечатлениями от первого раунда вопросов (когда на вас были темные очки), а также впечатлением от второго раунда (когда вы надели светлые очки).

Большинство людей отмечают, что это упражнение можно применить в реальном мире. Тщательно проанализируйте, что вы узнали, выполняя упражнение.

Открыли ли вы, что, слушая и воспринимая человека как уязвимого, вы разрушаете его?

Обычно люди отмечают, что когда они смотрят на человека как на уязвимого, они чувствуют бремя, потому что берут на себя ответственность, пытаются помочь и "отремонтировать" несчастного. И, с этой позиции, часто дают ему советы "по ремонту". Почему? Потому что сознательно или бессознательно они воспринимают человека настолько "нефункциональным", что считают необходимым спасти его от самого себя.

Человек, которого рассматривают с точки зрения его "надломленности", обычно замечает в своем собеседнике некий дискомфорт и сопротивление. Когда человека просят описать впечатление от разговора, он обычно отмечает, что в разговоре смутно или очевидно чувствовалось осуждение, проявлялось отсутствие поддержки, а сам разговор лишал их сил, хотя, зачастую затрудняется указать, в какие именно моменты это проявлялось.

Второй раунд разговора люди, которых воспринимали как цельную личность, имеющую собственные ответы на все вопросы, описывают как совершенно противоположный опыт. Собеседнику обычно очень приятно выслушивать такого человека, осознавая, что у того уже есть все необходи

мые ресурсы, чтобы быть успешным. Подобная перспектива освобождает и

вдохновляет слушателя, так как он знает, что с человеком все в порядке и все работает, как положено.

Такое отношение порождает сильную приверженность сознательной поддержке человека в открытии его ресурсов и ответов на собственные вызовы и сосредоточенность на такой поддержке. Вместо того чтобы давать советы, вы как коуч начинаете задавать действенные вопросы, которые пробуждают в человеке гения.

Сосредоточившись на собеседнике как на целостной личности, задавая ему действенные вопросы, ожидая, что он способен ответить на них, вы заметите, что его внимание сместится от негатива к истинным желаниям. Подобная фокусировка создает возможность для роста и развития, и человеку становится очевидным то, чего он действительно желает.

Когда человека просят поделиться впечатлением от беседы, он обычно отвечает, что она была полна вызовов, но вместе с тем очень вдохновляла, поддерживала и ободряла. Человек заметит, что беседа дала силу глубже доверять себе и собственному выбору, несмотря на бросаемые вызовы.

142

Глава 8

НАМЕРЕНИЕ И ВНИМАНИЕ:

УРЕГУЛИРОВАННОЕ МЫШЛЕНИЕ, ВОСПРИЯТИЕ и ДЕЙСТВИЕ

Во Вселенной есть неизмеримая, не поддающаяся описанию сила, которую шаманы называют намерением, и абсолютно все, что находится в космосе привязано к намерению соединяющими связями... Обычное связующее соединение человека с намерением ненадежно. Чтобы возродить эту связь, воинам нужна точная страстная цель...

Карлос Кастанеда. Колесо Времени

Можем ли мы идти по следам?

В 2000 году, холодным зимним полднем в Киеве я закончила программу тренингов и собиралась уезжать в Латвию, в Ригу, где наследующее утро, в 9.30, должна была проводить занятие. И перед самым выездом в аэропорт я узнала что была авария самолета и мой рейс отменили!

Мои украинские организаторы быстро установили, что нет больше не только рейсов в Латвию, но и никакого другого общественного транспорта который мог бы доставить меня в Ригу в запланированное время.

Женщина, организовавшая курс в Риге, была в ярости, потому что 110 людей ожидали отличной лекции.

10 9-111 *Мне сказали, что возможно поехать ночью из Киева в Ригу. После поспешных обсуждений, международных и местных звонков, выслушивания просьб от организатора лекции в Риге, я решила на это восьмичасовое путешествие.*

Услышав настойчивость в моем голосе, украинские организаторы поспешно навели справки, чтобы найти человека который привезет меня туда к нужному времени. И быстро нашли Олега, украинца за тридцать, коренастого, в очках. Олег охотно согласился отвезти меня в Латвию. Я вышла, чтобы осмотреть его транспорт. Это оказался серый автомобиль-фургон в хорошем состоянии. Олег показал мне, что у него есть запасные шины, две канистры бензина, а также еда и одеяла, чтобы совершить это путешествие. Мы договорились о цене и помчались в белорусское министерство, чтобы достать визу для пересечения границы. Затем втроем водитель, я и Сергей, студент из Киева изучающий коучинг, выехали.

Мы покинули Киев в 9 часов ясным морозным вечером когда ярко светили звезды. Нам предстояло восьмичасовое путешествие, если верить лучшим расчетам по карте. "Никаких проблем", - думали мы. Наш водитель Олег улыбнулся и сказал: "Это будет просто". Есть такое высказывание: "Будь готов к худшему, но надейся на лучшее".

Мы с Сергеем начали готовиться и представлять себе наше путешествие, так как из-за погоды в Украине и Белоруссии условия вождения весьма изменчивы

Стартовали мы, полные предвкушения и энергии. Мы были готовы к ночной поездке и охотно ожидали ее. Мы были готовы, даже когда дорога пошла круто в горы. Мы были готовы, даже когда начался дождь с градом. Мы были готовы, даже когда заасфальтированная дорога сменилась на гравий и мы проезжали местность, где редко попадались машины и грузовики. Мы были готовы, даже когда после мокрого снега повалил просто снег и превратился в буран. Мы все еще были готовы, когда небо стало темнеть, а снег мел так, что мы совсем не видели дорогу.

Изменения в погодных условиях были стремительны и внезапно мы

144

обнаружили что находимся при нулевой видимости на высокой горной дороге, в то время как дорогу замечает снег. Никакого движения нигде вокруг. Все произошло слишком быстро. Мы были абсолютно одни среди завывающей горной пурги.

Водитель ехал со скоростью пять миль в час по исчезающим следам грузовика, прошедшего перед нами. Раньше Олег был очень разговорчив, теперь же не говорил ничего. Он крутил руль, силясь разглядеть дорогу через ветровое стекло, которое дворники не успевали очищать. Следы шин шедших перед нами автомобилей пропали. Мы почти ничего не могли увидеть. Сергей смотрел в окно и помогал сводками "с края дороги". Я, не говорящая по-русски, тихо сидела на заднем сиденье. Затем фургон остановился. Это было, словно мы въехали в снежную стену. Никто не говорил ничего на протяжении пяти минут. Предложение капитуляции повисло в воздухе. Разве мы могли двигаться дальше со скоростью пять миль в час?

"Приготовьтесь к худшему, но ожидайте лучшего".

Внезапно метель начала ослабевать и прекратилась. Это было сюрпризом. Так же быстро, как начался, снегопад завершился. Дорога стала видна. Снега насыпало приблизительно девять дюймов. Мы остановились и оглядели дорогу. Мы не видели границу дороги и не было машин, за которыми можно было бы следовать. "Стоит ли нам продолжать?" - застыл в воздухе вопрос. Нам необходима была общая смелость, чтобы двинуться дальше.

Водитель-украинец начал насвистывать и медленно двинул фургон вперед. Сергей стал отсчитывать темп хлопками. Я присоединилась, отбивая ритм, и стала напевать без слов. Через пять минут под нашу собственную великолепную музыку фургон двинулся со скоростью пять миль в час. Изредка Олег останавливал машину, а Сергей выходил и подходил к краю дороги, чтобы осмотреться. Постепенно мы могли наращивать скорость от пяти миль в час до десяти а от десяти до пятнадцати.

Мы действительно повеселились. Нашей целью была забота друг о друге и ее благословила простая радость этого момента. Вскоре мы громко кричали и смеялись, по мере того как наше умопомрачительное пение преобразовывало и уравнивало прошедшие страхи. Часом позже мы спустились с гор и оказались на ровной дороге. Наше путешествие продолжалось.

Я прибыла в Ригу следующим утром, усталая чувствуя облегчение и - прямо к аплодисментам 110 ожидавших меня студентов. Я поблагодарила Олега за его мастерство, терпение, стойкость и удивительный урок работы в команде.

У всех нас случались неожиданные проблемы, как эта, не так ли? Чему можно научиться благодаря такой типичной помехе, встающей перед человеком, и ее разрешению? Поразительная сила "команды" возникает, когда мы учимся заботиться друг о друге и делать то, что действительно поможет, в этот миг.

"В темные времена глаза начинают видеть" "Теодор Ретке".

Такая отвага - часть истинной человеческой природы. Способ, каким вы уделяете внимание в проблемные моменты, - это различие, которое может иметь значение. Внимание направляет вашу сосредоточенность, и вы остаетесь верны цели, разделяете

совместное рискованное предприятие и воодушевляете друг друга в трудные времена. Ваше **намерение** создает смелость и видение. Благодаря **вниманию** к тому, что важно, и **намерению** на пути к видению сила совместной приверженности становится очень крепкой. Вы становитесь товарищем. Вы становитесь частью большого человеческого общества. Это помогает нам уделять внимание самому совершенному пути среди хаоса, и мы движемся дальше.

"Это одно из самых прекрасных вознаграждений жизни, что ни один человек не может искренне попытаться помочь другому, не помогая при этом самому себе... Помогай, и помощь придет к тебе самому" "Ральф Уолдо Эмерсон".

Развитие вашей внутренней силы

Умения, которые описаны в нашей дорожной истории в начале главы, - одни из основных в эффективном коучинге. Это развитие и поддержка сил намерения и внимания. История иллюстрирует ключевой признак или внутренний ресурс, часто называемый "человеческий дух". Человеческий дух это "одушевленная" комбинация двух основных черт знания - намерения и внимания. Сильная комбинация сил намерения и внимания является средоточием человеческого развития. Умение искусно организовывать эти два признака поддержит вас, когда вы будете творить реальность из своей мечты.

Намерение и внимание - как две руки, которые вы используете, чтобы играть на "аккордеоне жизни". Даже если вы не осознаете это, вы всегда создаете и играете музыку самосоздания. С физической, эмоциональной, направленной и духовной сферами вашей жизни, развивающимися одновременно, важно научиться играть двумя руками - рукой намерения и рукой

внимания - вместе, естественно и легко, потому что есть многое, к чему вам следует быть внимательными. Как и музыкант, играющий на аккордеоне мелодию, вы можете выучить, как "расширять - вне" и "сжимать - внутрь" меха инструмента для того, чтобы творить прекрасную музыку.

Как и аккордеонисту, иногда вам потребуется начинать с одной руки. Например, разучивая музыкальную пьесу, вы можете сосредоточиться сначала на одной руке, пока настраиваете **намерение** сотворить особый поток нот. Затем вы сознательно "расширяете меха", собираясь играть другой рукой, и теперь играете, используя **внимание**. То же самое верно и для вашей жизни. Когда вы сосредотачиваетесь на развитии умения в какой-то определенной области, вы "настраиваете как инструмент" все остальное в вашем внутреннем мире, привлекая ваше отработанное видение к тому, чтобы оно перевело вас на следующий уровень.

В добавление к фокусировке на одной руке и после на другой, вы можете начать играть обеими одновременно. Знали ли вы, что, работая с уникальной системой разума, вы развиваете наработанные привычки, которые значат, что вы можете постепенно учиться одновременно расширять ваше внимание как наружу, так и внутрь, благодаря силе вашего намерения. Аккордеон разума позволяет вам одновременно двигаться внутрь, наружу и в дальнейшем расширять движение во всех направлениях.

Проблемой для многих из нас является поддержание внимания в уме, интересующемся другими темами - такими, как покупка новых кроссовок для бега, приготовление обеда, завершение рабочего отчета, мытье машины и т. д. Вы когда-нибудь замечали, что без серьезного намерения в определенный момент легко отвлечься, потому что ваше внимание перемещается от одного вопроса к другому?

Когда вы направляете и внимание, и намерение для того, чтобы играть свою самую лучшую музыку, вы сходны с музыкантом, играющим на аккордеоне. Вы фокусируете свои пальцы на кнопках, быстро перемещая, в то же время, получая удовольствие от ритмов, которые вы создаете. И вы играете богатую и наполненную мелодию. Вы **учитесь, используя обе опции сознания одновременно, овладевать искусством играя музыку своей жизни**. Такой подход приносит невероятное удовлетворение и результаты, позволив вам резонировать с собственной музыкой, развивать внутренний ритм и управлять **своими**

собственными внутренними системами (рис 8.1).

Подумайте, что область полноценного творчества и личных склонностей и талантов обладает способностью обозначать намерение и уделять внимание одновременно. Когда вы совмещаете это и фокусируете внимание на намерении, изучая что-то, удовольствие и внутреннее развитие соединяются, расширяясь и процветая.

Ж ВНИМАНИЕ

(сверху вниз)

того чтобы ехать на запад, то ваш опыт был бы совершенно другим. Если вы уделяете внимание красоте, окружающей вас, вы больше будете чувствовать свою внутреннюю красоту и больше понимать ее во внешнем мире.

Давайте теперь рассмотрим подробнее два этих ключевых аспекта сознания.

Внимание

Ваше сфокусированное внимание работает сейчас, нацеливаясь на вертикальные аспекты сознания (рис. 8.2).

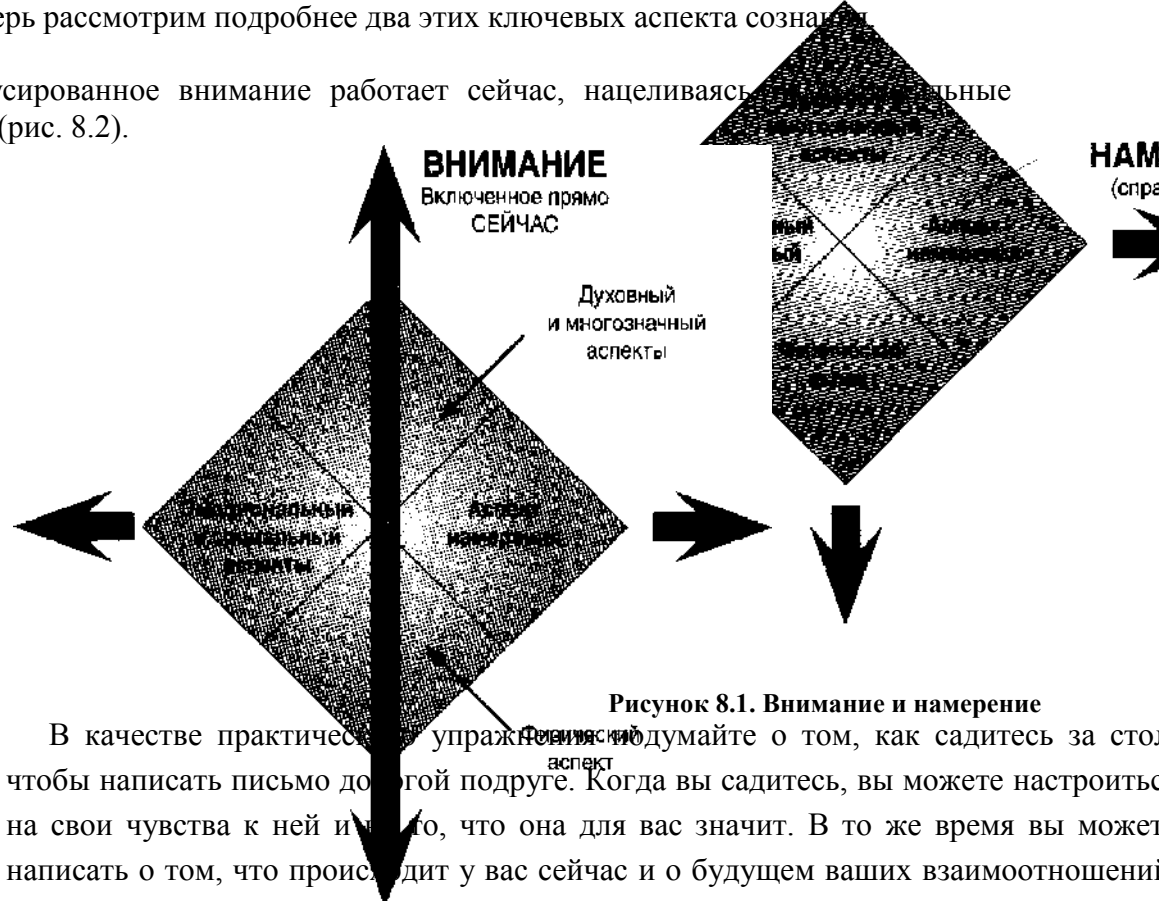


Рисунок 8.1. Внимание и намерение

В качестве практического упражнения подумайте о том, как садитесь за стол, чтобы написать письмо другой подруге. Когда вы садитесь, вы можете настроиться на свои чувства к ней и то, что она для вас значит. В то же время вы можете написать о том, что происходит у вас сейчас и о будущем ваших взаимоотношений. Вы можете жить настоящим моментом и уделять внимание тому, о чем пишете, и в то же время стремиться укрепить ваши отношения в дальнейшем.

Рисунок 8.2. Вертикальные аспекты сознания

Когда ваши намерение и внимание сосуществуют одновременно, вы полностью погружены в то, за что вы беретесь в конкретный момент. Вы обращаете внимание. Когда вы обращаете внимание на что-либо, вы познаете глубину ощущений. Именно тогда вы можете точно воспринять и понять каждый детальный аспект или самовыражения в называемом "Вы", когда ваши слова чудесным образом становятся сами собой чувствовать. Вы можете пробовать и ощущать свою ценную внутреннюю жизнь и видение с такой же ясностью.

Отредактировал и опубликовал на сайте

Когда вы сосредотачиваетесь на позитивном в любой ситуации, получаете самовыражение цели на вашем пути, вы узнаете, что вы можете сделать свободно. Таким образом, вы наслаждаетесь своим путешествием в ваши эмоции, такие как любовь, признательность, взаимоотношения, покой, счастье и т.д. Все это происходит в моменты свободы этого замечательного дня. И пока вы аккуратно направлялись к цели, ваш смысл и определяется вашим выбором, к чему именно приложить внимание.

Выберите время для того, чтобы подумать о совершенном, полном существовании. Это моменты, когда вы искренне и полностью отдавали свое внимание чему-нибудь прекрасному или глубокому или замечательному, заставляя вас идти вперед.

или вы поехали на север, вместо

были на середине процесса творения либо участвовали в занятии, во время которого не замечали хода времени. Например, это мог быть момент, когда вы внезапно осознали всю удивительность Вселенной - заметили каплю росы на листе, ощутили свой первый поцелуй, увидели прекрасный закат над океаном, подержали в руках новорожденного и так далее. Это может быть замечательная беседа, которая у вас состоялась, тренировка, влившая в вас энергию, или момент, когда вы починили дом на дереве для своих детей.

Подумайте о моменте совершенного существования и насладитесь чувством от существования полной жизнью, вспоминая и "уделяя внимание" переживанию этих чувств прямо сейчас.

Отметьте глубокое осознание и значение того, с чем вы связаны прямо сейчас. Как вы наслаждаетесь этим состоянием? Спросите себя: как бы вы могли получать доступ к этому состоянию чаще? Какую ценность это могло бы иметь для вас в жизни?

Запомните, вы получаете больше того, чему уделяете внимание в своей жизни

Намерение

Намерение - это горизонтальный аспект, который движется от того места, где вы есть, к тому, где хотите быть. Это что-либо, что вы твердо выбрали для своего будущего. Ваше намерение - это то, что вы выбрали и собираетесь выстроить для себя и других (рис 8.3).

Сильное намерение - это решение достичь чего-то, сделать или получить что-то, что наиболее важно для вас. Они подобны искре вашего внутреннего направления, которую вы разжигаете в пламя. Это обеспечивает энергию для достижения ваших целей. Когда огонь внутри сильный и яркий, он освещает ваше направление в жизни, и вы естественно развиваете свои возможности дальше и дальше.

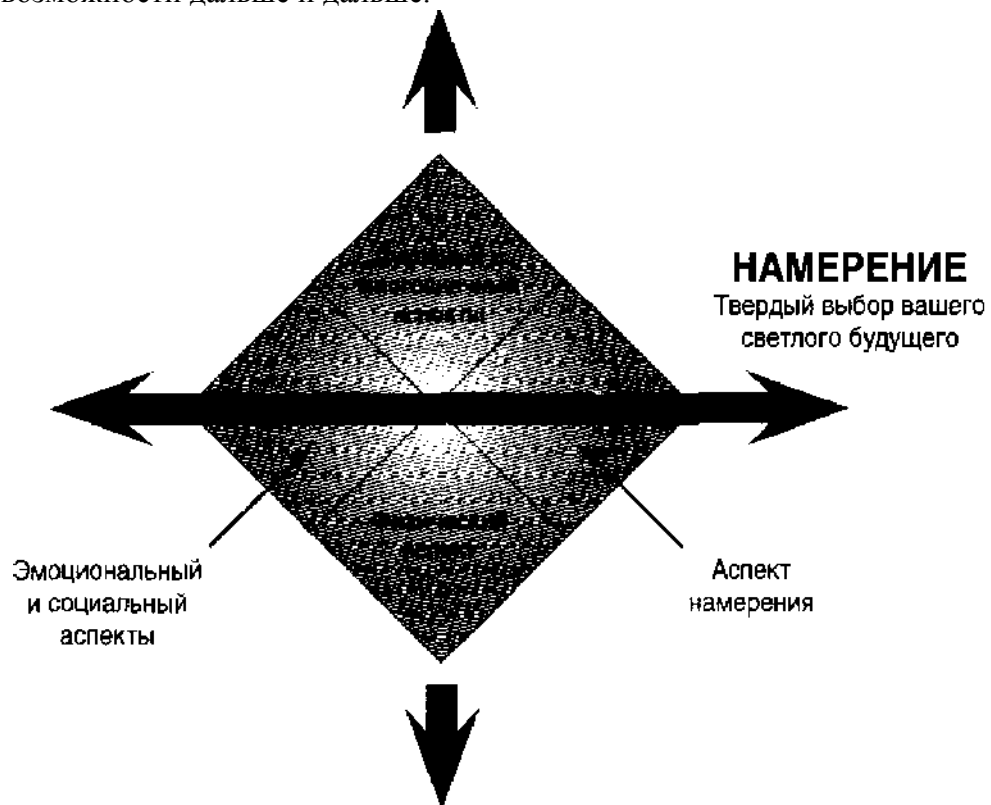


Рисунок 8.3.
Горизонтальные аспекты намерения Как сказано раньше, без

ясного намерения ваш разум легко отклонится из-за повседневной рутины и занятости, внимание отвлечется на множественные возможности и планы других людей. Ваши эмоции могут отбросить вас назад. Когда у вас возникают трудности с вниманием,

проблема, скорее всего, возникает по причине разрегулировки вашего намерения, и это связано с вашими основными ценностями.

Обдумайте, что если вы хотите сконцентрированной жизни, установление сильного намерения - наиболее важно. Четкое намерение устанавливается, когда вы говорите что-то, похожее на эту фразу: **"Конечно, я достигну _ посредством . Мне только нужно выяснить как!"**. Намерение принято и установлено в качестве конечного результата. Ваша цель четко установлена тем, что вы цените как наиболее важное. Знание того, что стоит за вашей целью, обеспечивает мотивирующую силу. Теперь вы можете сосредоточить, шаг за шагом, свое внимание и работать надо всем, что сделает желаемый результат возможным.

Регулировка намерения и внимания

Когда вы с энтузиазмом заявляете о своем намерении, сила вашей "ментальной основы разума" эффективно и целеустремленно подвигает вас к действиям, необходимым, чтобы получить желаемое. Когда у вас есть достаточно крепкое основание, чтобы направлять вашу жизнь, организация каждодневного **внимания** становится простой. Когда вы представляете себя и то, **что вам часто удается добиваться результата** вы будете вдохновляться и, несмотря на рутинные заботы, легко концентрировать внимание, что поможет вам придти туда, куда вы хотите идти. Вы естественно будете обдумывать свои ресурсы, распознавать, что еще требуется, получать доступ к вашей системе перспектив и использовать ее. Вы легко установите цели и приведете в действие стратегии, задачи и планы работы. Вы сможете легко делать то, что необходимо, чтобы получить поддержку, в какой нуждаетесь, и вы подключите собственную способность оставаться эмоционально сбалансированным и приводить цель к завершению.

Другой способ думать о намерении похож на то, как атлет решает развивать мускулатуру. Как и мощь, и сила, и гибкость, намерение - многогранная способность, которую вы можете развить, постоянно тренируясь и имея вескую причину поддерживать свое намерение. Когда причина достаточно важна, ваша возможность "уделять внимание", чтобы "строить мускулатуру" день за днем - несущественно, как это болезненно, - становится естественной.

Также это похоже на цель футболиста, который намеревается послать мяч далеко по полю и забить гол, используя всю свою мускульную силу. Он фокусирует разум на том, куда должен направить мяч для максимального эффекта, и сосредотачивает свои возможности, чтобы мяч попал в цель. Когда он четко и ясно представляет, куда должен забросить мяч, он достигает цели. И, если у него было неверное представление, **куда именно должен быть заброшен мяч**, и его внимание было отвлечено, он наверняка промахнется.

Подумайте о своей жизни. Как и у любого хорошего защитника, глубоко внутри у вас есть четкое намерение достичь того, чего вы действительно хотите

- даже если вы не знаете точных деталей желания своего сердца. Бросая мяч, вы видите перед собой цель и ее ценность, тем самым создавая желанный результат. Вы всегда идете к цели простым путем; один шаг, затем следующий; одна цель, затем следующая: похоже на то, как вы продвигаете мяч по полю, чтобы забить гол.

Если вы следуете образцу великих спортсменов и других знаменитостей, то обнаружите, что и вы тоже придерживаетесь долговременной цели и

фокусируетесь на ее достижении шаг за шагом. Когда ваши намерение и внимание крепко объединяются, вас уже нельзя остановить на пути к тому, чего вы хотите. Вы попали на след и, когда вы говорите: **"Конечно, я достигну _ посредством . Мне только нужно выяснить как"**, - ваше внимание к цели гарантирует, что вы выясните, как это сделать, потому что вселенная укажет вам путь.

Как и все великие спортсмены, если вы прибегнете к поддержке развитого Нацеленного на Разрешение Вопроса Коуча, вы научитесь расслабляться и получать удовольствие от пошагового стратегического мышления, которое проявляется и указывает, как добиться того, чего вы хотите. С помощью коуча вы узнаете, как определять

количество целей и возможные варианты выбора, узнаете, как нацеливать и разрабатывать намерение на пути к развитию и достижению всех ваших целей.

Регулирование намерения и внимания может потребовать нескольких попыток и практики на протяжении длительного времени. Это регулирование должно постоянно присутствовать, чтобы достижение ваших целей происходило максимально качественно. Жизнь в практике, которая посвящена сосредоточению на развитии силы, гибкости и мощности мускульной системы регулирования позволяет мастерской игре быть сыгранной. С помощью персонального коучинга вы развиваете возможность установить твердые приоритеты, организовать жизнь вокруг них и добиться желаемых результатов.

Всегда есть два аспекта, которые работают вместе, когда вы двигаетесь к результату. Чтобы получить весомый результат в жизни, вы должны осознать и оценить свое настоящее и искренне наслаждаться им. Это область отрадного внимания. Затем "развивайте мускулатуру" для достижения целей. Фокусировка на желаемом, на его ценности - плод вашего заявленного и спланированного намерения.

Вот основанный на опыте пример использования намерения и внимания вместе для того, чтобы вы могли приступить к достижению любой цели.

Внимание:

Настройте ваше тело. Обратите внимание, что, когда вы воспринимаете свое тело и самочувствие абсолютно сознательно, ваш разум получает возможность фокусироваться на текущем моменте. Когда вы делаете это, заметьте, что вы можете **полностью отдавать внимание** - в настоящий момент - и осознавать вертикальную линию, проходящую через ваше тело от ступней до головы. Вероятно, вы сможете увлечь свое внимание этим, чтобы получить четкое ощущение.

Далее посмотрите, как это продвигается и, возможно, заходит в "сферу ценности". Другими словами, помните, что вы цените и чувствуете в своем теле одновременно. Теперь соедините два этих знания вместе, возможно в виде луча света или ленты, тянущейся от сферы сенсорной (физический аспект) к цели вашей жизни и к высшим ценностям (духовный аспект). И, делая это, заметьте, что вы связываете сознание от "ступней" к "вершине высших ценностей".

Представляя эту связь прямо **сейчас**, обратите внимание, как вы связываете смысл вашей жизни со своим телом. Вы соединяете глубинную цель с опытом того, что любите. Заметьте, что вы можете осознавать это как аспект ценностей, который вы можете **ощутить** по центральной линии тела. Например, представьте прекрасный луч света, ведущий от вашего дыхания к любимым ценностям и видению всей вашей жизни в ее раскрытии.

Это вертикальный аспект внимания. Уделяя внимание своим ценностям и жизненной цели, визуализируя их сейчас, вы можете одновременно сознательно воспринимать намерение воплотить это в жизнь - развивая цели и достигая результатов и будущих возможностей, которые впоследствии объединятся.

Намерение:

Подумайте о той важной области, где лежит ваша цель - возможно, работа или саморазвивающаяся цель, где присутствует ваше намерение добиться результатов в течение нескольких следующих месяцев.

Затем представьте себя и тех, кто получит пользу от вашей работы, когда ваш проект будет завершен. (Например, я представляю людей по всему миру, которые используют эти упражнения сознания и добиваются успеха.)

Теперь растяните этот результат во времени. Посмотрите на "заинтересованную сторону", на людей, получающих пользу от вашего проекта, как этот результат входит в **их** жизнь. Посмотрите на это, как на нечто продолжительное, чтобы проследить, что будет дальше и дальше, на протяжении лет пяти. Посмотрите на себя, так же пять лет спустя, и на то, как вы получаете пользу от достигнутого ранее успеха.

Этот горизонтальный аспект - ваша временная шкала. Посмотрите на эти "временные

рамки", обращая внимание на то, как ваше прошлое соединяется с нынешним моментом и ведет к светлому будущему. Отметьте, что развитие в горизонтальном направлении - намерение, ваше средоточие времени и энергии.

Упражнение 2. Соединение намерения и внимания

Вы ознакомились с горизонтальным аспектом *намерения*, теперь добавим вертикальное направление *внимания*. Наслаждаясь физическим сознанием "сейчас" внутри себя, заметьте духовную связь осознания "сейчас", которое восходит вверх. Разбираясь с этой картиной и возникающими в связи с ней ощущениями, запомните, что вы выстраиваете возможность объединения "сердца" и "разума".

Естественным образом фокусируя одновременно ваше внимание и намерение, вы практикуете сознание "четырех квадрантов". Давайте я объясню. Представьте четырехконечную форму бриллианта и разделите ее пополам с двух сторон. Установите, что эти четыре части представляют жизнь: физическая база, эмоциональный и социальный аспект, аспект намерения или направления и духовный или многозначный аспект наверху.

Внутренним зрением представьте, как эта форма становится пластичной, и заметьте, что она может вытягиваться и сжиматься в разных сферах, как дыхание жизни. Когда вы сосредотачиваетесь на любом проекте с четырьмя аспектами, вы усиливаете свою возможность удовлетворять требования этих сфер в тот момент, когда с энтузиазмом движетесь к цели. Результат сбалансирован, гармоничен, взвешен и дарит удовлетворение.

Полезно перемещаться и заново сосредотачиваться на любой из сфер, какую вы выбираете. Попробуем это сейчас.

Милтон Эриксон представлял персональное развитие как снежный ком, сброшенный по снежному склону. Вы наблюдаете, как увеличивается его размер, его сила, видите, что в конце он может обернуться лавиной. Это все - о личной трансформации. Вы простираете ваше видение далеко в будущее, вы стремитесь к подлинному развитию ценности и затем, возвращаясь к этому видению снова и снова, замечаете, как оно вырастает прямо у вас на глазах.

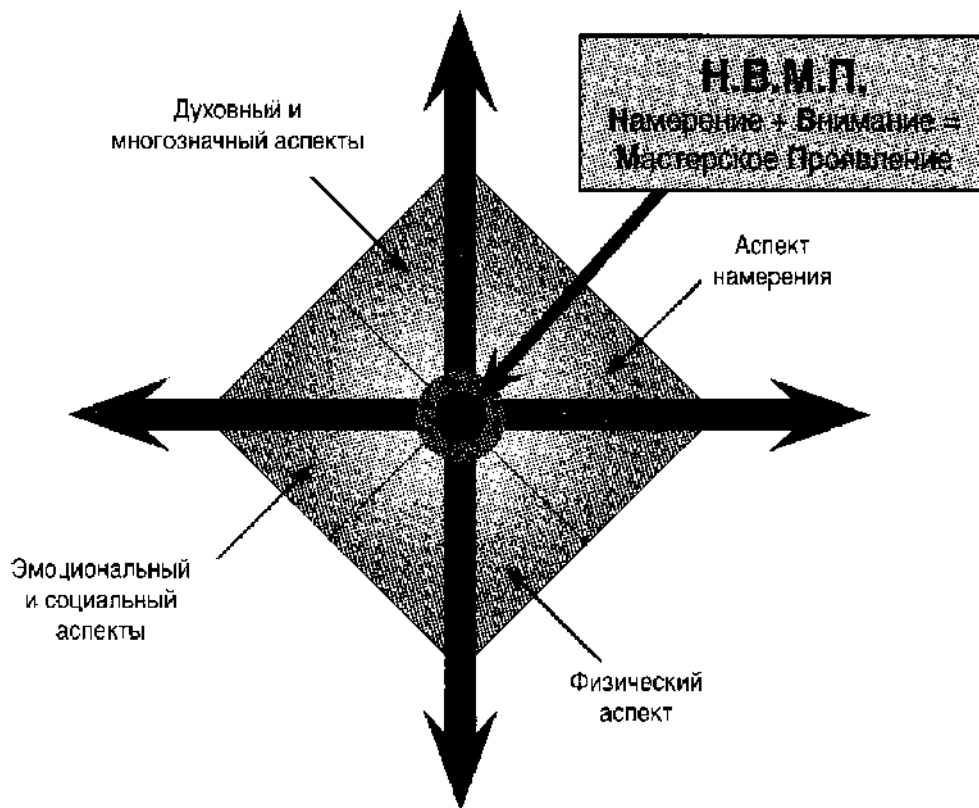


Рисунок 8.4. Мастерское проявление намерения и внимания

Вернитесь в свое внутреннее пространство и обратите внимание на два луча света

или ленты сознания - намерение и внимание - взаимосвязанных, когда вы сосредотачиваетесь. Теперь давайте добавим движения этой картине. Например, попробуйте увидеть, как вы сами физически перемещаетесь в ритме установления особого намерения, словно забрасываете мяч, и затем рассмотрите внутреннее развитие, которое дает вам ваш мощный бросок в форме сильного намерения.

Когда вы снова вернетесь к этой картине, добавьте внутренней уверенности и четко проясните ценность своего намерения. Насладитесь теплом своего внутреннего огня, когда вы перемещаетесь в расширенное сознание, ассоциируемое с развитием.

Глав

Намерение + Внимание = Мастерское Проявление

Обратите внимание, что эта практика долговременна и сильна. Проявление того, чего вы хотите, становится гораздо более естественным и легким, когда намерение и внимание объединены (рис. 8.4).

а9

Развитие происходит, когда вы представляете себя уже достигшим желаемого результата, проникаетесь чувствами уже полученного результата прямо сейчас и видите, как достижения растут в вашем разуме от одного проекта к другому.

11 9-111

Множество людей упускают свое счастье не оттого, что не находят его, а потому, что не дают себе времени насладиться им

Уильям Фезер

Выз

ов

цел

ост

ног

о

счас

тья

Значение истинного счастья

Слышали ли вы когда-нибудь, чтобы кто-то говорил: "Я просто хочу быть счастливой/ым"? Стремление к счастью и радости - основа нашей жизни. Фактически, рассмотрите цель в контексте подлинного счастья в основе всех трансформационных коучинговых бесед.

Что такое счастье? Впервые мы задумываемся об этом в детстве. У детей представление о счастье переполнено эмоциями. Но и давно выйдя из детского возраста, многие по-прежнему соотносят счастье с формулой "а потом жили они долго и счастливо" - молочными реками с кисельными берегами в некоем сказочном мире, где нас ожидают нескончаемые мир, достаток и любовь. Слово "**счастье**" таким образом обретает некое условное качество "истории нашей жизни". Но что же *на самом деле* означает "жить счастливо"?

Если мы обратимся к историям и легендам древности, повествующим о счастье, то обнаружим среди них немало таких, где речь идет о гораздо более практичных установках. Древнегреческое определение счастья гласило: полная самоотдача для достижения совершенства при движении к цели. В учениях различных школ мы обнаруживаем, что счастье описывается как внутреннее переживание и награда за творческий вклад. Ясно видно, что счастье - нечто большее, чем туманные детские мечты. Счастье - сердцевина всех преобразующих бесед в коучинге. Оно является глубинным стимулом человеческого общения, направленного вовне и вверх по линии восхождения к возможному, то есть соответствует нашей модели заглавной Н (от "Human").

Ожидание счастья

Замечали ли вы, что очень большое число людей просто не умеет быть счастливыми здесь и сейчас, не знает, как войти в состояние счастья? Непростой и важной задачей для

них становится развитие способности ставить такие цели, движение к которым развивает мастерство в долговременной перспективе, а каждое достижение, решение попутных задач, умение разделить успех с другими, приносит преходящее, но яркое ощущение радости. Такие моменты порождают счастье.

Люди часто обещают себе, что расслабятся и начнут наслаждаться жизнью, когда достигнут чего-либо: закончат школу, аспирантуру, полу

чат повышение по службе и т.п. В результате этот список бесконечно продлевается:

- "Вот вырастут дети - и тогда я буду счастлив(а)".
- "Выплачу страховку за дом - и тогда наступит счастье".
- "Выйду на пенсию - вот счастье-то будет!"
- "Вот когда обрету больше уверенности в себе - тогда стану по-настоящему счастлив(а)".

И вот наконец, годам этак к восьмидесяти, человек "просыпается", осознав, что все настоящие возможности *ощутить* состояние счастья безвозвратно миновали. Как поется в песне Джона Леннона, "ты все строишь планы на жизнь, а она-то уже идет".

Личное развитие счастья

Большинство людей ищут счастье. Они стремятся к нему. Они пытаются найти его в ком-либо или в чем-либо за пределами самих себя. Это - грандиозное заблуждение. Счастье заключается в вас самих и полностью зависит от ваших мыслей.

Вайндайер

По результатам проводимых во всем мире различных исследований с множеством опрошенных выходит, что ощущающие себя счастливыми люди находят себе применение в очень широком круге занятий, где они набирают темп, получают радость и добиваются успеха. Счастливые люди черпают счастье во множестве аспектов повседневной жизни. Вне зависимости от происходящего вокруг, они хотят испытывать радость и делают это.

Было доказано, что очень счастливые личности отличаются от тех, кто обычно показывает более низкие результаты на "шкале" счастья. В среднем, если взять любой день, эти счастливые люди постоянно находят способ переходить от одной области занятий, приносящей им счастье, к другой, наращивая свой опыт переживания интереса, вовлеченности и вклада в то, что происходит в мире.

Намереваться быть счастливым + Двигаться к этому = Испытывать истинное счастье

162

Счастье - это состояние, и счастливые люди вырабатывают у себя глубинную привычку переносить свое внимание поочередно на ту или иную из четырех "областей осознания", делающих их счастливыми. Они достигают гармоничного равновесия между точками сосредоточения в различных сферах жизни - физической, эмоциональной, умственной и духовной. Прежде чем перейти к обсуждению каждой из них, давайте спросим: "Отчего некоторым людям труднее быть счастливыми, испытывать радость от жизни, купаясь в ее магии, чем другим?".

Существует четыре ключевых сферы на которых мы фокусируем счастье: физическая, эмоциональная, умственная и духовная

Одна из причин может заключаться в том, что некоторые не особенно задумываются, ни как соединить те области счастья, которые приносят им радость, ни как уделять им ВСЕМ достаточное время каждый день. Многие лишь привычно привязывают понятие счастья к одной или двум ключевым областям "жизненного внимания". К примеру, говорят: "Я счастлив(а), когда пою, когда играю с детьми, ем шоколадный торт, гуляю на природе, когда у меня выходной, когда я сижу у моря на Кипре, разговариваю с лучшим другом/подругой", и тому подобное. Это означает, что многие "специализируются" лишь на одном или двух видах счастья. Последствием становится исключение остальных областей: замыкая свое счастье лишь в нескольких, они тем самым обедняют свою жизнь.

Нельзя получить радость от вещей, которыми мы обладаем, или от предстоящих

событий. И в том будущем, наступления которого мы ожидаем, его тоже нельзя обрести. Оно неизменно доступно лишь **сейчас**. Его возможно отыскать в раскрытии более глубинного смысла нашей жизни.

Коэффициент счастья

Каково ваше определение счастья? Как вы определяете, действительно ли вы счастливы? Постепенно выявился ряд ясных представлений насчет того, какие из четырех точек сосредоточения отмечаются у по-настоящему счастливых людей. Давайте ненадолго остановимся на четырех областях счастья в общих чертах.

- Во-первых, истинно счастливые люди осознают цель своей жизни и то, что они двигаются в направлении, которое соотносится с их представлением о своей сущности. Подумайте: чем полнее вы живете в соответствии со своей уникальной целью на планете, с тем большей легкостью вы переходите в состояние счастья.

- Во-вторых, истинно счастливые люди замечают разницу между удовольствием и удовлетворением. Они фокусируют свое благополучие (включая здоровье, достижения, достаток, достояние, виды деятельности и т. д.) на том, чем стоит заниматься, а не привязываются слишком к тому, что просто доставляет им удовольствие.

- В-третьих, они осознают: счастье приходит тогда, когда отдаешь что-то другим, вносишь свой вклад в их дело. Счастье других зажигает огонь в их душе.

- В-четвертых, их занятия постоянно служат для них источником поиска более глубинного смысла.

Мы получаем возможность научить чему-то других, понимая, где происходит соединение смысла и ценностей. Это приводит нас в средоточие четырех областей счастья. Именно там возникает осознание, что нам необходимо быть счастливыми **сейчас** - как внутреннее состояние и реакция на мир. Правда, для многих большой вопрос, как оставаться в таком состоянии длительное время.

"Ц-С", "Я-С", "Э-С" и "Мы-С"

Мы рассматриваем эти четыре области как Составляющие Счастья. Давайте обозначим четыре составляющие как "Ц-С", "Я-С", "Э-С" и "Мы-С". При условии сбалансированного осознания данных четырех областей сосредоточения, счастье оживает. Мы еще вернемся к Составляющим Счастья, но прежде давайте рассмотрим, как это соотносится с системой организации нашего сознания.

"Ц-С", "Я-С", "Э-С" и "Мы-С" - что это такое? Выступая перед множеством людей в разных странах мира, я убедилась, что самое великое желание всех людей на земле - формировать стремления и достигать таких результатов, которые приводят к счастью в четырех ключевых областях:

- "Ц-С" = счастьем как результату осмысленной творческой жизни;
- "Я-С" = счастьем как результату достижений в физическом, материальном мире;

164

- "Э-С" = счастьем помогать другим и соединяться с обществом на глубинном уровне;

- "Мы-С" = счастьем в результате понимания смысла жизни.

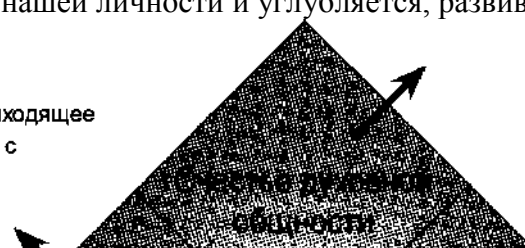
"Оптическая" система из этих четырех призм направляет наше внимание как вовне, так и внутрь нашего существа. Каждая из четырех областей важна.

Четыре "мозговых системы" счастья

Чтобы жить по-настоящему счастливой жизнью, испытать счастье "целостной жизни", действуя через соединенные структуры мозга, необходимо развитие по всем четырем составляющим личности. И что бы ни говорили некоторые скептики, у людей огромный потенциал счастья! Мы можем быстро избавляться даже от застарелых привычек, часто окунаемся в состояние радости и счастья, и тем самым начинаем движение к освоению своего истинного потенциала. В зависимости от того, чему мы уделяем внимание, та сторона нашей личности и углубляется, развиваясь.

Э-С: Счастье, приходящее
извне, от общения с
окружающими

в душе при
счастьем



Физически, с помощью своего ретикулярно-рептильного мозга мы отмечаем физические ощущения и хорошее самочувствие при своих достижениях во внешнем мире.

Эмоционально, с помощью лимбической системы, мы отмечаем значимые чувства по отношению к тем людям, которые нам близки.

Умственно, благодаря гибкости фокусировки коры головного мозга, мы осознаем свою творческую способность визуализировать то, к чему стремимся, определять цели и выстраивать планы для их достижения.

Духовно, благодаря интеграционной способности нашего сознания, или "системе целостности", мы способны осознавать мощное чувство принадлежности к чему-то гораздо большему, чем мы сами.

Мы учимся применять интеграционные способности развитой системы целостного осознания. Все мы - часть Человеческого Ну-тап-сообщества, коллективная целостность которого полнее суммы отдельных частей.

Через усиление целостности этих взаимосвязанных систем мы способны полнее ощущать инь и ян всей жизни и ценить все уровни своего существа. В этом средоточии целостности мы отмечаем, каким образом глубина объединяющего опыта наполняет нашу жизнь смыслом - причем путем, присущим конкретно каждому из нас. Подумайте, ведь это поистине счастливая жизнь.

Углубленный подход к поддержанию устойчивого счастья

А если я вам скажу, что создать устойчивую привычку испытывать счастье по всем четырем направлениям и развить ее у себя можно аналогично тому, как закрепляются навыки уверенного вождения автомобиля, - интересно было бы вам узнать, как именно? Давайте резюмируем основные моменты по четырем ключевым областям, чтобы сделать вас акционером в привычке к счастью.

Мы способны научиться праздновать достижения во всех этих ключевых областях. У каждого из четырех видов счастья существуют разные временные рамки развития, каждый указывает на разные стороны вашей жизни. На каждом следует сосредотачиваться и даже специально праздновать, чтобы *ощущать* его как счастье. Следующим шагом должно стать объединение их в одну цепочку и ежедневный переход от одного к другому, чтобы одно зажигало другое, а все вместе давали тепло, которое бы согревало вас

166

и окружающих. Это означает, что у нас действительно возникает повседневный навык комбинировать и объединять их (рис. 9.2).



Рисунок 9.2. Четыре источника истинного развивающегося

воодушевляющим будущим.

Однако тот, кто полностью отдается данной области счастья, может настолько увлечься потоком собственных идей, что окажется непродуктивным в других жизненных аспектах. Необходимо также уметь радоваться общей ценности того, что производится, чтобы мгновения творческого счастья переросли рамки изолированного личного опыта.

Сосредоточение на результате: достижения

Затем можно нацелиться на получение счастья *от результативности работы на физическом уровне*. Вас делает счастливым достижение определенного результата. Это счастье результата. Само по себе оно может быть диссоциативным, поскольку большинство людей испытывают счастье от достижения успеха, восторг от достигнутого результата лишь на короткий миг, после чего двигаются дальше. Непосредственно в момент достижения вы говорите "да" себе и своему теперешнему результату. "Я это произвел! У меня получилось! Это сделал я. Да, я компетентен, я могу. Да, я целостен, в данный момент". А потом вы движетесь дальше, а этот конкретный результат становится воспоминанием в вашей личной истории. Момент счастья на время создает ореол, внутреннее свечение, удовлетворяющее чувство продуктивности. Вопрос лишь в том, способно ли состояние радости продлиться, когда вы займетесь следующим делом.

Если поддерживать физическое состояние счастья, то на телесном уровне возникают результаты, помогающие поддерживать внутреннее состояние счастья, естественным образом сопровождающие работоспособность, поэтому поддержание физических сил придает силы и нашим предприятиям.

Сосредоточение на общественном: разделяемый опыт

В-третьих, вы можете ощутить счастье, помогая другим людям достигать их цели или удовлетворять их нужды. Это счастье общения. Вы помогаете другим достигнуть результатов и счастливы этими общественными

168

результатами. Счастье общения как разделяемое с другими переживание, очень связано с практическим опытом, быстротечно и облагает мощной энергетикой. Необходима встреча и соединение нескольких человек. Момент искреннего участия трогает сердце каждого, все испытывают силу и восторг от этого или в связи с общим предприятием. Однако и такое счастье скоротечно и может быть скоро позабыто, а само счастье утрачено, особенно если вы станете рассматривать счастье результата как чужое, а не свое. Так происходит иногда, например, с радостью родителей за детей. Интересно, что состояние счастья зачастую надо специально отмечать. Людей необходимо специально побуждать, чтобы они вошли в более глубокое состояние разделенного счастья.

В долговременной перспективе такой подход может совершенно переменить отношение к ценности счастливых моментов. Когда вы в счастливых взаимоотношениях с кем-либо, это порождает внутреннее удовлетворение при осознании делящихся разделенных переживаний и контактов. Вы соединяетесь, осуществляете контакт через взаимообмен. Дарение подарков приносит радость *вам*. Ощувив счастье, вы двигаетесь дальше, веря, что эта глубокая установившаяся связь не прервется. Повторю, что празднование такого состояния продлевает и усиливает его.

Духовное сосредоточение: наследие

В-четвертых, вы можете обрести счастье, сосредоточившись на укреплении жизнеспособности сообщества. Это счастье наследия. Подобно описанному выше счастьем результата, вы можете пройти мимо него, отмечая его лишь у других и почти не радуясь тем возможностям и росту сил, которые приносит ваше участие.

Нам надо по-настоящему отдаваться празднованию "нас вместе", чтобы принести это счастье в свою жизнь. На счастье наследия можно опираться как на причину долговременных сущностных перемен. Вы сосредотачиваетесь при этом на долговременном и делящемся процессе, становлении некоего результата. Обязательство что-либо поддерживать вызывает глубокое удовлетворение. Оно объединяет грядущие три

вида счастья с внутренним осознанным участием в праздновании и удерживает их вместе.

Если его укреплять, счастье наследия становится системным, причем не только в связи с отдельным качеством, скорее возникает некий "подход наследия". Это означает выявление дальнейших возможностей для развития остальных трех видов счастья в совокупности. Если вы можете ясно

представить себе будущее и строить его, оставаясь открытыми для мощного разворачивания истинного потенциала, то возникнет возможность еще увеличить свой вклад.

Упражнение "Счастье": расширяя уровень удовлетворенности

Давайте займемся расширением и развитием ваших привычек счастья.

Сделайте глубокий вдох и позвольте себе вспомнить ощущение физического счастья. Представьте, что все тело поет. Обратите внимание, какое глубокое удовольствие доставляют вам все органы чувств - осязание, слух, вкус, обоняние и зрение.

Теперь соедините мысли о творческом счастье со своим главным намерением. Заметьте, что вы можете естественно и легко испытывать социальное счастье, счастье от разделяемого опыта. Заметьте, что вы находитесь в тесной связи с окружающими.

Наконец, испытайте духовное счастье, счастье вашего наследия, когда вы хорошо осведомлены и находитесь в гармонии со своими ценностями и видением.

Вернемся к рисунку 9.2. Расширьте свою перспективу и обратите внимание на то, что эти четыре области сильно взаимосвязаны. Представьте, что вы делаете шаг в центр этого ромба. Назовем этот шаг *доверием*. Мы должны доверять себе, друг другу, предоставленным нам возможностям и шансу развиваться в этом мире. Нам необходимо вдохновение, чтобы двигаться вперед, вносить свой вклад в жизнь, который расширяет потенциал счастья.

Заметьте, насколько все эти чувства, так тесно связанные с четырьмя формами счастья, усиливаются, когда вы рассматриваете возможность сделать свой вклад в счастье других. Теперь представьте, какой могла бы быть ваша жизнь, если бы вы доверяли этой связанной энергии и испытывали ее ежедневно. Каким бы вы были? Какую ценность вы могли бы предложить? Кого бы затронуло такое доверие? Отведите на это упражнение несколько минут. Желаю вам удачи!

Глава 10

ПУТЕШЕСТВИЕ ГЕРОЯ: НАЧНИТЕ СО СВОЕГО ЖИЗНЕННОГО ПРИЗВАНИЯ

Секрет счастья заключается не в том, чтобы делать то, что нравится, а в том, чтобы следовать своему призванию!

Неизвестны

Видение жизни Героя

Припомните свое детство. Какие истории вам тогда больше всего нравились? Фантастика? Приключенческие романы? Исследуя этот мир, дети полагаются на сказки и собственные чувства. При чтении историй, которые обычно делают детей необыкновенно счастливыми, мы обнаруживаем, что их сюжет отчетливо повествует о том, как полнее прожить человеческую жизнь. Мы отводим особое внимание историям, где герои появляются, говорят с нашими искренними желаниями обнаружить, кто мы есть на самом деле. Трансформационная коммуникация требует сильной приверженности.

Вернемся к главной теме нашей книги: какое все это имеет отношение к преобразующим беседам?

Мы исследовали динамику трансформационных бесед, которые углубляют наши возможности. Давайте возвратимся к тому, какое значение для нас имеет трансформационное путешествие с точки зрения развивающегося счастья. Прожить жизнь ярко, по-настоящему - главная цель многих. Эта цель разжигает наше участие в истории развития. Какое отношение к трансформационным беседам имеет детское видение героической, счастливой жизни?

Истории, которые перемещают и вдохновляют людей чаще всего, включают ключевую идею: чтобы достичь счастья, необходимо четко сосредоточиться и принять меры, следуя своему жизненному призванию, независимо от того, каким оно является. Согласно этим историям, задача вашей жизни проста: достойно достичь своей главной жизненной цели и в то же самое время начать практиковать искусство создания счастья как для самого себя непосредственно, так и для других через исследование потенциала призвания своей жизни.

Путешествие Героя

Центральная идея путешествия героя заключается в том, что стремление сделать вклад и профессионально участвовать в процессе - первичные пункты, которые приводят к подлинному счастью. Самые трогательные и вдохновляющие истории часто заключают мысль, что ради достижения истинного счастья требуется четко сосредоточиться и предпринять определенные действия, направленные на исполнение жизненного призвания. Мы слышим о развитии характера человека, целостности, самопознания и доверия. Он может быть воином, спасителем, чемпионом или лидером.

Этот человек не теряет своей веры, когда на его пути возникают препятствия. Мы слышим о том, как Герой преодолевает трудности, и о том, что он при этом познает. Обычно мы следуем за Героем по мере того, как он неуклонно продвигается через определенные стадии:

1. Герою бросают вызов. Начинается все с того, что герой **ввергается в ситуацию вызова** Она возникает неожиданно, либо таким образом, что Герой обязан начать действовать. Сама жизнь ставит его перед этой задачей. Вселенная предлагает уникальную "работу", путь исканий, и наш Герой использует эту возможность. Мировая литература предоставляет массу прекрасных примеров. "Одиссея" Гомера, такие библейские фигуры, как Авраам и Давид, или же популярные в XX веке произведения - трилогия Дж. Р. Р. Толкиена "Властелин колец" или "Хроники Нарнии" К. С. Льюиса. Везде изображен Герой, который ввергается в горнило событий, вне зависимости от того, хочет он этого или нет.

1. Герой принимает вызов. Отправившись в путь, Герой встречает различные трудности. И заявляет: "Я смогу!", - то есть принимает на себя обязательство. Он начинает претерпевать внутренние изменения, развивает смелость, гибкость, упорство и прочие характерные черты внутренней силы и способности лидера. По мере этих проверок Герой (или героиня) переходит некий внутренний порог и обретает уверенность в своих силах.

2. Герой подвергается проверке и просит помощи. Но тут на его

пути встает гораздо более серьезная преграда, которую нельзя преодолеть в одиночку. Пережив сильное потрясение, Герой учится просить о помощи.

Герой/героиня находит покровителя или помощников, которые приходят на помощь, если он/она об этом просит. Идет постижение веры в себя и в других. Кто-то откликается на зов о помощи.

3. Герой находит советчиков. Преграда или трудности кажутся вначале порождением зла. Внешняя ли это или внутренняя угроза, либо гремлины, Герой осваивает работу с ними, постепенно учится "красть их силу" и превращать в ресурс своей силы или даже в советчиков.

4. Герой развивает возможности. В столкновении с этими гремлинами или демонами Герой добирается до **прежде недоступных ресурсов** и развивает особые **навыки и методы** которые он сможет нести с собой, чтобы помочь другим.

5. Возвращение домой. Повествование заканчивается празднованием победы. Герой возвращается домой, все ликуют и празднуют это событие. Герой преодолел внешние и внутренние вызовы, развился по многим направлениям и в результате принес остальным нечто истинно ценное (свой вклад). Результат **делает всех счастливыми**. На протяжении странствия героя развиваются все четыре вида счастья.

Герой собственной жизни

Если бы вам пришлось написать, представить зрительно или переписать собственную историю в качестве "путешествия Героя", на что бы она была похожа? Каким человеком в ней вы были бы? Из каких ценностей бы исходили? Какие навыки бы показали? Как бы вы вели себя? На чью жизнь вы бы оказали влияние? Если бы снять об этом фильм - каким мог бы он быть? Вы - герой своей жизни.

Что если в число составляющих вашего счастья входит также совершение усилий ради всех? А ваше ощущение - это "чувство награды". Задумайтесь над этим и представьте, что вы живете, взяв за основу этот тезис. Какие ценности это в вас порождает?

Исследование таких образов может побудить вас расширить свои цели и видение. Когда живешь шире и щедрее, получаешь дополнительную выгоду - знание, что твое счастье делает всех вокруг тебя счастливыми. И, возможно, это приведет вас к осознанию, что преодоление трудностей и достижение самой заветной цели стоит того, ибо способно положительно повлиять на жизнь всех, затронутых вашей целью.

Выражение человеческой сущности по модели заглавной "Н"

Путешествие Героя демонстрирует естественность перехода к полному применению сил вашей человеческой сущности по модели заглавной Н. Заметьте, что во всех этих историях *состояние* счастья обычно обсуждается в качестве внутреннего развития по направлению к овладению мастерством. Герой осваивает и развивает счастье как постоянно движущееся энергетическое состояние при осознании своего развития.

Допустим, вам надо посмотреть, как развивался процесс вашего "внутреннего раскрытия", либо даже начать прослеживать путь Героя в себе. Какие элементы будут выделяться шаг за шагом?

- Во-первых, вы получаете вызов.
- Вы исследуете способности, которые необходимы, чтобы принять этот вызов.
- Вы ищете такие способности у себя, чтобы принять этот вызов.
- Вы начинаете пробуждать их в себе и развивать.
- Вы их пробуете и познаете, пока не осваиваете в совершенстве.
- Вы узнаете, как закреплять эти способности на длительное время.
- Вы передаете освоенные способности другим, в результате чего все становятся счастливы и жизнь делается прекрасной!

Заметьте, что мы описываем шаги движения с ключевой ориентацией на мастерский вклад. Это же лежит в основе счастливых переживаний во многих областях жизни.

Все путешествие Героя основано на выборе вклада в общее дело и мастерского участия в качестве стартовых позиций и избранной цели -именно такая установка приводит к истинному счастью.

Мастерство и счастье

Коучинг основан на идее, что концентрация на овладении чем-либо мастерски может постепенно породить устойчивый поток осмысленности и радости в человеческой жизни. Мастерство и саморазвитие - элементы, необходимые каждому из нас для выстраивания жизни в соответствии с целью и продвижения Героя своим путем по зову сердца.

Глава 10. Путешествие Героя: начните со своего жизненного призвания

12

111

9-

177

Этот путь должен быть очень личным, что важно: лишь вы можете выбирать опыт и выражать счастье по мере обретения личного мастерства. И лишь вы можете передавать энергию счастья другим, как состояние, которое они могут разделить!

Люди надеются, что, если будут упорно трудиться, то обретут в конце концов счастье. Поэтому они могут как бы "стереть" само состояние счастья, если лишь постоянный вклад и даже мастерство в чистом виде являются фокусом их усилий.

Четыре области счастья необходимо соединять между собой, чтобы для нашего жизненного путешествия хватило топлива, поддерживающего огонь радости. Как

повествования о Героях, так и **мастерство в достижении счастья** можно переживать способами, соответствующими этим четырем ключевым областям. Герою необходимо достичь успеха в каждой из них: счастье выбора цели (творческие результаты), счастье достижения результата (физические достижения), счастье общения (эмоциональные результаты), и духовное счастье (жизненно значимые результаты), а также развить способность постоянного доступа к ним.

Празднование состояния счастья

Вспомните описание торжеств в финале большинства историй о Путешествии Героя. **Когда мастерством делится с другими, результатом становится счастье, испытываемое во всей системе!** В этих историях к счастью относятся как к естественной составляющей великого приключения жизни.

Заметьте, что все эти поучительные истории подчеркивают исключительную важность самого **состояния** счастья. Подумайте: если вы не будете фиксировать состояние счастья и впитывать энергию счастья, вы потеряете способность делиться счастьем и развивать свое истинное наследие с другими и для других.

В каждый момент жизни у вас есть шанс выбрать либо позитивное, либо негативное состояние. Именно вы контролируете свое состояние, а не оно вас. Лишь вам под силу решить присоединиться к энергии проживания объявленного счастья, той энергии, которая может сопровождать каждую стадию обучения и развития.

Имейте в виду, что вам не удастся по-настоящему обрести дар счастья, если вы не желаете открыть это состояние торжества себе и другим. Вам необходимо предоставить доступ, открыть дверь в ощущение, в благосло

венное состояние, называемое счастьем, чтобы люди вокруг смогли ощутить и оценить свое удовлетворение и глубинную благодарность, когда и они отмыкают эту дверь и ступают через порог.

Лишь вы способны усилить удовлетворение и счастье на каждой из стадий. Жизнь - это проект: вдохновение, осуществление, интеграция ценностей и завершение. Но тут не стоит спешить. Вам нужно объявить о своих намерениях! Чтобы путешествие принесло удовлетворение, необходимо особо акцентировать **изменение состояния** которое в свою очередь порождает **проживание** счастья на каждой ступени. Это ассоциативные, энергетически заряженные, основанные на ценностях чувства соединенности и осознания того состояния счастья, ради возникновения которого вы **активно трудились!** Вы можете научиться праздновать счастье во всех четырех областях, описанных выше, и тем самым одарить себя.

Серьезная забота

Подумайте: если вам предстоит вдохновлять других и поддерживать их в процессе преобразующих бесед, вам необходимо глубоко чувствовать и осознавать те ценности, которые вы уже утвердили в своей жизни. Если вы действительно научитесь подключаться к своим ценностям на глубинном уровне, другие это тоже почувствуют. Иногда это называют лелеять мечты - древнее искусство, в наши дни почти позабытое.

Способны ли вы развить у себя привычку счастья, можете ли ощущать себя счастливым "беспричинно"? Подумайте, что ради достижения этого вам нужно отложить на время в сторону все дела, сосредоточиться на внутренней благодарности, приятии себя и других, и вслух чествовать достижения, пусть каких-нибудь минуту или две каждый день! Чествовать творчество, кратковременные результаты и долгосрочное знание, чествовать наследие. При таком подходе вы цените дар, ощущаете дар, а затем делитесь им со всеми.

Лишь вы можете признать значимость счастья. Лишь вы можете праздновать счастье в его истинности и, **заслужив, раздавать** его окружающим. Что за чудное слово "ВАУ"!

Быть счастливым и иметь доступ к счастью - этого людям всегда не хватает. Представьте, каково было бы по желанию, в любой момент переходить в искреннее, глубокое и любимое состояние, вне зависимости от бурь на душе. Вообразите, насколько истинное счастье это могло бы принести. Представьте, что делитесь этим состоянием с

окружающими. Если вы дарите счастье кому-то еще - ваша жизнь действительно начинает стабильно меняться.

Вы обнаружите, что, когда вы делитесь своим видением, отдаете себе должное, двигаетесь вперед с осознанием цели и охватываете всю жизнь значимым для себя образом, остальные принимают вас также искренне на глубинном уровне. Представьте, что вы стоите, возвышаясь, как заглавная буква Н в слове Human, и настраиваете свое внутреннее счастье так, чтобы оно струилось наружу и соединяло все и всех вокруг! Проживание истинного счастья незабываемо и великолепно!

Дарить счастье

Каждую стадию обучения и развития можно праздновать вербально. Произнося радужные слова, мы подчеркиваем внутреннюю ценность целостности продолжающегося обучения. В ваших силах соединить основанное на опыте восхищение и позитивную энергию, выражая слова благодарности и радости тем, кто сопровождает вас в вашем путешествии.

Позитивно окрашенными словами благодарности мы открываем для себя и окружающих ценное состояние праздника. Ваши слова обеспечивают "дверь" в такие ощущения. Более того, они помогают другим отпереть, открыть эту дверь, ступить через порог и оценить уровень собственной удовлетворенности и внутренней благодарности.

Можно ли развить привычку счастья, чувствуя себя счастливыми без серьезных на то оснований? Для этого необходимо остановиться, отложить все свои дела, сосредоточиться на внутренней благодарности, признать себя и других - и вербально отпраздновать каждый день! Найдите способ отпраздновать творческий потенциал, краткосрочные результаты, долгосрочное изучение, наследие и совершенствование.

Празднуя, вы таким образом *оцените* это как дар, *почувствуете* его, а затем поделитесь ним с окружающими. В этом процессе вы также -получатель.

Счастье для вас - действительность. Вы можете жить чистой радостью любви, праздновать подлинное счастье и с радостью *дарить* его как непосредственно самому себе, так и окружающим.

Глава 10. Путешествие Героя: начните со своего жизненного призвания

Упражнение. "Сияя возможностями счастья"

Как вы имели возможность почувствовать, наилучшим образом раскрыть свое состояние истинного счастья можно, изливая его свет на всю систему и концентрируясь на счастье вклада. Чтобы достичь этого, просто наведите свой внутренний "прожектор" на задачу внести вклад в счастье других людей.

Это ежедневное двадцатиминутное упражнение поможет добавить в вашу жизнь огромный потенциал, несоизмеримый по величине с затраченным временем на тренинг в течение месяца. Визуализируйте, как Герой путешествует по тропе вашей жизни. В финале наведите свой внутренний "прожектор" на задачу внести вклад в счастье других людей.

Чтобы открыть понимание истинного счастья - пролейте свет на детали своего плана. Представьте себя Героем в свете прожектора, найдите мотивацию и радость на поворотах дороги, по которой вы идете. Распространяйте внутреннюю радость для других. Ваш физический возраст или игры не имеют значения. Наведите прожектор на ключевые области, где гармония и энергия имеют значение. Высветите потенциальную радость других. Вы становитесь экспертом, делая вклад в счастье других и делаясь чистой радостью любви к миру.

Это легкое упражнение. Сосредоточьтесь на элементах видения, где вы восхищаетесь внесением вклада в счастье других. Цените это! Делайте это часто. Ежедневная десятисекундная визуализация в течение двадцати одного дня объединит это представление со всеми аспектами вашего подлинного ежедневного опыта. Желаю вам удачи!

Применяя мудрость:

ВЫСКАЗЫВАНИЯ, УСИЛИВАЮЩИЕ ВЫВОДЫ КАЖДОЙ ГЛАВЫ

Независимо от того во что человек верит и что утверждает, Вселенная ответит ему на

это "да". Поэтому, множество людей считает полезным работать со своими мыслями, аккуратно выбирая свои утверждения. Всегда стройте свои высказывания в положительной форме. Говорите их громко или тихо с осуждением, четко и с удовольствием. Вы можете составить свои собственные высказывания или выбрать из нижеперечисленных те, что больше соответствуют вашему образу жизни и мышлению.

Глава 1: Как проводить мастерские игры: подход к коучингу

Я становлюсь тем человеком, которым мне хотелось бы быть.

Я нахожу основную цель в моем призвании и трансформирую каждый день своей жизни в каникулы.

Я играю в развивающие игры, которые поддерживают меня на пути к своим основным ценностям, подлинным интересам и уникальным возможностям.

Я стремлюсь к мастерству и настраиваюсь на этот путь прямо сейчас. Я нахожусь в полной гармонии и сам создаю свои мысли, чувства, ответы и результаты

Мне нравится то, какой я. Я твердо стою на земле и способен на многое.

Я отношусь к окружающим с теплотой, я открыт для них и гибок. Я живу со смирением и юмором, благодарностью и искренним прощением.

183

Наука и искусство коучинга: Внутренняя динамика

Глава 2: Как функционирует мозг?

Теперь я владею информацией о моих самых эффективных интеллектуальных привычках. Прежние поведенческие привычки и "мертвые точки" я оставляю в прошлом.

Как и Милтон Эриксон, я доверяю своему внутреннему голосу и глубокому знанию, "сотрудничаю" с ними, и затем действую.

Я сознательно буду работать со своим мышлением, чтобы сбалансировать и выровнять свою жизнь.

Поскольку я работаю со своим мышлением, я получаю доступ ко всему творческому потенциалу и ресурсам

Я готов следовать своим ключевым целям и понять свое видение, основанное на ценностях.

Мне нравится использовать способность визуализации своего церебрального мозга.

Я реализую все, что намереваюсь выполнить.

184

Применяя мудрость: высказывания, которые можно использовать, чтобы усилить эффективность каждой главы

Глава 3: Сознательный разум и внутреннее знание: система интеграции

Я - мечтатель.

Я стремлюсь к своим мечтам и посвящаю свою жизнь их пониманию.

Я живу с вдохновением.

Я говорю о том, что хочу создать в своей жизни.

Мой голос - сильный инструмент. Обращаясь к самому себе и окружающим меня людям, я сознательно выбираю теплый и мягкий тон голоса.

Когда я замечаю, что концентрируюсь на том, чего не хочу и что использую такие слова, как "нет", "не" и т.д. или если это делают другие люди, - я начинаю думать о том, чего я хочу и каким образом можно трансформировать дискуссию.

Мое глубинное мышление - движущая сила в поиске самого удачного будущего в моей жизни.

Я часто исследую и чувствую внутреннюю мудрость.

Моя сознательная и бессознательная система мышления эффективно работает как интегральная интуитивная система, которая поддерживает меня в достижении моих целей.

Сознательное мышление поддерживает мои глубинные знания, задавая внутренние вопросы о том как день ото дня делать лучший выбор, который приведет меня к моим мечтам

Глава 4: Четыре стадии любого жизненного проекта

я сознательно выбираю достижение жизненных целей, которые мне нравятся.

Я оперирую блестящим мышлением Я вдохновляюсь, осуществляю, интегрирую и остаюсь удовлетворенным, в то время как учусь, расту и продвигаюсь по своему пути.

Я понимаю, что когда есть достаточно широкое "почему", поиск "как" становится легче. В моем вдохновляющем видении я сначала сосредотачиваюсь на "почему" и "что", после этого этапы решения проблемы сразу же становятся ясными и простыми.

Поскольку каждый день я учусь чему-то новому, я получаю полезные навыки, ресурсы, стратегии, обязательства и чувство храбрости, необходимые в достижении успеха во всех проектах в жизни.

По мере претворения своих проектов в жизнь, я сознательно ищу способы, при помощи которых я смогу сделать свое путешествие более значимым, создать более глубокую приверженность или продвинуть проект далее.

Я вижу себя, радуясь своим достижениям и поощряю себя за то, что я достигаю каждой цели, к которой стремлюсь.

186

Применяя мудрость: высказывания, которые можно использовать, чтобы усилить эффективность каждой главы

Глава 5: Матрица сознания: как людям удастся делать перемены устойчивыми?

Я беру ответственность за все свои системы, особенно за поведенческие структуры мышления которые сознательно или подсознательно стоят на моем пути.

Когда я ловлю себя на том, что начинаю сопротивляться полезному изменению - медлить, колебаться или отвлекаться я задумываюсь над тем, как всего этого можно избежать.

Я строю напоминания и связи:

- *Ясно ли мне мое видение?*

- *Связано ли мое видение с моими ценностями?*

- *Будут ли эффективными мои первые шаги для того, чтобы визуализировать и начать продвижение именно сейчас?*

Я буду поощрять себя когда буду достигать мастерства на каждой стадии движения Так будет проще, а я стану лучше!

Глава 6: Противостояние и четыре двери гремлинов

Я принимаю участие в трансформационных коммуникациях, которые помогают мне и окружающим меня людям достигнуть гармонии и стать целеустремленными людьми.

Мое видение мне абсолютно понятно. Я знаю о своем самом высоком намерении. Я действую целостно.

В основе всех старых внутренних гремлинов лежит положительное намерение, фундаментом которого является мудрость. Я замечаю положительное намерение, благодарю, применяю мудрость, которую оно предлагает мне.

Мне нравится обратная связь. Я знаю, что сочетание поддержки и брошенного мне вызова будет способствовать экспоненциальному росту в моей жизни.

Я обучаюсь, развиваюсь и вижу возможность во всех событиях своей жизни и во всей обратной связи, которую я получаю.

188

Применяя мудрость: высказывания, которые можно использовать, чтобы усилить эффективность каждой главы

Глава 7: Базисная точка: сотрудничество, основанное на принципах
я сознательно работаю с коучинговыми принципами Эриксона потому что они делают меня и окружающих меня людей лучше.

Я - великолепный покупатель. Я хорош уже таким, какой я есть. Это касается и окружающих меня людей.

Я хочу пробудить свою глубинную систему знаний. Я доверюсь ей в своем поиске.

Я выбираю внутреннюю гармонию, и мне бы хотелось видеть ее в окружающем меня мире.

Я слушаю исходя из цельности, и люди преобразовываются в этом слушании.

Глава 8: Намерение и внимание: урегулированное мышление, восприятие и действие

Проявление героизма - наша истинная человеческая натура. Я поступаю как герой, когда поддерживаю себя и окружающих в моменты истины.

Я сосредотачиваюсь на том, кем я становлюсь, а не на том, что я преодолеваю в жизни.

Я сознательно установил для себя сильные цели. Я служу им, а они - мне.

У меня есть уравновешенный и сбалансированный фокус. Мои сильные цели направляют меня и концентрируются там, куда я обращаю внимание.

Мои намерения и сосредоточенное внимание помогают достичь цели, к которой я стремлюсь.

Я разработал детальный пошаговый план, который помогает мне получить то, чего я хочу.

Когда я представляю, что уже достиг результата и визуализирую чувство вдохновения, то цель, к которой я стремлюсь, становится осязаемой во внешнем мире.

Визуализируйте = Осуществляйте.

190

Глава 9: Вызов целостного счастья

Я совершенствую поток значимого и чистой радости в моей жизни.

Я ценю жизнь, это подарок, который был мне сделан. Я чувствую этот подарок. Я разделяю этот подарок с окружающим миром.

Я вижу и чувствую чистую радость любви и счастья, что протекают с вселенной через меня даже именно в этот момент.

Подлинное счастье - возможность сделать выбор. Я выбираю быть счастливым.

Я вытягиваюсь вверх как большая буква "Н" и выпускаю свое внутреннее счастье. Я соединяюсь со всеми и всем вокруг меня! Я - чистая радость любви.

Применяя мудрость: высказывания, которые можно использовать, чтобы усилить эффективность каждой главы

Глава 10: Путешествие Героя: начните со своего жизненного призвания

Я - герой собственной истории. Я - живое наследие идеального всеобъемлющего счастья.

Мой потенциал счастья неограничен. Я учусь и расту в развивающейся истории моей жизни.

Я - воин, спаситель, чемпион и лидер своей внутренней истины

Я следую своему жизненному призванию и развиваю свой характер, целостность, самопознание и доверие.

Я создаю сильные обязательства и придерживаюсь их перед лицом внутренних и внешних трудностей.

Я - волшебство жизни и все ее великолепие.

Сегодня я испытываю все счастье и радость, которые есть во мне. Я очень благодарен. Я благословлен. Спасибо, спасибо, спасибо!

Применяя мудрость: высказывания, которые можно использовать, чтобы

Продолжение исследования: НАУКА И ИСКУССТВО КОУЧИНГА

Первая книга трилогии *"Внутренняя Динамика"* исследует трансформационные беседы и соединяет читателя с внутренней динамикой их собственной системы вдохновения. Главы открывают власть перспектив и практики для того, чтобы эффективно исследовать намерение и внимание. Книга содержит упражнения, помогающие исследовать мыслительные процессы, которые позволяют нам соединиться с бессознательным. Процессы, описанные в этой книге, помогут раскрыть вам и вашим клиентам четкие различия в природе более глубокого знания.

Вторая книга трилогии *"Пошаговая Система"* описывает стадии трансформационных коммуникаций. Книга систематически ведет вас через методы и методологии сильных коучинговых бесед. Используя примеры и упражнения, вы узнаете вести коммуникацию таким образом, чтобы ваше вдохновение и возможности увеличивались. При помощи карт и методологий каждой главы, мы поможем вам развить внутренние языковые структуры и структуру действий, которая связана с активацией канала целей. Пошаговая Система Шагом связана с определенными шагами, процессами, вопросами, интонациями, рычагами внутренних мыслительных и вербальных потоков!

Третья книга *"Процесс и Поток"* описывает процесс и поток трансформационных коммуникаций. Книга знакомит читателя с семью видами состояний коучингового потока: восхищение, наблюдение, истинная ценность, логический прогресс, творческий потенциал, глубокая реализация и благодарность. Она раскрывает силу коучинговых инструментов и процессов, которые поддерживают людей в построении новых значений, оценке основных ценностей, разъяснении выборов и развитии видений и будущего.

Ведущий автор: Мэрилин Аткинсон, профессор философии

Профессор философии Мэрилин Аткинсон является главным автором трилогии Наука и Искусство Коучинга. Она изобрела и разработала многие из понятий, процессов и процедур, с которыми вы встретитесь в книгах. Является признанным во всем мире коучем и разработчиком, консультантом для многих организаций, основным тренером нейролингвистического программирования (НЛП) и психологом. Большая часть карьеры Мэрилин прошла в работе с людьми и организациями, которым требовалась поддержка и консультирование в проектировании и обучении, ориентированному на решение коучинг. Она постепенно раскрывала знание о подходах, которые вы можете найти в ее книгах, и практиковала их в своих курсах на четырех континентах.

Мэрилин является резидентом Канады, жителем Ванкувера. Она - основатель и президент Международного Эриксоновского Университета (www.erickson.edu), который проводит сертифицированные Международной Коучинговой Федерацией коучинговые программы. На протяжении всей своей карьеры с 1985 года она помогла в становлении 14 обучающих эриксоновских центров, расположенных по всему миру, где преподавала ориентированный на решение коучинг и проводила консультации. Мэрилин также известна как тренер НЛП и профессиональный коуч, лидер и автор. Ее присутствие заряжает людей энергией и сильными личными ресурсами развития, она - новатор, умеющий воздействовать на окружающих. Более 30 Институтов НЛП во многих странах используют ее упражнения и процедуры. Ее практические, системные коучинговые навыки и стратегии были названы Золотым Стандартом Коучинга.

Рае Х. Чоис

Рае Т. Чоис является профессиональным сертифицированным трансформационным коучем Международной Коучинговой Федерации. Ее миссия - пробудить гения в своих учениках и других людях. Опыт Рае составляет более чем 2500 часов коучинга, она широко

известна своим пристрастием к коучингу и является удивительным трансформационным коучем, тренером и консультантом, который вдохновляет свою аудиторию во всем мире. Кроме того, Рае является коучем Международного Эриксоновского Колледжа, она обучала и курировала работу сотен коучей-тренеров из разных стран.

Рае хорошо знаком трансформационный процесс. Она - жена, мать двух сыновей, информационный предприниматель, друг, волонтер, долгосрочный ученик и т. д. Рае испытала "полярность жизни", ей довелось пройти через многое в школе жизни.

Перед тем как Рае стала профессиональным коучем и тренером, она работала в Олимпийском оргкомитете в Солт-Лейк-Сити, кроме того, она поддерживала межкультурную коммуникацию высокого уровня между 64 странами, которые были представлены на корабле в круизе.

Увеличивая свой международный опыт, уровень образования и репутацию долгосрочного ученика, Рае Чоис предлагает широкий диапазон программ и услуг, включая Трансформационный Коучинг тет-а-тет, групповой коучинг, телеклассы, обучение онлайн и персональный коучинг.

В 2005 году были изданы книги в комплекте с компакт-дисками под названием *"Делая сильный выбор" - 30-дневная Программа*, соавтором которых является Рае. Эти книги открыли глаза сотням людей во всем мире, помогла построить видение и поверить в то, что они могут и будут жить именно так, как им этого хочется. Один из последних проектов - бесплатная 28-дневная практика мышления и визуализации под названием BLISScipline AIM. Чтобы получить более подробную информацию, вы можете посетить веб-сайт: www.blissciplineairn.com. Этот проект предназначен для того, чтобы поддержать людей на пути к процветанию при помощи ежедневной практики.

ТОЛКОВАНИЕ СЛОВ

Ассоциативный - свойственный ассоциации, который отображает связь между представлениями, мыслями, чувствами, результатом чего одни являются следствием других.

Аутсайдер - неспециалист, любитель, отстающий; не имеющий шансов на успех в состязании.

Биплан - самолет, крылья которого имеют две плоскости, расположенные одна над другой.

Вербализировать - выражать свои мысли словами.

Вербальный - выраженный в словах, словесный, устный.

Визуализация - представление образов, моделей, действий, отдаленных во времени; кино о будущем; процесс получения модели; демонстрация на дисплее объектов в реальных или условных зрительных образах.

Гремлины - внутренние страхи, ограничивающие убеждения. Мифическое существо, злобный проказник, сродни домовому. Термин впервые появился в 1940 году в среде английских летчиков и авиатехников во время битвы за Британию. Первой публикацией о "феномене" гремлинов был рассказ в журнале "Royal Air Force Journal" от 18 апреля 1942 года.

Динамика - движение, действие, развитие, ход развития, изменение какого-либо состояния, явления.

Диссоциативный - разъединяющий, разобщающий, ведущий к отделению. Наблюдаемый со стороны; сторонне наблюдающий "картину на стене". В психологии — значение раздвоения личности.

Интегральный - целостный, единый; подход к человеку, обществу и науке, затрагивающий все сферы человеческой деятельности. Слово имеет несколько значений: общее значение - составляющий неотъемлемую часть целого; в математике - интегральное исчисление; в медицине - объединение здорового образа жизни, физкультуры, рационального питания и т. д.

Интегрировать - объединять что-то в единое целое.

Коммуникация- общение, передача информации, обмен сведениями с помощью языка и/или жестов.

Компетентность - информированность, опытность, авторитетность в каком-то вопросе; обладание права на решение вопроса.

Компетентный - знающий, обладающий знанием, имеющий навык, умение.

Коуч - персональный тренер по успеху в бизнесе и личной жизни; такого человека еще называют тренером успеха, "тренером чемпионов", иногда

- партнером в развитии, помогающим достигать больших целей.

Коучинг - наставлять, вдохновлять, тренировать на успех, развивать умение достигать цели.

Коучинговый - развивающий умение достигать успех, нацеленный на развитие успеха в личной жизни, бизнесе, общении.

Коучировать - заниматься коучингом, наставлять, тренировать на успех, развивать в беседах умение достигать цели.

Лимбический - отвечающий за чувства и эмоции. Лимбическая система человека связана с развитием коммуникации, основанной на осмысленных звуках, и создает воспоминания.

Нейролингвистический - касающийся нейролингвистики, области знания на стыке неврологии и лингвистики, занимающейся изучением и восстановлением нарушенных языковых навыков и умений. Это также комплекс моделей, применяемый как подход к личностному развитию посредством моделирования эффективных стратегий (мыслительных и поведенческих).

Ноу-хау - оригинальные технологии, знания, которые еще не стали широко известны и могут быть предметом купли-продажи или использоваться для достижения конкурентного преимущества над другими людьми.

Оппозиция - противодействие чему-либо; другое значение: группа лиц внутри какого-нибудь общества, организации, партии, ведущая политику противодействия, сопротивления большинству.

Оракул - у древних греков, римлян и народов Востока предсказание, передававшееся жрецами от имени божества, вопрошавшим верующим, а также место, где оглашалось предсказание. Человек, все суждения которого признаются непреложной истиной, откровением.

Оргайзер - небольшая книга, содержащая календарь, адресную книгу и блокнот, служащая для организации информации о персональных контактах и событиях.

Паттерн - набор типичных поведенческих реакций, то есть повторяющихся в своей последовательности действий.

Потенциал - степень мощности в каком-нибудь отношении, совокупность средств и возможностей, необходимых для чего-нибудь.

Ретикулярный - отвечающий за выживание организма мозг рептилий; у человека это спинной мозг - "драться или бежать" - нужен для мгновенных действий, реакций.

Сомнамбулизм - лунатизм, болезненное состояние, выражающееся в бессознательных, внешне упорядоченных, подчас нелепых или опасных действиях, совершаемых во сне, которые не запоминаются. Спящий может производить различные движения и иногда выполнять сложные поступки, разговаривать. Около 40 % лунатиков из-за контролируемых действий во сне наносят себе физические повреждения различной степени.

Стратегия - общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период; способ достижения сложной цели, что является главной, однако неопределенной, поэтому в дальнейшем корректируемой под изменившиеся условия существования управленца-стратега. Стратегией называют искусство полководца.

Субкультура - часть общественной культуры, отличающейся от преобладающей.

Транс - состояние отчуждения, потери самообладания, измененное состояние психики, при котором утрачивается контроль сознания над обработкой информации; транс сопровождается определенными изменениями мозговой активности. Человек может входить в транс также под воздействием усталости, информационной перегрузки и т. п.

Трансформационный - преобразованный, превращенный из одного в другое.

Трансформация - превращение, преобразование, изменение вида, формы, существенных свойств чего-либо.

Тренинг - краткосрочное мероприятие или несколько мероприятий, направленное на получение знаний, приобретение навыков, а также воспитание участников такого мероприятия.

Фундаментальный - основной, главный.

Эмоциональный - насыщенный эмоциями, выражающий их.

Энтузиазм - душевный подъем, сильная увлеченность.