

10 ЛУЧШИХ КНИГ ПО ТРАНСФОРМАЦИИ

Для учеников программы
Виртуальный коучинг

АНДРЕЙ ПАРАБЕЛЛУМ



Андрей Парабеллум

10 лучших книг по Трансформации

2020

УДК 00
ББК я92
П18

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Парабеллум Андрей
П18 10 лучших книг по Трансформации / Андрей Парабеллум. —
[б. м.] : [б. и.], 2020. — 270 с.
[б. н.]

10 полезных конспектов лучших книг по трансформации разных аспектов
человеческой жизни от лучших коучей России и мира под редакцией Андрея
Парабеллума.

УДК 00
ББК я92

12+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

© Андрей Парабеллум, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Джозеф Лусиани «Сила селф-коучинга»	13
О книге	15
Об авторе	16
Благодаря этой книге вы:	17
Способен ли человек измениться?	19
Хватит ориентироваться на медицину	21
Верите ли вы, что все вам необходимое есть в вас самих?	23
Динамика перемен	24
Горбатого могила исправит	25
Практические указания по селф-коучингу	28
Как одолеть самого грозного своего противника, а именно — беспокойство?	29
Здоровое мышление	32
Счастье вас ищет	33
Счастье в жизни зависит от веры в себя	34
Пять этапов «диалога с самим собой»	35
Шаг первый: определяем свои слабые стороны	36
Шаг второй: отделяем факты от вымысла	36
Третий шаг: не прислушивайтесь к шуму	37
Четвертый шаг: раскрепощаемся	38
Пятый шаг: стимулируйте себя	39
Итак, основная мысль этой книги	41
Брайан Трейси «Технология достижений: Турбокоучинг по Брайану Трейси»	43
О книге	45
Об авторе	46
Пробовали ли вы в последние полгода сформулировать для себя конкретные цели в карьере или бизнесе?	48
Экономьте время и деньги	50
это, по существу, ее человеческий капитал	52

Изучайте своих конкурентов	54
Одиннадцать шагов на пути к повышению производительности труда	57
Закон Парето	59
Итак, основная мысль этой книги	62
Практический совет	63
Мэрилин Аткинсон, Рае Чойс «Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития»	65
О книге	67
Об авторах	68
Путь вашего исследования: приверженность к саморазвитию	70
Пробудите внутренний гений в себе и окружающих ..	72
Настоящие трансформационные разговоры	75
Так что же такое мастерство?	76
Ваш мозг, и как он работает	78
Как же преодолеть привычные реакции эмоционального мозга и добиться того, чего вы хотите?	81
Четыре этапа достижения целей	84
Четыре этапа планирования и достижения успеха	87
Итак, основная мысль этой книги	90
Мэрилин Аткинсон «Жизнь в потоке: Коучинг»	91
О книге	93
Об авторе	94
Состояние потока	95
Творческий поток	97
Создавая свою личность	100
Поток внутренней истины: основа коучинговых разговоров	102
Что такое поток?	104
Поток — это не та величина, которую можно усовершенствовать	105
Что такое коуч-позиция?	106

Создание фокуса: развитие глубокой приверженности	108
Смелое заключение контрактов	110
Взлет с совпадениями	112
Тигриная сила ценностей	114
Итак, основная мысль этой книги	116
Марина Мелия «Как усилить свою силу? Коучинг»	117
О книге	119
Для кого предназначена эта книга	120
Об авторе	121
Суть коучинга	122
Мифы о гармоничном развитии	124
Миф первый: «Каждый человек может достичь любой цели, нужно только захотеть»	125
Миф второй: «Чтобы добиться успеха, главное понять, что нам мешает»	125
Миф третий: «Наше развитие возможно лишь через искоренение наших недостатков»	126
Как коучинг помогает усилить свою силу	127
Из чего складываются наши преимущества	128
Коучинг — ключ к себе	130
«Несущие конструкции» личности чемпионов	132
Когда необходим коучинг?	135
Понять себя, свои возможности и ограничения	138
Итак, основная мысль этой книги	139
Анна Козлова «Ваш персональный коучинг успеха: Руководство к действию»	141
О книге	143
Об авторе	144
Теоретические принципы программы «Ваш персональный коучинг успеха»	145
Путь к успеху	147
Персональная «Корпорация «Я»	149
Что мешает успеху?	151
Сделайте подсознание своим помощником	153

Сила эмоций	154
Сила благодарности	156
Книга положительных аспектов	157
Действуйте!	158
Ментальная карта	159
Привычки	161
Развивайтесь!	163
Вакуум	164
Итак, основная мысль этой книги	165
Практический совет	166
Дэвид Тэйлор «Голый коуч»	167
О книге	169
Для кого предназначена эта книга?	170
Вы, здесь, сейчас	171
Если вы не владеете собственной жизнью, то кто ею владеет?	172
Как вы думаете, ваше будущее это случайность или ваш осознанный выбор? Прямо сейчас решите для себя в какой вариант вы верите	173
Transformational is something way beyond «change»	174
Вы готовы стать владельцем собственной жизни, взглянуть на стоящие перед вами выборы И принять решение	177
Ваше будущее — это ваш выбор и ничей больше	178
Формула Гарантированного Успеха	179
Само-Коучинг — Применяя формулу к себе	181
Страх — слово из пяти букв	183
Стресс, несчастье, и, по крайней мере, поиск чего-то большего, теперь не являются исключениями — они стали нормой	185
Просто примите решение, что любая вещь, которая когда-либо случается с нами, внутри нас, вокруг нас происходит с единственным мотивом: помочь приблизить наши мечты	186
Вы готовы умереть?	188

Итак, основная мысль этой книги	190
Елена Агафонова «Зеркало изменений: Записки бизнес коуча»	191
О книге	193
Об авторе	194
Изменить других людей можно, когда меняешься сам. Остальное иллюзия	195
Начните с себя, или как правильно сопротивляться изменениям	197
О пользе раздражения	199
Нарушение правил: верный путь к хаосу или к успешным изменениям?	201
Другая правда. Готовы ли Вы ее принять?	204
Почему буксуют перемены?	207
Кто готов?	209
6 условий для изменений разного уровня	212
Итак, основная мысль этой книги	215
Кора Бессер Зигмунд, Харри Зигмунд «Самокоучинг»	217
О книге	219
Об авторе	220
Активная личность	221
Культура личности в самокоучинге через сознательное самоуправление	223
Цель самокоучинга: усиление структуры личности менеджеров и руководителей	226
Шаги программы самокоучинга	228
Достижению успеха надо учиться	230
Шаг 2: Использовать силу бессознательного	233
Самокоучинг	235
Самокоучинг в межличностном взаимодействии — как сознательно настроить себя и своих сотрудников на одну положительную «длину волны»	237
Итак, основная мысль этой книги	241

Филипп МакГро «Меняю себя! Селф-коучинг»	243
О книге	245
Об авторе	246
Может быть, вы имеете возможность начать жить лучшей, волнующей жизнью, однако продаете себя задешево и упускаете свой шанс, потому что не знаете о нем, или, если знаете, вас просто засосало «болото», и вы не предпринимаете никаких активных действий?	247
Ваша личная точка отсчета	251
Выявляем свое «Я»	253
Понимаете ли вы теперь, что такое ваше подлинное «я»?	255
Представление о самом себе	258
Решающие моменты в вашей жизни	261
Итак, основная мысль этой книги	263
Полезные ресурсы	265
Сайт и соцсети	267
Бесплатные материалы	268
Коучинговые программы Андрея Парабеллума	269

Предисловие

Добро пожаловать в мир профессионального коучинга!

В этой книге я законспектировал суть 10 самых лучших книг по личной трансформации, которые мне посчастливилось прочитать.

Каждая из этих книг по-своему раскрывает такую многогранную тему, как коучинг и личные трансформации.

Я надеюсь, этот труд будет интересен для изучения и полезен в вашей работе.

Отличных вам клиентов и увлекательных задач!

С любовью ♥

Андрей Парабеллум

Джозеф Лусиани
«Сила селф-коучинга»

О КНИГЕ

Умение реализовать себя присуще человеку изначально.

«Между вами и той жизнью, о которой вы мечтаете, — пять шагов и вы способны пройти их прямо сейчас», — утверждает Джозеф Лусиани, автор метода селф-коучинга, с помощью которого смогли измениться тысячи людей.

В этой книге вы найдете эффективную программу личностного роста, включающую множество простых психологических тестов и практических упражнений. Книга зажжет в вашей душе огонь уверенности в своих силах и поможет жить так, как вы того заслуживаете.

ОБ АВТОРЕ

Джозеф Лусиани (Joseph J. Luciani) — практикующий профессиональный клинический психолог, психолог-консультант.

Автор международного бестселлера «The Power of Self-Coaching: The Five Essential Steps to Creating the Life You Want» («Сила селф-коучинга. Пять шагов к самореализации и успеху»), который был издан на девяти языках.

Джозеф Лусиани печатался в таких журналах как The Oprah Magazine, Redbook, USA Today, Fitness, Health, Shape и Body and Soul. Он частый гость на национальном телевидении и радио. Пишет популярные «Ask Dr. Joe» колонки для своего веб-сайта.

БЛАГОДАРЯ ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ:

- определите, какие жизненные установки делают вас несчастными;
- обретете силы и уверенность в себе;
- реализуете собственный внутренний потенциал и сможете изменить свою жизнь.

Эта книга вдохновит вас и научит избавляться от привычек, порожденных неуверенностью, препятствующей вашей естественной способности быть счастливыми.

У каждого человека есть собственный длинный список в общем-то неопределенных пустячных жалоб на жизнь. Если дать такой смутной неудовлетворенности «загнить», она способна привести к серьезным психологическим проблемам.

Но зачем доводить дело до депрессии, зачем позволять беспокойству перерастать в панику? Почему бы не признать, что ключом к нормальной жизни является осознание тех проблем, которые вам досаждают? Может быть, вы утратили способность испытывать истинное счастье лишь потому, что слишком далеко отошли от естественности и непосредственности? Эта книга поможет вам увидеть в жизни смысл. Вы поймете, что совсем не нужно прилагать отчаянные усилия к тому, чтобы контролировать все вокруг, и начнете просто жить.

Путь к естественной и непосредственной жизни может казаться трудным, особенно если вы страдаете. Но в действительности ничего сложного тут нет. Быть несчастным

не свойственно человеческой природе — это просто ваша привычка! Свои привычки следует изучить и затем от них избавиться — от всех привычек! Какой бы ни была привычка, ей не удастся завладеть вами, если вы перестали ей потакать. Но что значит потакать своим привычкам? Беспokoясь, раздражаясь, боясь чего-либо или сомневаясь, вы кормите собственные привычки крошками своей неуверенности, иными словами, потакаете им. Эта книга предоставит вам мощный инструмент под названием «Диалог с самим собой», с помощью которого вы будете морить ваши вредные привычки голодом и сможете зажечь той жизнью, какую сами себе желаете.

Метод селф-коучинга подразумевает умение избавляться от того, что нам мешает. Что бы это ни было — страх, депрессия, неудовлетворенность своим общественным положением, лень, пассивность, — вы должны отбросить все, что не дает вам хоть той жизнью, какую заслуживаете. Вы на это способны! Пройдя пять основных шагов, описанных в этой книге, вы найдете простое противоядие от всех своих проблем (которые вы сами же и порождаете). Вы перестанете уделять столько сил контролю жизни и придете к более непосредственному, интуитивному пониманию того, что необходимо вам для счастья.

СПОСОБЕН ЛИ ЧЕЛОВЕК ИЗМЕНИТЬСЯ?

Многие люди уверены, что личность человека формируется при рождении: «Он всю жизнь держит себя в ежовых рукавицах. Вряд ли он изменится». Или: «Конечно, я нервная. Это потому, что нервной была моя мать и нервной была ее мать. В нашем роду все нервные».

Некоторые сомневаются: «После операции я начал деградировать. Таким психом я никогда не был. Мне никак не удастся вернуться к нормальному состоянию». Кто-то винит не себя, а злой рок: «Другие звезды с неба хватали, а мне всю жизнь не везло». Как бы то ни было, вопрос остается открытым: способен ли человек измениться? Можно ли превратить несчастья и неудачи в счастье и успех?

А вы как думаете?

Большинство людей, ищущих помощи у психотерапевта, не очень-то верят в то, что перемены в их жизни возможны. Некоторые обладают многолетним опытом борьбы и разочарований, для них психотерапия — последняя надежда найти таинственную формулу счастья. Кто владеет этой тайной? Конечно, психотерапевт.

Без сомнения, психотерапия обладает огромной силой. Психотерапевт становится целителем, учителем, гуру — не меняя, по сути, ничего! Большинство пациентов, проникшись обрисованными им перспективами, вначале переживают период душевного подъема.

Зачастую, по их словам, общение с психотерапевтом это «лучшее, что они испытывали в жизни». Но сеансы заканчиваются, и жизнь возвращается в привычную колею. После кратковременной эйфории и радости от того, что помощь наконец-то получена, симптомы, от которых так хотелось избавиться, возвращаются вновь, и с ними приходит горестное осознание того, что, по сути, ничего не изменилось. Даже хуже — ничего не изменится. Недели летят, и по мере того, как воодушевление сменяется копанием в своем прошлом, разочарование усиливается. В этот период постэйфории многие становятся недоверчивыми и убеждаются, что к переменам не приведут никакие чудеса.

Что дает психотерапия? Что это — лишь средство облегчения страданий или же источник сил для серьезных перемен? Возникает вопрос: помогает ли психотерапия, способна ли она изменить жизнь человека? Вкратце можно ответить так: и да, и нет.

ХВАТИТ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА МЕДИЦИНУ

Какой именно механизм обеспечивает внутреннее изменение?

Обратите внимание не «исцеление», а именно изменение. Настало время прекратить ориентироваться на медицину, которая доминировала в психологии последние сто лет.

О какой «ориентации» идет речь? Человек, прибегающий к психотерапии, считается «пациентом». Если его мучают тревоги, депрессия или любой другой подобный «симптом», говорят, что у него «душевная болезнь». И чтобы определить причину этой «болезни», ему следует обратиться к «доктору», который поставит «диагноз».

Именно такой подход подразумевает ориентацию на медицину.

Обращаясь к психотерапевту, человек, сам того не замечая, переносит на него ответственность за решение своих проблем и быстро привыкает к совместному преодолению трудностей, которые раньше приходилось решать самому. Делясь своими проблемами, люди испытывают чувство облегчения.

Однако такая разгрузка бывает полезной лишь во время стресса или депрессии. Становясь образом жизни, она ведет к регрессу и характерной жесткости, особенно когда человек мыслит примерно так: «Сейчас я ничего не буду Делать — подожду сеанса у психотерапевта». Как только мы приходим

к убеждению, что бороться уже не нужно или, что еще хуже, невозможно и остается взвалить всю ответственность на доктора — все: жребий брошен.

Люди убеждены в своей неспособности решать собственные психологические проблемы. По мере ослабления доверия к себе человек приобретает пагубную привычку непрерывно вызывать о помощи.

ВЕРИТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ВСЕ ВАМ НЕОБХОДИМОЕ ЕСТЬ В ВАС САМИХ?

Возможно, вы, как многие другие, ищете смысл и ответы вовне, прячете голову в песок и ожидаете от жизни компенсации (деньги, власть, статус). Возможно, вам знакомо беспокойство, отчаяние и переживание внутренней пустоты. Присмотритесь к своей жизни. Представьте, как она выглядит со стороны. Взглянув в зеркало, вы видите собственный физический облик. Вглядевшись, будто в зеркало, в свой жизненный опыт, вы получите точное представление о себе как личности — если, конечно, знаете, как интерпретировать то, что видите.

Начнем с качества вашей жизни. Счастливы ли вы в общем и целом? Довольны ли вы собой? Считаете ли, что чего-то достигли? Или же, наоборот, вы чувствуете себя несчастным и раздавленным? В чем именно это выражается? Утомляют ли вас люди и события? Испытываете ли вы депрессию, напряжение, стресс? Все это — проявления вашей неуверенности.

Такая информация потребуется вам, чтобы изменить свою жизнь с помощью метода селф-коучинга. И не начинайте сетовать на подавленность и депрессию.

ДИНАМИКА ПЕРЕМЕН

Как уже было сказано, внутреннее изменение начинается с осознания того, что способность к преобразованию собственной жизни присуща вам изначально. Метод селф-коучинга продемонстрирует вам: согласившись с данным утверждением, вы опрокинете те косные убеждения, которые до сих пор определяли вашу жизнь.

Вы можете начать процесс изменения прямо сейчас, приглядевшись к ограничениям вроде «если бы» и «да, но». Начните развивать в себе психологическую силу, прекратив увиливать от ответственности за свою жизнь. Осознание своих жизненных обязанностей станет для вас исходным плацдармом селф-коучинга.

Метод селф-коучинга:

- подскажет вам, что нужно изменить;
- научит, как измениться;
- убедит вас, что вы на это способны.

ГОРБАТОГО МОГИЛА ИСПРАВИТ

Говорят, что люди — рабы своих привычек. Если вы — такой человек, Вы, вероятно не силились понять, почему темп вашей жизни никогда не поднимается выше «второй передачи» или, что еще хуже, почему вы двигаетесь «задним ходом». Кажется, другим удастся все, за что бы они ни взялись, а вы продолжаете брести по жизни, волоча ноги и ожидая, когда же наконец наступит ваш звездный час (если он вообще наступит). Возможно, у вас нет никаких перспектив на работе, в вашей жизни началась бесконечная полоса неудач или же вы отвергаете одного человека за другим.

На самом деле, многие люди, обращающиеся к психологам, меняться не хотят. Они хотят стать лишь еще более опытными неврастениками! Так заядлый трудоголик не собирается сбавлять обороты — все, что ему нужно, — это разок выспаться ночью.

Если вы ничем не отличаетесь большинства других людей, вам, вероятно, кажется верным, что «горбатого могила исправит». Для горбатых это, может быть, и так, но какое вы имеете к ним отношение? Если вас ограничивает некая «горбатость» вялость, беспокойство, сомнения в себе, страх, паника, депрессия, апатия, или даже сам злой рок, — вам нужно лишь убедиться, что эта книга способна научить вас изменять себя, изменять по-настоящему.

Многие забывают, что неудачливыми, несчастными, разочарованными и неуверенными люди не рождаются. Что бы они ни думали, жизнь, проходящая в борьбе, предполагает приобретенные навыки восприятия и ответных реакций. Изучив эти навыки, человек получает возможность «отучиться» от них.

Двигателем ваших несчастий является стремление все контролировать. А еще более важный урок: подобный контроль — миф! Контролировать жизнь невозможно в принципе.

Метод селф-коучинга предполагает высвобождение вашей внутренней энергии — чтобы обстоятельства, сомнения в себе и даже злой рок больше не имели над вами власти. У вас есть выбор — с помощью селф-коучинга вы можете научиться сами определять свою жизнь и стать успешным человеком. Я говорю серьезно: силу, способную преобразовать всю вашу жизнь, не нужно искать, создавать или развивать в себе — нужно всего лишь высвободить ее! Она всегда с вами, но скована вашей неуверенностью в себе.

Как эту силу освободить? Очень просто: нужно лишь устранить преграды, которые ее сдерживают, а именно — сомнения в себе и неуверенность. Как только вам это удастся, ваша сила вырвется сама. Подумайте сами, если у вас уже есть сила, почему бы вам ею не воспользоваться? Единственное, что вы при этом потеряете, — это ваши несчастья.

Все посторонние цели — деньги, власть, статус — не что иное, как следствия внутренней неуверенности, которая выражает себя в стремлении обеспечить безопасность и возможность контроля.

Но выбор таких целей обусловлен «извне». Счастье же способны обеспечить только те цели, которые выбраны «изнутри», причем в основе выбора должна быть вера в себя.

Деньги, власть, статус — вы тоже оказались в плену у этих или иных подобных им иллюзий? Если да, пришло время понять, что это всего лишь уловки неуверенности,

и узнать правду о счастье. Помните: счастье не нужно искать, его нужно высвободить.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СЕЛФ-КОУЧИНГУ

Выберите нечто такое, что вас тревожит. Это может быть что угодно: ваша внешность, неприязнь окружающих, постоянные ошибки, собственное разгильдяйство — вообще все то, из-за чего вы тревожитесь. Сосредоточьтесь на своей внутренней неуверенности и подумайте, насколько она для вас привычна и рефлекторна.

А теперь попробуйте осознать, что ваше мировосприятие искажено этой неуверенностью. Затем сделайте решительный шаг и постарайтесь ей воспротивиться. Попробуйте, например, не чувствовать вины, бесцельно тратя время. Или пойдите в магазин, не причесавшись. Задайтесь вопросом: можете ли вы определять свои действия самостоятельно, отстранив от этой обязанности собственную неуверенность? Преодолейте страх. Каждая такая попытка помогает сформировать опыт, который необходим для овладения программой селф-коучинга.

Выявляя причины своей постоянной внутренней борьбы, вы приступаете к освоению пяти важнейших этапов селф-коучинга, ведущих к той жизни, какую вы себе желаете. Неуверенность можно сравнить с двигателем, а ваше согласие с ней (на словах, в мыслях и в делах) — с топливом, благодаря которому этот двигатель работает.

Чтобы прекратить подачу «топлива» к «двигателю», необходимы четкое осознание проблемы и тренировка.

КАК ОДОЛЕТЬ САМОГО ГРОЗНОГО СВОЕГО ПРОТИВНИКА, А ИМЕННО — БЕСПОКОЙСТВО?

Ничто в целом мире не приносит человеку столько мук и душевных страданий, как беспокойство. Оно — обязательная составляющая жизни, посвященной борьбе и тревогам. Одних беспокойство постоянно разъедает изнутри; реакция других зависит от обстоятельств.

Представьте себе, что однажды утром вы выходите из дому и замечаете стайку голубей. Они вам понравились. На следующее утро вы берете с собой горсть хлебных крошек, чтобы их покормить. Через несколько дней голуби не дадут вам проходу. Вы будете появляться на работе в перьях и птичьим помете.

Тогда вы придете ко мне и спросите: «Доктор Джо, что мне теперь делать?» Я поинтересуюсь: «Вы что, до сих пор кормите голубей?» Вы невинно скажете: «Да, конечно». И я саркастически отвечу: «Ну так ПРЕКРАТИТЕ их кормить!»

Беспокоясь, вы кормите голубей своей неуверенности. И если вы упорствуете в этом, мне остается сообщить вам неприятное известие: вы живете той жизнью, которую заслуживаете. Если вы оказались в яме, прекратите ее рыть.

Беспокоятся все. Беспокойство встречается настолько часто, что его можно принять за инстинкт. Но всякий инстинкт должен помогать человеку адаптироваться к тем или иным обстоятельствам.

Беспокойство — это беспрестанные размышления о том, что может случиться. Его причиной может быть уже произошедшая неудача или опасение неудачи в будущем.

Спокойствие же, наоборот, подразумевает осознанный анализ ситуации и оценку реальной опасности. Человек, терзаемый беспокойством, ожидает, что возникнут проблемы, что все пойдет не по плану (потеря контроля); спокойный — исходит прежде всего из фактов и ищет выход из создавшегося положения. Как вы думаете, с чем более разумно иметь дело в сложной ситуации: с фактами (спокойствие) или с вымыслом (беспокойство)?

Беспокойство не выдерживает конкуренции со спокойствием. Оказывается, спокойствие конструктивно; спокойный человек способен найти выход из любой жизненной ситуации. Беспокойство, наоборот, деструктивно; беспокойный человек живет в постоянном напряжении, тревогах и панике.

Таким образом, спокойный человек реагирует на обстоятельства; беспокойным же движет неуверенность. Беспокойство исходит изнутри, и потому ничего хорошего в нем нет. Спокойствие же определяется внешними обстоятельствами, и потому с ним жить намного легче.

Природа заложила в человека склонность не к беспокойству, а к спокойствию при решении жизненных задач. Проблемы возникают тогда, когда наша естественная склонность к спокойствию подавляется внутренней неуверенностью. Так вырабатывается привычка к беспокойству.

Если вы — мнительный человек, вам, чтобы очистить свой ум от ненужных забот и начать жить «здесь и сейчас», потребуются значительные усилия и готовность поверить в то, что жизнь не ограничивается мыслями, роящимися в вашей голове. Попробуйте вообразить, что ваше эго — лишь микроскопический клочок земли в огромном океане. Этот островок часть вашего обычного сознательного мышления. В эго входит также рефлекторное мышление, кото-

рым правит неуверенность. С другой стороны, океан представляет собой безграничные ресурсы вашего истинного «Я». Это сфера интуиции.

Сознание мнительных людей ограничивается маленьким островом. Им, потерпевшим кораблекрушение, известна только эта ограниченная территория, которая составляет всю их «вселенную». У таких людей лишь один путь, сопряженный с мучениями, опасениями и страхом перед будущим.

А ведь в глубинах этого океана таится неограниченная власть над своей жизнью, свобода и счастье.

ЗДОРОВОЕ МЫШЛЕНИЕ

Можно сказать просто: здоровое мышление начинается там, где заканчивается мышление рефлекторное. Вот цель селф-коучинга! Но для многих людей, попавших в лапы неуверенности, эта цель просматривается лишь в отдаленной перспективе. Что мы имеем в виду? Здоровое мышление подразумевает сознательное решение проблем без «помощи» неуверенности. Однако само по себе оно не способно исключить из вашей жизни стрессы и беспокойство. Все люди сталкиваются с неприятностями и испытывают боль, это нормально. Но когда реакция человека на трудности определяется неуверенностью, его жизнь становится несурзной.

Что бы ни случилось, серьезный кризис или же мелкий конфликт, самый надежный способ пробудить свою жизненную энергию — избавиться от рефлекторного мышления. Именно это гарантирует вам успешное решение ваших проблем.

Рефлекторное мышление это привычка, обусловленная внутренней неуверенностью. Все знают, что привычки упорно противятся любым переменам.

Когда человек оказывается во власти рефлекторного мышления, он обособляется и избегает жизненных проблем. Это обычный, но, в конечном счете, бесполезный способ самозащиты — неудачная попытка обезопасить себя от вреда.

СЧАСТЬЕ ВАС ИЩЕТ

Есть такая немецкая пословица: «Начните ткать, и Бог даст вам нить». Поверьте в себя, и все остальное произойдет само собой. Поверив, что нужные ответы могут прийти (и придут) к вам сами, вы значительно ослабите свое эгоистичное стремление все контролировать. Вас тянет в болото прежде всего ваше стремление к контролю. Все очень просто: чем меньше человек стремится к контролю, тем больше он счастлив.

Предложение отказаться от своих обычных негативных мыслей и начать воспринимать жизнь более открыто поначалу может показаться вам безрассудным, ведь до сих пор подобные жизненные установки казались вам единственными верными друзьями. Но подумайте о том, что ни постоянное напряжение, ни борьба с жизнью, ни попытки ее контролировать не дают вам того, на что вы рассчитываете. Вы не получаете нужных ответов, наоборот, у вас возникают все новые и новые мучительные вопросы.

Вы должны сбросить с себя свою раковину, иными словами, избавиться от рефлекторного мышления и осознать, что жизнь значительно богаче ваших представлений о ней. Вы найдете ответы, счастье, смысл и цель, только если откажетесь от своего привычного суетливого мышления, отягощенного стремлением к контролю, и будете готовы открыть для себя необозримый океан подсознательного — ваш нереализованный потенциал.

СЧАСТЬЕ В ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ОТ ВЕРЫ В СЕБЯ

Что такое доверие к себе? Попросту говоря, это готовность верить в себя. Важно понимать, что такая готовность подразумевает некоторую степень риска. Чтобы научиться верить, нужно научиться рисковать. И здесь наибольшие препятствия — внутренняя неуверенность и рефлексивное мышление, вынуждающие вас беспокоиться, просчитывать события наперед и управлять своей жизнью, боясь, что утрата контроля приведет к катастрофическим последствиям. Очень просто оказаться в рабстве у подобных убеждений. Вот зачем нужны такие программы, как селф-коучинг, — они учат человека, как раз и навсегда избавиться от внутренней неуверенности и поверить в себя.

Вера в себя приносит плоды, едва появившись. Человек перестает замыкаться на себе и на своих субъективных идеях (такое самозамыкание характерно для людей, затерявшихся в джунглях контроля над жизнью).

ПЯТЬ ЭТАПОВ «ДИАЛОГА С САМИМ СОБОЙ»

Теперь, понимая, какое влияние на вашу жизнь оказывают внутренняя неуверенность, стремление к контролю и рефлекторное мышление, вы готовы к прохождению пяти этапов программы селф-коучинга. Благодаря всего лишь пяти простым, но весьма эффективным шагам ваша жизнь станет не только более осмысленной — она полностью преобразится.

Пять этапов, с которыми вы ознакомитесь далее, предусматривают использование мощного инструмента — он называется «Диалог с самим собой».

По сути, «Диалог с самим собой» — это способ, позволяющий играть более активную роль в собственном мыслительном процессе. Он избавляет вас от роли «пассивного пассажира» рефлекторного мышления. Вы становитесь «водителем» и сами решаете, кому именно управлять вашими мыслями — вам или вашей неуверенности. Обладая таим инструментом, как «Диалог с самим собой», вы можете приступить к формированию такой жизни, какую сами себе желаете.

ШАГ ПЕРВЫЙ: ОПРЕДЕЛЯЕМ СВОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

Пока необходимые изменения в вашей жизни еще не сделаны, вам, чтобы не «заглохнуть» и не попасть в беду, важно знать свои наиболее уязвимые места. Ваш «Диалог с самим собой» начинается с первого этапа; вы сможете оценить свое стремление к контролю, из-за которого в вашей жизни происходят «короткие замыкания».

Способность трезво оценивать свои привычки — первый шаг к избавлению от оков рефлекторного мышления и осознанию того, что у вас есть выбор — вы способны сами определять свою жизнь.

Вы поймете, как выйти за рамки ограничений, навязываемых вам рефлекторным мышлением и неуверенностью. Первый шаг к созданию жизни, которую вы себе желаете, — определить способы, с помощью которых вы пытаетесь осуществлять контроль.

ШАГ ВТОРОЙ: ОТДЕЛЯЕМ ФАКТЫ ОТ ВЫМЫСЛА

Если вы решили изменить собственную жизнь, вам нужно приручить своих «обезьян» пессимизм, сомнения и посторонние мысли, которые только и делают, что визжат и кричат. Помните, пытаясь контролировать жизнь, вы забиваете себе голову болтовней рефлекторного мышления. У такого «обезьяньего» мышления много личин. Если вы до самого рассвета размышляете о том, что и кому сказали, переживаете по поводу своей репутации или сожалеете об упущенных возможностях, знайте: в вашем сознании — бессмысленная обезьянья суета.

ТРЕТИЙ ШАГ: НЕ ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К ШУМУ

Конспекты бестселлеров деловой литературы от Андрея Парабеллума

Помните старый анекдот: «Доктор, когда я сгибаю руку, она у меня болит. Что делать?» Добрый доктор отвечает: «Ну так не сгибайте ее!».

Если вашей жизнью правят сомнения, разочарования и пессимизм: прекратите о них думать! Если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, перестаньте мыслить как неудачник.

Многим попросту невдомек, каков истинный механизм избавления от привычек. Дело в том, что традиционная психотерапия, СМИ и книги по самопомощи призывают людей раздумывать над своими проблемами, постоянно спрашивать себя: «Почему?».

Если вы желаете настоящих перемен, тогда, подобная стимуляция, а именно — анализ своих подсознательных устремлений или событий прошлого, не что иное, как пустая трата времени. Метод селф-коучинга не имеет ничего общего с тем, какими были ваши отношения с матерью, единственный ли вы ребенок в семье, сирота ли вы, богаты ли, бедны ли, и т. д. Не важно, вследствие чего сформировались ваши исполненные неуверенности привычки, важно — собираетесь ли вы от них избавляться. Ну так вот.

«Диалог с самим собой» исходит из того, что здоровое мышление — результат выбора. Вы уже знаете, как отличить здоровое мышление, базирующееся на фактах, от рефлекторного, основывающегося на вымыслах. Третий шаг совсем прост: осознав, что вашими мыслями управляет рефлекторное мышление, прекратите его слушать!

Неуверенность может громко заявлять о себе или же пытаться воздействовать на вас как-то иначе, но, порождаемые ею «назойливые обезьяны» — лишь часть вашей лич-

ности. Есть и другая, здравая часть, которой под силу не поддаваться фантазиям неуверенности. Первый и Второй шаги требуют главным образом созерцания, Третий шаг подразумевает действие. И это действие состоит в том, чтобы прекратить прислушиваться к голосу рефлексорного мышления.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ: РАСКРЕПОЩАЕМСЯ

Сейчас вам впервые не нужно будет думать о том, что именно следует делать. Умению мыслить противоположно умение позволять своим мыслям течь свободно. Благодаря «Диалогу с самим собой» вы научитесь отмежевываться от своих мыслей, наблюдать за дальнейшим развитием событий, и тем самым — останавливать лавину неуверенности. Знайте, вы способны окончательно прекратить бороться с жизнью и избавиться от неуверенности и рефлексорного мышления. Отныне ваш девиз: отмежеваться, прекратить и избавиться.

Мысли, вызванные неуверенностью, несутся в голове человека подобно стремительному потоку; его сознание устремляется вниз, как с водяной горки. Поддавшись бурному течению своего рефлексорного мышления и оказавшись во власти страхов, сомнений и колебаний, вы, скорее всего, даже не замечаете, что вас уносит в пучину еще более пагубных привычек — к безнадежности, стрессам и даже депрессии. Получив над вами власть, рефлексорное мышление начинает определять вашу жизнь, и тогда задача остановить его кажется вам невыполнимой.

Знайте: впечатление, что вы бессильны, создает у вас поток неуверенности. Но это только впечатление! Вам нужно лишь сообразить, как выбраться. Все, что от вас требуется, — вылезти из желоба, лишь немного намокнув.

Первый, Второй и Третий шаги подготовили вас к этому. Сейчас пришло время выбираться на практике. Неуверен-

ность давно убедила вас, что все зависит от того, контролируете ли вы свою жизнь. Но теперь вы и сами кое-что знаете. Пора убедиться в том, что несущий вас поток не глубже чем по пояс!

Иногда самой простой и самой эффективной реакцией из всех возможных оказывается ничегонеделание — нужно лишь расслабиться, успокоиться и пустить все на самотек. Но для этого следует рискнуть и поверить своим инстинктам и интуиции, которым уже четыре с лишним миллиона лет.

Три способа раскрепощения

Есть три способа раскрепостить свой ум. Какой из них подойдет вам, зависит от ваших уникальных личностных особенностей. Способы такие: «Переключение канала», «Терапевтическая беспечность» и «Медитация».

ПЯТЫЙ ШАГ: СТИМУЛИРУЙТЕ СЕБЯ

И в перетягивании каната, и в жизни действует один и тот же механизм. Если вы чувствуете, что «поскользнулись» на сомнениях в себе и земля уходит у вас из-под ног, — на работе, в отношениях с окружающими, в личной жизни, вы теряете свой эмоциональный заряд и склоняетесь к тому, чтобы сдаться. Тогда последним средством предотвращения дальнейшего ухудшения ситуации для вас становится стремление к контролю. Вопрос «А зачем?» не успевает зародиться в вашей голове. В этот момент вас, как канатом, тянет рефлекторное мышление.

Если вы занимались каким-либо видом спорта, например гольфом, теннисом, бейсболом или боулингом, то, вероятно, знаете, насколько важно логично завершить свои действия. Да, необходимо правильно ударить по мячу, но, если затем вы, посчитав, что все уже сделано, прекратите борьбу, успеха вам не видать. «Диалог с самим собой» тоже

требует логичного завершения, если, конечно, вы хотите преуспеть в создании такой жизни, какую себе желаете.

ИТАК, ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Цель селф-коучинга — пробудить в вас веру в себя, и готовность решать все задачи, которые ставит перед вами жизнь. Умение жить — высшее достижение. Контроль привлекает вас тем, что обещает при достаточных усилиях с вашей стороны каким-то образом избавить вас от того, что вас пугает. Сейчас вы уже не должны попадаться на эту удочку.

Вы действительно можете справиться с любой напастью, и, пока вы верите в себя, вам не нужно заранее знать, как и что вы будете делать.

А если у вас что-то не получится, глубоко в душе вы будете уверены, что нужно лишь встать, встряхнуться и попробовать еще раз.

**Брайан Трейси
«Технология
достижений:
Турбокоучинг
по Брайану Трейси»**

О КНИГЕ

За последние несколько лет личный и профессиональный коучинг завоевал огромную популярность. В своей книге признанный во всем мире бизнес-гуру Брайан Трейси учит предпринимателей справляться с любыми трудностями, возникающими в современной быстро меняющейся бизнес-среде.

Предлагаемые автором эффективные методики и практические упражнения позволят читателям понять ключевые принципы личного стратегического планирования, внимательно изучить своих конкурентов, установить стандарты, на которые нужно ориентироваться в своей деятельности, делегировать полномочия, определять первоочередные задачи, а также критерии, по которым можно оценить собственный потенциал, и т. д.

Легкий стиль, которым написана книга, создает впечатление, будто с вами беседует сам Брайан Трейси. Каждая его идея проиллюстрирована примерами из жизни. Эта книга станет вашим личным консультантом, позволит сделать далеко идущие выводы и многое переосмыслить в своей жизни и бизнесе.

ОБ АВТОРЕ

Брайан Трейси широко известен своими публичными выступлениями, он автор нескольких бестселлеров и один из лучших в мире консультантов и преподавателей по вопросам личного и профессионального развития. Каждый год Трейси обучает 250 000 человек. Среди преподаваемых им дисциплин такие, как достижение личного успеха, развитие лидерских качеств, эффективность управления, развитие творческого потенциала и эффективность продаж. Он написал более 30 книг и выпустил более 300 обучающих аудио- и видеопрограмм. Многие работы Брайана Трейси были переведены на другие языки и издаются в 35 странах. Вместе с Кэмпбеллом Фрейзером он разработал продвинутую программу коучинга и программу коучинга личной эффективности.

Брайан Трейси консультировал менеджеров более чем 1000 компаний, в том числе IBM, McDonnell Douglas, The Million Dollar Round Table, и лично обучил более двух миллионов человек. Все его идеи проверены на практике, поэтому их можно быстро применить в любой сфере деятельности. Читатели книг Брайана Трейси, участники его семинаров, а также слушатели, обучающиеся в рамках программы коучинга, осваивают совокупность методик и стратегий, которые можно немедленно использовать в своей жизни и работе, чтобы достичь выдающихся результатов.

За последние несколько лет личный и профессиональный коучинг завоевал огромную популярность. Тысячи ди-

пломированных преподавателей ведут занятия по коучингу с представителями самых разных профессий. Уже общепризнано, что с его помощью можно гораздо быстрее повысить эффективность своего труда и улучшить жизнь в целом, чем действуя самостоятельно.

ПРОБОВАЛИ ЛИ ВЫ В ПОСЛЕДНИЕ ПОЛГОДА СФОРМУЛИРОВАТЬ ДЛЯ СЕБЯ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ В КАРЬЕРЕ ИЛИ БИЗНЕСЕ?

Успех в жизни во многом определяется способностью человека мыслить, планировать, принимать решения и действовать. Чем лучше вы все это умеете, тем быстрее сможете достичь поставленных целей, и тем благополучнее сложится ваша жизнь и карьера.

Личное стратегическое планирование — это своего рода средство, позволяющее как можно быстрее пройти путь от того рубежа, где вы находитесь сейчас, до того, к которому стремитесь. Разница между людьми, пользующимися этим средством в своей жизни, и теми, которым оно не знакомо, примерно такая же, как между перемещением на поезде и на самолете. Оба эти вида транспорта способны доставить вас из пункта А в пункт Б, но самолет (личное стратегическое планирование) сделает это значительно быстрее.

Навык личного стратегического планирования вовсе не относится к врожденным качествам (как, например, цвет глаз или абсолютный слух). Он представляет собой умение последовательно мыслить и действовать, а этому можно научиться точно так же, как ездить на велосипеде или менять шины. Регулярно практикуясь, вы постепенно в совершенстве освоите те многочисленные компоненты, из которых

состоит этот важнейший навык, после чего привычка стратегически мыслить и действовать останется у вас до конца ваших дней. Приобретя эту привычку, вы сможете добиться потрясающих результатов. Ваша жизнь и карьера стремительно пойдут вверх, поистине не встречая препятствий!

ЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ

Почему же стратегическое планирование и мышление оказываются столь полезными? Ответ прост: благодаря им вы экономите массу времени и денег. Анализируя и рассматривая ключевые стратегические аспекты, связанные с карьерой или бизнесом, вы тем самым сосредотачиваетесь на важнейших задачах, выполнение которых необходимо для достижения конечных целей. При этом вы одновременно избегаете действий, мешающих добиться успеха. Вы все чаще и чаще принимаете верные и все реже — неверные решения. Вы ставите реальные задачи перед персоналом и в рамках проектов. Вы приобретаете умение фиксировать и контролировать результаты. Ваша работа и жизнь начинают двигаться словно по скоростной трассе.

Цель корпоративного стратегического планирования заключается в повышении рентабельности собственного капитала, который представляет собой фактический объем средств акционеров, инвестированных в деятельность предприятия. Топ-менеджеры используют стратегическое планирование для анализа и реорганизации деятельности компаний, чтобы обеспечить максимальные финансовые результаты. Конечная цель состоит в достижении наивысшей рентабельности.

В деятельности компаний стратегическое планирование применяется для повышения результативности работы за счет более эффективного использования кадровых и про-

чих ресурсов. Грамотное планирование позволяет опережать конкурентов и добиваться над ними преимущества. В частности, такие компании демонстрируют увеличение объема продаж, рост рыночной доли, повышение прибыльности, обеспечение максимальной рентабельности инвестиций и в целом укрепляют свои позиции на рынке.

ЭТО, ПО СУЩЕСТВУ, ЕЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ КАПИТАЛ

Из чего же он складывается? Из совокупности физических, психологических и интеллектуальных усилий и качеств, которые человек способен использовать в своей профессиональной деятельности. Таким образом, необходимо поставить перед собой цель добиться максимальной рентабельности инвестиций ваших собственных усилий. Ваши доходы и уровень удовлетворенности работой в целом будут зависеть от того, насколько удачно вы сумеете «инвестировать в самого себя». В этом и состоит основополагающий аспект личного стратегического планирования.

Если вы ощущаете разочарование или неудовлетворенность теми результатами, которых достигли в работе или в жизни вообще, значит, пришла пора пересмотреть свой личный стратегический план. Настало время сесть и спокойно задать себе ряд четких, жестко сформулированных вопросов. Если вы чувствуете, что работа дается вам с большим напряжением, если вы замечаете, что трудитесь все упорнее и упорнее, а результаты труда не повышаются, — что ж, пришла пора проанализировать и скорректировать вашу стратегию.

Прежде всего задайте себе самый главный вопрос: что я умею делать лучше всего? Определите, в каких видах деятельности вы достигли совершенства или явного превосходства над другими людьми. Вам необходимо ясно представлять себе ваши конкурентные преимущества.

Этот аспект является стержнем личного стратегического планирования. Ответ на поставленный выше вопрос позволит вам правильно расставить акценты в планировании карьеры и жизни в целом. Ваш успех напрямую зависит от того, насколько высоки результаты, которые вы демонстрируете в наиболее важной сфере своих профессиональных обязанностей. Из всех проблем, с которыми вы сталкиваетесь в жизни, указанная задача — одна из ключевых: определить ту область деятельности, в которой ваше мастерство может наилучшим образом повлиять на вашу профессиональную карьеру и доходы. Как только вы это определите, следует приложить все усилия к тому, чтобы добиться максимальных успехов в данной области.

ИЗУЧАЙТЕ СВОИХ КОНКУРЕНТОВ

Конкуренция является неотъемлемой частью любой профессиональной и коммерческой деятельности, независимо от того, работаете ли вы по найму или занимаетесь собственным бизнесом. В связи с этим хорошим примером может служить проблема ценообразования (будь то определение стоимости ваших услуг при обсуждении уровня зарплаты либо формирование цен в рамках маркетинговой стратегии).

Итак, попытайтесь ответить на следующий вопрос: какие факторы влияют на рыночную стоимость продукции (услуг) вашего предприятия или на размер вашей зарплаты? Может быть, это объем продаж, рыночная доля или ваш профессиональный опыт? Многие скажут, что соответствующая стоимость (уровень зарплаты) определяется клиентами (работодателем). Другие ответят, что сами устанавливают свой ценовой диапазон. Действительно, все эти аспекты играют ключевую роль в достижении профессионального или коммерческого успеха.

Однако решающим является несколько иной фактор — ваше конкурентное положение на рынке. С конкурентным противостоянием вы сталкиваетесь повсюду: и на открытом рынке, где ваше предприятие продает свою продукцию (услуги), и внутри компании, где вы трудитесь, борясь за продвижение по службе или доступ к дефицитным ресурсам. В связи с этим очень важно тщательно изучить

своих соперников, чтобы знать о них не меньше, чем о самом себе.

Многие совершают распространенную ошибку, недооценивая конкурентов. Грамотный профессионал или предприниматель никогда не будет смотреть на соперников свысока, выискивать у них недостатки, огульно критиковать или вообще игнорировать. К конкурентам следует относиться с должным уважением, анализируя их деятельность и учась у них.

Итак, займитесь изучением ваших конкурентов. Какие усилия они прилагают, чтобы добиться повышения по службе или получить работу? Какую стратегию и тактику используют, чтобы выйти на рынок и завоевать его? Как позиционируют свою продукцию и свои услуги? С кем заключают союзы и как расширяют свое присутствие, чтобы обеспечить успех собственным подразделениям или структурам? Почему потребители приобретают их продукцию (услуги)? Как ваши соперники обслуживают клиентов, как они выстраивают отношения внутри и за пределами компании? Какова их политика ценообразования? Какие навыки они приобретают и какую дополнительную подготовку проходят, чтобы оставаться на плаву? Каков их подход к контролю качества? В какие добровольные или профессиональные ассоциации они вступают?

Как только у вас сформируется достаточно четкое представление о конкурентах, проанализируйте столь же тщательно собственную профессиональную (коммерческую) деятельность. Определите, в какой области вы достигли наивысшего профессионализма. Что вы способны делать как минимум на 90% лучше, чем ваши конкуренты? В чем заключается ваше уникальное торговое предложение (УТП), то есть присущее вам качество или умение, которое обеспечивает вам конкурентные преимущества в глазах клиентов или других сотрудников и которым не обладает никто другой?

Выяснив для себя, в каких областях профессиональной (коммерческой) деятельности вы превосходите других, задумайтесь о перспективе. Каким образом вам следует позиционировать себя или предлагаемые вами продукты (услуги) на рынке, чтобы извлечь выгоду из собственных конкурентных преимуществ? Какую маркетинговую стратегию необходимо использовать? Учитывая методики ценообразования ваших конкурентов, каким образом вы намерены формировать цены на свою продукцию (услуги)?

Анализируя деятельность конкурентов, старайтесь охватить ее как можно шире. Например, если вы занимаетесь собственным бизнесом, в ряде случаев может оказаться, что конкуренцию вам составляют не просто отдельные люди или предприятия, а другая отрасль как таковая. В частности, компании, предлагающие сухопутные туристические поездки, являются прямыми конкурентами представителей сектора морских путешествий. И те и другие борются за деньги отпускников.

ОДИННАДЦАТЬ ШАГОВ НА ПУТИ К ПОВЫШЕНИЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА

Задумывались ли вы над тем, как организовать свое время, чтобы добиться максимальных результатов?

Производительность труда — один из ключевых факторов, определяющих различие между людьми, преуспевающими в той или иной выбранной ими сфере, и теми, кому это не удастся. Мастера своего дела умеют добиваться более высоких результатов (как в количественном, так и в качественном отношении), тратя на это меньше времени по сравнению с большинством остальных людей. Повышение производительности собственного труда служит важнейшим условием достижения личных и профессиональных целей и вообще успеха в жизни. Чтобы сделать свой труд максимально эффективным, вам следует сосредоточиться на следующих ключевых аспектах (в общей сложности их одиннадцать).

1. Четко сформулируйте свои цели в письменном виде.
2. Составьте четкий план действий в письменном виде.
3. Расставьте приоритеты.
4. Сконцентрируйте свои усилия и устраните отвлекающие факторы.
5. Увеличьте продолжительность рабочего дня, но при этом не забывайте и о выходных.
6. Погружайтесь в работу с головой.

7. Не теряйте темпа.
8. Добейтесь рациональной организации собственного труда.
9. Соотносите выполняемую вами работу с собственными умениями и навыками.
10. Группируйте выполняемые задачи по категориям.
11. Устраняйте из рабочего процесса лишние этапы.

ЗАКОН ПАРЕТО

Из всех навыков, влияющих на производительность труда, важнейшим является умение рационально использовать рабочее время. Ниже приводятся три простейших правила, следуя которым вы научитесь наиболее эффективно распределять свои усилия.

1. Посвящайте как можно больше времени наиболее прибыльным видам деятельности; что касается низкорентабельных, то старайтесь заниматься ими как можно меньше или не заниматься вообще.

2. Начните выполнять новые, высокопродуктивные задачи и/или исключите из рабочего процесса старые, непродуктивные функции.

3. Старайтесь уделять как можно больше времени самым важным и/или неотложным делам.

Итальянский экономист и социолог Вильфредо Парето, известный применением математических принципов в сфере экономического анализа, разработал, помимо всего прочего, важнейшую концепцию, касающуюся распределения временных затрат. В своем первом крупном труде под названием «Курс политической экономии» (*Cours d'économie politique*, 1896–1897) он представил свой знаменитый закон распределения доходов — сложную математическую формулировку, которая доказывала, что на протяжении всей истории человечества во всех странах и у всех народов совокупный объем доходов и материальных благ в обществе всегда распределялся по одному и тому же принципу. В частности,

Парето сделал вывод о том, что в целом на долю 20% населения любой страны приходится 80% всех ее национальных доходов и материальных благ.

Сегодня закон Парето применяется в более широком смысле и чаще всего известен как «принцип 80/20». В самом общем виде этот важный принцип гласит, что 20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий — лишь 20% результата.

Как выяснилось, закон Парето применим ко многим аспектам нашей жизнедеятельности. Для примера взгляните хотя бы на свою собственную жизнь. Весьма вероятно, при тщательном рассмотрении вы согласитесь с тем, что 20% ваших личных знакомств приносят вам 80% всех радостных эмоций, а 20% ваших убеждений служат основой вашей позиции в 80% случаев, и так далее.

Закон Парето широко действует и в сфере бизнеса. Как показывает практика, обычно на долю 20% клиентов приходится 80% продаж предприятия; 20% совокупного объема продукции обеспечивают 80% выручки; 20% маркетинговых инициатив дают 80% общих маркетинговых результатов; 20% персонала выполняют 80% всей полезной работы.

Ну а какое отношение все это имеет к производительности личного труда? Самое прямое. Закон Парето — один из наиболее действенных принципов, которые можно применить для повышения производительности собственного труда. Когда речь идет о планировании рабочего времени, этот принцип способен гарантировать весьма впечатляющие результаты.

В целом существует всего четыре способа повысить производительность труда (или, другими словами, обеспечить достижение более высоких результатов за меньшее количество времени):

1. Увеличить объем выполнения определенных операций.

2. Уменьшить объем выполнения определенных операций.

3. Начать совершение определенных действий, которые на текущий момент вы не совершаете.

4. Прекратить совершение определенных действий, которые на текущий момент вы совершаете.

Благодаря закону Парето мы можем относительно легко установить, объем каких именно операций нужно расширить, а каких — сократить. Для этого необходимо осуществить процедуру, состоящую из четырех этапов:

1. Определить наиболее продуктивные операции (20% тех ежедневно совершаемых вами действий, которые обеспечивают 80% общей стоимости вашего труда).

2. Определить наименее продуктивные операции (80% тех ежедневно совершаемых вами действий, которые практически не влияют на общую стоимость вашего труда).

3. Принять решение о том, чтобы уделять больше времени наиболее прибыльным видам деятельности.

4. Принять решение о том, чтобы по возможности передать другим сотрудникам выполнение «низкорентабельных» функций либо вообще их упразднить.

Используя закон Парето описанным выше образом, вы сможете значительно повысить производительность собственного труда за счет грамотной оптимизации своего рабочего времени.

ИТАК, ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Избавьтесь от своих «убыточных» клиентов. Seriously задумайтесь над тем, чтобы отказаться от работы с 10% покупателей, приносящих самый низкий доход. Сэкономленные ресурсы и время направьте на привлечение новых прибыльных клиентов.

Уделите самое пристальное внимание тем продуктам, которые приносят низкий доход или даже убыток вашему предприятию. Попробуйте найти способы повысить их рентабельность. Нельзя ли поднять цену на эту продукцию? А снизить расходы на ее производство? Можно ли увеличить объем производимой продукции, чтобы уменьшить затраты на каждый продукт? Не позволяйте себе полюбить тот или иной товар — это очень распространенная ошибка предпринимателей. Отказывайтесь от производства убыточного продукта, даже если он очень хорошо продается.

ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Многие предприниматели уделяют большое внимание анализу прибыльности продукции, но их мало интересует разница в доходах, получаемых на разных рынках. Не попадитесь в эту ловушку. Если на каком-либо рынке вы не можете обеспечить себе требуемый доход, попробуйте найти способы исправить эту ситуацию. Может быть, стоит поднять цены? А что если начать брать плату за доставку? Или есть возможность снизить торговые затраты? Если нельзя повысить рентабельность данного рынка, просто уходите с него.

Увеличивая объем продаж, помните, что главную роль в развитии вашего бизнеса играет прибыль. Регулярно оценивайте прибыльность персонала, клиентов, маркетинговой деятельности, продаж, продукции и рынков. Если один из этих факторов не соответствует вашим требованиям, не тратьте время зря, избавьтесь от него. Это позволит вам стать одним из наиболее успешных предпринимателей в вашей области.

**Мэрилин Аткинсон, Рае
Чойс
«Мастерство жизни:
Внутренняя динамика
развития»**

О КНИГЕ

Цель коучинга состоит в том, чтобы помочь человеку раскрыть его внутренний потенциал, определить свои главные ценности и видение высокой цели и научиться эффективно реализовать любые жизненные проекты, будь то освоение нового навыка, избавление от вредной привычки или запуск нового бизнеса.

Мэрилин Аткинсон учит нас, что у каждого уже есть все необходимые ресурсы для того, чтобы реализовать задуманное. Нужно лишь правильно эти ресурсы освободить. Это можно сделать как при помощи профессионального коуча, так и самостоятельно. Прочитав эту книгу, вы узнаете много нового о том, как на практике работают методы личного совершенствования.

ОБ АВТОРАХ

Мэрилин Аткинсон — главный автор трилогии «Трансформационный коучинг: Наука и искусство». Она создала ряд концепций, процессов и инструментов, с которыми вы встретитесь в книгах. Мэрилин является признанным во всем мире коучем и разработчиком коучинговых техник, консультантом для многих организаций, мастером-тренером нейролингвистического программирования (НЛП) и психологом. Мэрилин живет в Ванкувере (Канада). Она известна как автор и как человек с прогрессивными взглядами. С 1985 г. Мэрилин участвовала в открытии 14 обучающих эриксоновских центров, расположенных по всему миру, где преподавала ориентированный на решение коучинг и проводила консультации на четырех континентах. Ее присутствие заряжает людей энергией и позволяет открыть мощные личные ресурсы развития, она — новатор, умеющий влиять на окружающих. Более 30 институтов НЛП во многих странах используют ее упражнения и техники. Практические системные коучинговые навыки и стратегии, разработанные Мэрилин, были названы Золотым стандартом коучинга.

Рае Т. Чойс является профессиональным сертифицированным трансформационным коучем Международной Федерации Коучинга. Ее миссия — пробудить гения в других людях. Опыт Рае составляет более чем 2500 часов коучинга, она широко известна своим талантом и увлеченностью и является отличным коучем, тренером и консультантом, спо-

собным вдохновлять многочисленных подопечных в самых разных странах. Кроме того, Рае является коучем Международного Эриксоновского Университета; она обучала и курировала работу сотен коучей-тренеров по всему миру.

ПУТЬ ВАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ: ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К САМОРАЗВИТИЮ

Возможно, вы уже являетесь коучем. Если это так, то книга предоставит вам более широкое видение коучинга и его возможностей. Может быть, вы рассматриваете возможность сделать в коучинге карьеру. Если это так, то книга ориентирует вас относительно внутренних коучинговых коммуникаций. Возможно, вы хотите активно использовать коучинговые навыки в своей жизни как родитель, менеджер, владелец бизнеса, друг, наставник, консультант, художник, тренер и т. п. Если это так, то книга поддержит вашу коммуникацию на новом уровне и поможет находить лучшее в окружающих.

Как для коуча, так и для любого, кто применяет коучинговый подход, эти коммуникации являются значимыми настолько же, насколько знание драгоценных камней важно для ювелира. Эта книга о внутреннем поиске, интерес к которому позволяет коучингу пользоваться спросом во всем мире. Она о том, как вы, коуч, можете достигнуть мудрости и компетентности. Уделите время и рассмотрите некоторые из важных вопросов, которые люди себе задают:

- Как можно научиться управлять своими эмоциями?
- Как можно следовать своим целям от начала до конца и оставаться довольным собой даже в сложные моменты?

- Как можно с честью завершить то, что пошло не так, как вы того ожидали, и добиться истинного успеха?

- Как соединяться с вашим бессознательным мышлением и научиться выявлять свои собственные внутренние ресурсы?

- Как можно преобразовать внутренние страхи и иллюзии и реализовать свой истинный потенциал?

Коучинг — это учение о личной приверженности.

ПРОБУДИТЕ ВНУТРЕННИЙ ГЕНИЙ В СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИХ

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, по 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 удастся, становится дорогой, по которой вы идете? Сколько открытий вы делаете каждый день?

У многих из нас есть типичные циклы стандартных действий или моделей, которых мы придерживаемся. Как устроен ваш обычный день? 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, которая позволит вам 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 сильно не вовлечены в процесс жизни?

Проживаете ли вы осмысленно и осознаете ли пробуждение в каждый момент? Можете ли вы полностью выражать себя в своей жизни? Или наоборот, обыденное существование, в котором списки дел управляют вашим разумом, сердцем и руками, оставляет вас опустошенными и выдохшимся?

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

Насколько вы отдаете себе отчет в том, каким человеком являетесь в каждый момент жизни? Насколько сильно вы проявляете себя каждый день? Насколько 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 не срабатывают? Если жизнь это игра, то насколько свободно вы в нее играете? Есть ли у вас призвание?

Все мы в разное время жизни испытывали, что такое страстно желаемая цель. Нахождение страстно желаемой цели, склонности к чему-либо, призвания похоже на это. Мы соединяемся с видением наших возможностей. Сначала оно может быть не очень оригинальным. На самом деле оно даже может быть полностью заимствовано. 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 в этой вовлеченности. Мы открываем прекрасные пути, чтобы следовать к цели и развивать искусность в нашей работе. И как только мы серьезно беремся за дело, стоящее того, чтобы овладеть им в совершенстве, перед нами открывается множество новых путей, а творческая убежденность наделяет

нас чистотой и счастьем. И тогда наша жизнь становится более насыщенной и значимой.

Как часто вы фокусируете ваш разум на размышлениях о том, являетесь ли вы теми, кем хотите быть, делаете ли то, что действительно вдохновляет вас, или добиваетесь результатов, которых — вы знаете — вы можете достичь? Насколько ваши ежедневные действия соотносятся с тем, кто вы есть на самом деле? Как часто вы живете полной жизнью на собственных условиях? Насколько четко и ясно вы способны действовать, насколько сосредоточены, чтобы делать выбор, который поможет вам достичь лучшего и большего для себя и других? Насколько сильно вы вовлечены 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, сколь увлеченно вы играете в игру жизни. В свою очередь, это дает понять, насколько вы готовы вести трансформационные разговоры с другими людьми.

НАСТОЯЩИЕ ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ РАЗГОВОРЫ

С точки зрения 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 бóльшим и делать больше того, что необходимо, чтобы жить более полно и ярко, откликаться на замечательные жизненные возможности и перспективы.

Пробуждающие и значимые беседы крайне важны для каждого из нас, 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 разрушения других и самих себя, ценность таких преобразующих коуч-сессий даже выше, чем прежде.

Трансформационные коуч-сессии — средство, с помощью которого мы, люди, начинаем большую игру и по-настоящему соединяемся с нашей внутренней истиной, одновременно побуждая других делать то же самое. Чтобы правильно развивать эти ключевые разговоры, требуется, чтобы мы начали исследовать наши привычные паттерны мышления и поведения, которые сознательно или бессознательно проявляются на пути к жизни в соответствии с нашими высшими истинами.

ТАК ЧТО ЖЕ 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 мыслей, задавать вопросы и получать ответы.

Чтобы быть искусным в жизни, необходимо мастерство в ключевых областях, таких как теплота, единение и гибкость в отношениях с другими людьми, ощущение благополучия внутри вас вне зависимости от того, что происходит во внешнем мире. Это требует умения фокусироваться на равновесии, видении и мыслях о будущем. Способность быть благодарным, искренне прощать также возвращает мастерство и помогает справляться с ударами судьбы. Стремиться к мастерству и в то же время мыслить и чувствовать, как Мастер, — это означает потребовать от себя использовать все возможности, которые преподносит жизнь, и жить полной жизнью начиная с этого момента.

Когда вы чувствуете, что ваша цель зовет вас, самое важное, что вы можете сделать, — это встать на ноги и отправиться на зов. Почему? Потому что, поступив так, мы начинаем по-настоящему соединяться с нашей подлинной глубинной сущностью.

Когда вы решаете жить своей жизнью и делаете то, к чему по-настоящему стремитесь, происходят удивительные вещи. Мы начинаем верить, что Вселенная с нами, а с чи-

стотой 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 бóльшим, 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.

ВАШ МОЗГ, И КАК ОН РАБОТАЕТ

Чтобы быть по-настоящему эффективным по отношению к себе и другим, необходимо изучить, как работает человеческий мозг. Осознав эффективные и неэффективные модели функционирования собственного мозга, вы научитесь распознавать их и в других людях. Это поможет вам терпеливо, с пониманием, а главное, успешно содействовать другим, отстранившись от своих эмоций и сомнений, достигать желаемых целей. К тому же вам станут очевидны высшие цели и стремления как свои, так и других людей и вы сможете более плодотворно развиваться и достигать результатов в реальном мире.

Безусловно, активность мозга в различных ее проявлениях — это ряд сложнейших процессов. Но то, что мы делаем акцент на систему управления мыслительной деятельностью, позволяет лучше понять, как функционирует мышление и эмоциональная сфера человеческого разума, а также представить историю формирования взаимосвязей разума и мозга в развитии. Предложенная схема довольно упрощенная, но она вполне ясно объясняет, какие пути ведут к тому, чтобы человек нашел себя в жизни, преуспел или, наоборот, проиграл.

Знаете ли вы, что у всех людей есть три физические области мозга (каждая с уникальными функциями), формирующие основу нашего разума, который развивается по мере нашего взросления? Трехкомпонентное устройство мозга выглядит

следующим образом:

- рептильный мозг (ретикулярная формация);
- эмоциональный мозг (лимбическая система);
- визуальный мозг (кора головного мозга).

Также существует четвертая система, которую можно назвать системой интеграции. Она вступает в игру, когда мы осознанно фокусируем внимание на какой-то важной цели и этим внутренне интегрируем три уровня мировосприятия и реагирования мозга.

Рептильный и эмоциональный отделы мозга существуют вместе долгое время и действуют сообща, соединяя физические ощущения и эмоции, формируя активную память и восприятие настоящего. Ваш эмоциональный мозг соотносит опыт прошлого с настоящим моментом и не оценивает будущие последствия.

Эмоциональный мозг рассматривает заложенные в нем воспоминания «внутренним взглядом», как если бы события происходили заново прямо сейчас. Это ключевой момент к пониманию процесса трансформации мыслей и чувств внутри мозга. Такие воспоминания мы называем ассоциированными. Они означают переживание сохранившихся в памяти событий, как если бы те происходили вновь в реальности. В эти моменты вы испытываете сильные эмоции, похожие на переживания прошлого.

Другое важное свойство эмоционального мозга — вызывать в нас стойкое желание сохранять привычную модель поведения. И когда вы чувствуете сопротивление изменениям, это значит, что эмоциональный мозг управляет вашей психикой. Если же вы нарушаете данные себе обещания и поедаете пирожное, от которого твердо решили отказаться, или опять кричите на ребенка, хотя собирались спокойно с ним поговорить, то вы просто возвращаетесь к старым эмоциональным реакциям и эмоциональному поведению.

Как и рептильный, эмоциональный мозг предназначен для отклика на события, требующие немедленных реакций.

Высокий приоритет для него имеет выживание группы, семьи или племени. По этой причине он наиболее эффективен, когда работает у членов всей группы и именно на благо всех.

Важно понять, что для того, чтобы человек мог воспринять трансформационные изменения, его эмоциональный мозг должен быть спокоен за безопасность всей группы. Даже сегодня существует ряд субкультур, в которых люди не из их круга считаются врагами. Если брать меньший масштаб, разве вы не встречали людей, которые абсолютно нестигаемы в своей точке зрения? У фашистов и прочих фанатиков прочно доминирует эмоциональный мозг.

Когда вы проводите коучинг для себя или других, важно держать в голове мысль о тесном сотрудничестве длинной 50 млн лет между рептильным и эмоциональным мозгом. Почему это столь важно? Потому что эти взаимосвязанные системы могут брать на себя контроль за всем телом, если чувствуют возможную опасность. Рептильный мозг воспринимает физические угрозы, эмоциональный — угрозы в области чувств, такая как угроза потери любви, страх неизведанного, опасность, угрожающая группе, или же просто изменения, происходящие в жизни человека.

КАК ЖЕ ПРЕОДОЛЕТЬ ПРИВЫЧНЫЕ РЕАКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО МОЗГА И ДОБИТЬСЯ ТОГО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ?

Чтобы смотреть в будущее и достигать целей, необходимо использовать способности левого и правого полушария мозга, формирующих его кору. Одна из основных таких способностей — визуализация.

Ключевая развивающая особенность визуального мозга — использование воображения через визуальное планирование и создание целостных образов. Эту способность мы называем системное видение. В отличие от эмоционального мозга, который связан с ассоциированными воспоминаниями прошлого, визуальный мозг оперирует диссоциированными образами, формируя внутренние образы событий так, как если бы это происходило с кем-то еще, словно вы смотрите кино. Тогда влияние эмоций на визуальный образ значительно уменьшается. Мы как бы видим ситуацию со стороны, и воображение позволяет нам быть более свободными в изобретении различных подходов и выборе лучших путей решения проблем. Получается, что мы не просто смотрим кино, но и являемся его режиссерами! В воображении все кажется более легким, чем в реальности.

Когда вы используете визуальный мозг, чтобы думать о событиях прошлого, рептильный и эмоциональный мозг

реагируют воображаемыми ощущениями на будто бы реально происходящие события. Степень этой реакции зависит от того, как визуальный мозг «представил себе» событие. Ассоциированное воспоминание (переживание момента) вызывает более сильный физический и эмоциональный отклик, нежели диссоциированный образ (взгляд на событие со стороны), потому что эмоциональный мозг, реагируя на знакомые образы, часто заставляет нас чувствовать, как это было. А визуальный мозг образно показывает происшедшее.

К тому же визуальный мозг очень «кооперативен», так как с его помощью человек может визуализировать стратегические методы решения задач сразу целой группы. Вообразите себе ситуацию, в которой охотникам приходится вместе добывать дичь, чтобы обеспечить свое поселение пропитанием на всю зиму. Как им действовать согласованно, чтобы достичь общей цели? Наиболее успешными окажутся те охотники, которые смогут визуализировать и спланировать способы добычи наибольшего количества еды с наименьшими усилиями. Предположим, вы возглавляете группу охотников и заметили впереди оленей. Вы можете обрисовать разные планы действий и обсудить различные 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?». Вы даже можете поинтересоваться мнением остальных, какой план лучше. Так поступают лидеры.

Или представьте, что вы охотник, столкнувшийся с буйволом, а из оружия у вас только топор. Сколько вариантов действий у вас есть, чтобы остаться в живых, а заодно и принести домой максимальное количество мяса? Думается, что в подобной ситуации лишь те, кто заставил работать свой визуальный мозг, остались живы и здоровы.

А теперь только вообразите, сколько у вас будет сил, чтобы оставаться на диете, зарабатывать больше, чем сей-

час, и достигать в жизни того, к чему вы стремитесь, если три ваших мозга будут всегда работать сообща. Рептильный мозг указывает вам на способы, как остаться целым и невредимым. Эмоциональный обеспечивает эмоциональную поддержку. Визуальный проектирует ваше видение. И это приводит к успеху. Без их совместной работы успех крайне затруднителен.

Все полезные изменения так или иначе приводят к развитию навыков управления мышлением, и трансформационные коуч-сессии позволяют нам делать это с высокой скоростью, так чтобы мы сами могли направлять наши планы в этом мире.

ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

Вся жизнь состоит из проектов, долгосрочных или краткосрочных. На самом деле, подумайте, 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 игроком команды в любых делах, с которыми вы сталкиваетесь.

Есть макропроекты, которые вам предстоит реализовать — например, прожить жизнь. Некоторые называют это «линией времени» 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 развиваемся, когда участвуем в каком-то проекте. Почему? Потому что в процессе мы обучаемся и, проходя различные стадии проекта, действительно хотим больше испытать, больше узнать, быть бóльшим, делать больше и больше иметь. Наши проекты позволяют нам сосредотачиваться на определенной области и обогащать себя, изучая каждый шаг на 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 них большой эмоциональный заряд? Найдя место для своей мечты, определили ли вы срок, за который вы ее воплотите? Подготовили ли реальный план? Какие еще шаги вы предприняли?

Когда вы над этим задумаетесь, наверняка заметите, что в моменты вдохновения у вас происходил 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 вдохновенная идея сходна с образом новой трассы, идущей через горы, которая сначала существовала только в голове инженера-проектировщика, а впоследствии стала оживленной магистралью.

Есть четыре ступени развития, которые помогают осуществить любую мечту. Чтобы совершить то, что вы намереваетесь сделать, вам стоит:

1. Составить четкий план.
2. Определить конкретные шаги для реализации плана в заданных временных рамках.
3. Собрать команду (это могут быть коллеги, возможно, заинтересованные стороны, которые разделят результат).
4. Оценить значимость — какая группа людей получит пользу благодаря этим действиям и результатам.

Когда вы определили цель, вы изучаете созданный вами образ, заявляете о следующих шагах и смотрите на результат с точки зрения пользы для всех заинтересованных сторон. Кто является заинтересованной стороной? Вероятно, вы сами, исходя из собственных глубинных потребностей

и желаний, а также люди вокруг вас — семья, друзья, коллеги, клиенты, соседи, члены сообщества и т. д.

ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ПЛАНИРОВАНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

Считайте, что четыре ступени развития любого проекта — это способ выявить и определить его ценность. Из них естественным образом вытекают четыре стадии планирования, что позволяет придать ему нужную форму. Хорошей метафорой для них является игровая площадка в американском бейсболе с четырьмя базами. Попадание в цель и бег по бейсбольному полю требуют от спортсмена прохождения через четыре базы или четыре стадии.

Первая стадия — вдохновение, когда идея вас вдохновляет, и вы решительно собираетесь двигаться к цели. Это первая база.

Далее вы изучаете, как можете добиться результата, и определяете план действий. Теперь вы уже на стадии внедрения плана. Это вторая база.

После этого вы двигаетесь дальше. Вы чему-то научились на стадии внедрения и продолжаете действовать, чтобы добиться того, чего вы хотите, развивая и совершенствуя свои навыки, чтобы чувствовать важность каждого шага на пути к заветной цели. Эта стадия называется интеграция ценностей и приверженность. Это третья база.

Вы создали дом, завершили начатое и получили удовлетворение как от результата, так и от того, что узнали на пути к нему. Обратите внимание: когда вы уверенно завершаете то, что начали, вы попадаете в царство истинно-

го смысла и преобразующегося осознания. Завершение и удовлетворение (и, если это возможно, успех) снова приводят вас к первой базе.

Как связать эти четыре стадии с преобразующими коуч-сессиями? Пробуждение в людях гениальности поддерживает их в том, чтобы жить полной жизнью, эффективно управляя своими намерениями и вниманием. Как и пробежка на базу в бейсболе, четыре стадии планирования помогают реализовывать и завершать любой проект.

Эффективный коуч учится правильно распределять свое внимание. Он всегда одновременно работает с намерением и вниманием, помогая клиенту визуализировать цель и следовать намеченным курсом. Вместе два участника трансформационного общения способны сократить разрыв между уровнем, на котором человек находится сейчас, и уровнем, на котором он хочет оказаться.

Примите во внимание, что сознательный разум похож на игрока в бейсбол, рьяно пробегающего каждую базу и стремящегося к успешному достижению своей цели. Одновременно он постоянно следит за тем, что происходит на поле. С каждым шагом внимание игрока фокусируется на цели все точнее, и он все сильнее увлекается процессом действия.

Представьте, что ваш внутренний разум — это центр бейсбольного поля; не важно, от какой базы вы сознательно продвигаетесь со своим проектом. Из этой точки вы можете по-максимуму использовать ваши видение и осознанность, которые всегда направляют и поддерживают вас на пути к вашему внутреннему лидерству. Вы всегда находитесь в «процессе становления».

Следование вашим намерениям через распределение внимания позволяет вам формировать и развивать вашу жизнь соответственно вашим целям. Таким образом, вы проясняете для себя свои жизненные ценности. Вы можете внимательно отбирать свои намерения и позволять им лег-

ко и естественно управлять вашими шагами, пока вы с удивлением и изумлением изучаете то, что сформулировали для себя. С внутренней целью, которая ведет вас, как игрока, бегущего через базы, вы обретаете способность жить в самом центре своей творческой жизни.

Подумайте, что способ, которым вы совмещаете цель и внимание, определяет, что вы создаете в своей жизни. Подумайте о моменте, когда ваше внимание было сфокусированным, четким, многогранным, и заметьте, что в этот миг вы связывали воедино фокус внимания и свое намерение. Эта взаимосвязь — именно то, что особенно важно.

ИТАК, ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Будь вы коуч-профессионал, тренер или обычный человек, который просто использует подходы коучинга в жизни, самое главное — уметь мотивировать людей так, чтобы это было просто, но при этом эффективно.

Независимо от того, во что человек верит и что утверждает, Вселенная ответит ему на это «да». Поэтому очевидно, что стоит выбирать проактивный и позитивный подход к формулировке своих убеждений и стараться тщательно следить за своими утверждениями. Старайтесь формулировать свои высказывания в позитивной форме. Произносите их громко или тихо, но с убежденностью, четко и с удовольствием.

Мэрилин Аткинсон
«Жизнь в потоке:
Коучинг»

О КНИГЕ

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

ОБ АВТОРЕ

Мэрилин Аткинсон — автор трилогии «Трансформационный коучинг: Наука и искусство». Она создала ряд концепций, процессов и инструментов, с которыми вы встретитесь в книгах. Мэрилин является признанным во всем мире коучем и разработчиком коучинговых техник, консультантом для многих организаций, мастером-тренером нейролингвистического программирования (НЛП) и психологом.

Мэрилин живет в Ванкувере (Канада). Она известна как автор и как человек с прогрессивными взглядами. Мэрилин Аткинсон — основатель и президент Международного Эриксоновского Университета (www.erickson.edu), который проводит сертифицированные ICF коучинговые программы. С 1985 г. Мэрилин участвовала в открытии 14 обучающих эриксоновских центров, расположенных по всему миру, где преподавала ориентированный на решение коучинг и проводила консультации на четырех континентах. Ее присутствие заряжает людей энергией и позволяет открыть мощные личные ресурсы развития, она — новатор, умеющий влиять на окружающих. Более 30 институтов НЛП во многих странах используют ее упражнения и техники. Практические системные коучинговые навыки и стратегии, разработанные Мэрилин, были названы Золотым стандартом коучинга.

СОСТОЯНИЕ ПОТОКА

Качество всеохватывающего состояния потока определяется внутренней живостью, чувством глубокой связи ваших действий с собственными ценностями и трансформирующей связью между вами и создаваемой вами частью внешнего мира. Ощущая и осознавая поток, вы чувствуете, что властны и свободны выбирать, однако делаете это спонтанно и искренне. Вы полностью вовлекаетесь в этот процесс, и он заслуживает доверия. Таким образом, поток переживаемой ценности естественно открывает путь к самоосмыслению и способности ценить себя. Мы расслабляемся и наслаждаемся моментом, что бы ни происходило.

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

Это состояние «поиска и обучения» позволит вам снова и снова погружаться в состояние потока и сохранять его, чтобы оно стало частью способности получать удовольствие от всего, что вы делаете.

Один из лучших способов достичь состояния потока —

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

ТВОРЧЕСКИЙ ПОТОК

Возможно, вы вспомните встречи с родными, друзьями или коллегами, неважно, ради развлечения или по работе, когда создавалась такая атмосфера, что все то и дело шутили или подкалывали друг друга, когда причудливо смешивались юмор и идеи. Любое дело тогда легко выполнялось в потоке.

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

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

Вы перемещаетесь между вниманием и намерением, восприятием и ростом, осознанием и взглядом на общий план, раздвигая границы своего осознания ввысь и вширь.

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

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

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

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

Цель этой книги состоит в том, чтобы помочь вам, специалисту, проводящему трансформационный коучинг, распознать развитие внутреннего потока и оставаться в этом

состоянии, выйдя за рамки привычного «отрицательного» языка и устаревших убеждений, тормозящих внутренний поток осознания. Вы можете помочь в этом и другим.

Расширяя осознание различных состояний потока, вы даете толчок к активному развитию счастья.

СОЗДАВАЯ СВОЮ ЛИЧНОСТЬ

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

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

Перед более зрелым человеком встают совершенно другие вопросы относительно осознания собственной идентичности. Маленький ребенок стремится освоить роли, связанные с действиями. Подросток хочет расширить личные возможности, приобретая новые жизненные навыки и способности. Зрелому человеку необходима более широкая палитра красок. Его начинает интересовать исследование и развитие своих внутренних целей. Он задается во-

просами: «Кем я в действительности хочу быть для себя и для мира? Что я хочу оставить после себя?» По сути, он спрашивает себя, каковы его ценности, и как они определяют его личность. Теперь ему хочется найти свою внутреннюю цель.

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

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

Чтобы распознать поток внутренней истины во всех проявлениях, нужно исследовать все его этапы так же, как мы исследуем и проводим коучинг любого важного проекта. Эти этапы можно обозначить, как вдохновение, внедрение, интеграция и озарение. Каждый из них представляет собой уникальный трамплин, позволяющий совершить прыжок к осознанию. Необходимо понимать, на чем они основаны и что все они подводят к важным коучинговым разговорам о жизненном пути. Держа в голове эти четыре этапа, вы можете метко выпустить стрелу так, чтобы она попала в центр мишени.

ПОТОК ВНУТРЕННЕЙ ИСТИНЫ: ОСНОВА КОУЧИНГОВЫХ РАЗГОВОРОВ

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

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

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

Знатор ценности выявляет, исследует и развивает основополагающие принципы и внутренние истины, которые могут позволить вести глубокие и значимые ценностные разговоры на каждом этапе пути. Ценностные разговоры

озаряют будущее, которое вы хотите создать. Коуч-сессии дают возможность проводить такие беседы.

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

В некотором смысле создание своей судьбы — это создание большой «коучинговой стрелы».

ЧТО ТАКОЕ ПОТОК?

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

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

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

Движение вызвано стремлением к цели, и оно нуждается в потоке ценности. И в таком случае ценности приходят к человеку. Ценности открываются, когда он признает их, бережет и чувствует. Ценности проявляются, когда он ищет их во внутреннем и внешнем мире, заявляя о своем желании добиться вдохновляющих изменений и предвидя их.

ПОТОК — ЭТО НЕ ТА ВЕЛИЧИНА, КОТОРУЮ МОЖНО УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ

Вместо этого мы сами должны совершенствоваться, чтобы сначала увидеть, услышать и почувствовать ценностные потоки жизни, а затем помочь в этом другим.

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

ЧТО ТАКОЕ КОУЧ-ПОЗИЦИЯ?

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

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

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

ния и наблюдения. Вы открываете ящик перед своим развивающимся «Я» и перед своим клиентом.

Коуч-позиция преумножает трансформационную силу любого разговора, особенно разговора между коучем и клиентом. Вы завоевываете доверие, отказавшись от личных мнений и оценок и проявляя искреннюю заинтересованность в идеях и целях вашего клиента здесь и сейчас. Из коуч-позиции вы расчищаете пространство для решения задач своего собеседника, а он, в свою очередь, открывается навстречу полезным идеям и трансформационным изменениям.

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

СОЗДАНИЕ ФОКУСА: РАЗВИТИЕ ГЛУБОКОЙ ПРИВЕРЖЕННОСТИ

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

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

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

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

Подумайте, как вы могли бы вести коучинг для себя и для других, распространять ответственность на все жизненные цели и достижения. Как развить готовность проне-

сти свои ценности и принципы через всю жизнь? Как никогда не забывать жить жизнью, полной приключений и смелости? Эти вопросы составляют основу каждого действия коуча.

СМЕЛОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ КОНТРАКТОВ

Что такое мастерский результат? Прежде всего, это лучший результат, который был получен в результате действий, охватывающих и содержание, и окружение; действий, затрагивающих структуру (от частичной к полной) и процесс (от неумелого к мастерскому). Это результат, требующий совершения минимального количества необходимых шагов. Искусно поставленная цель соответствует по всем логическим уровням проекта видению и ценностям, расширяет способности и помогает осуществлению действий для достижения результата. Она способствует установлению доверия на всех уровнях. Человек заявляет о своей приверженности и выказывает ее, достигая результата. Он заявляет и демонстрирует свою эффективность и стремление достичь цели. Поток искусного вовлечения дает мастерские результаты.

Развитие намерения обычно требует пристального внимания коуча к уровню приверженности клиента. Ваша приверженность, ваше обещание теперь похожи на прилив, подталкивающий его к мощному осознанию глубокой части «бассейна вовлеченности в жизнь».

Люди вдохновляются, когда ощущают поток творческих идей! Творчество — не загадка и не необычный талант. Это прямое следствие сильной приверженности. Когда вы зажигаете огонь сильной приверженности, вы зажигаете огонь видения. Люди сначала видят путь и только потом

мысленно вступают на него. Они визуализируют самые яркие, самые творческие шаги на этом пути, чтобы понять, как начать, продолжить и закончить путь. Они консолидируют энтузиазм и внутреннюю решимость для самого трудного предприятия. Поток смелого намерения несет их вперед, и поток контрактного обещания манит завершить задачу. Это значит, что приверженность на всех логических уровнях закрепились в мозге, в сердце и прочно вошла в их жизнь!

Творчество — не загадка и не необычный талант. Это прямое следствие сильной приверженности.

Стоит заметить, что если вы можете использовать приверженность на 10 из 10, ваша личность меняется. Вы узнаете природу вдохновения, его внедрения и интеграции в реальные действия. Вы постигаете даже больше. Вы теперь знаете, как зажечь приверженность и как с ней жить!

ВЗЛЕТ С СОВПАДЕНИЯМИ

Возможности мозга ограничены. Возможности разума — безграничны. Совпадения напоминают нам об этом различными удивительными способами.

Совпадения и обещания живут вместе. Если мы оптимистично мечтаем о чем-то большом, осмелимся ли мы пообещать себе воплотить эту мечту в жизнь? Когда мы обещаем что-то большое, мы начинаем получать всевозможную помощь — и эмоциональную, и материальную.

Наша жизнь полна загадок. Совпадения являются «шоковой терапией», чтобы мы не забывали об этих загадках и были благодарны за сюрпризы, которые преподносит нам жизнь, и возвращали всю ту любовь, что жизнь дарит нам.

Переход к видению и ценности высокого уровня начинается с внутреннего обещания трансформировать осознание. Когда человек делает это, он сознательно раскрывает свои желания и начинает непрерывное движение к своим ценностям, совершая таким образом глубочайшее внутреннее исследование, осуществляя внутренний поиск. Потребности и обещания подходят друг другу как река и русло, ведущее к морю.

Коучи помогают своим клиентам сначала «покопаться» внутри себя и помечтать, затем прояснить свои цели и пообещать жить согласно своим собственным развивающимся целям. Коучи размышляют: «Каково истинное значение поиска этого человека, как он достигнет своей цели?» Когда

они говорят о поиске и потребности, они говорят о ценностной потребности.

Поиск и вселяющие надежду ценности вместе создают внутренний поток, который немедленно начинает трансформировать сознание.

Любое настоящее обещание значительно повышает наши возможности сделать что-либо реальным. Обнаружив в себе эту силу, вы начинаете делать выбор так, как будто он действительно имеет значение для Вселенной.

Заявив однажды о начале своего внутреннего поиска, вы запускаете изнутри и снаружи поток вовлеченности, который появляется немедленно. Часто, чтобы человек начал двигаться вперед, ему необходимо заявить о своем намерении — дать обещание вслух. И сделать это следует уверенно и четко. В таком случае он начнет стараться соответствовать своим обещаниям, а стремления станут все более осязаемыми, и даже мир будет активно подавать «ободряющие знаки».

От коучей зависит очень многое, когда они побуждают людей полностью погрузиться в свой внутренний поиск. Этот процесс должен стать не пассивной надеждой или беспомощным ожиданием, а настоящим творчеством. Вам нужно задавать действенные вопросы, чтобы клиент заговорил о своих истинных желаниях. Так человек сможет выяснить, что для него настоящее и реальное, и стремиться к этому. Коучи также должны вслух давать обещания самим себе, чтобы глубоко понимать, как это происходит.

Обещание активной вовлеченности во внутренний поиск может стать поворотным пунктом на пути в действительно притягательную жизнь. Любое настоящее обещание значительно повышает наши возможности сделать желаемое реальным.

ТИГРИНАЯ СИЛА ЦЕННОСТЕЙ

- Развитие воображаемых ценностей является основной сферой личной интеграции, где мы заранее планируем и «заранее чувствуем» важные личные ценностные ожидания «следующего этапа».

- Используя мысленные образы для обеспечения связующей энергии, мы усиливаем свою способность чувствовать и поддерживать наше осознание ценностей и на уровне тела.

- С помощью смены ценности мы начинаем интегрировать всю нашу нервную систему в полностью позитивный ряд основных ценностей.

- Это значит, что мы можем быть проводником возросшего напряжения или энергии ценностей, и мы показываем это эмоционально и физически. Вся наша система разум — тело становится просветленной.

Смещение ценностей создает нейронные связи для постоянного сообщения между мозгом и разумом и стабилизирует нашу способность воспринимать ценности всеми органами чувств. Такой вид смещения, как интеграция ценностей, дает человеку возможность сначала сосредоточиться на самом важном для него, а затем почувствовать это всеми органами чувств. Это приводит вас в поток развития внутренней ценности, которая глубоко влияет на способность тела и разума гармонично обращаться к вашим ценностям и «выходить» из них в повседневной

жизни. И тогда вы готовы приступить к эффективным действиям.

Ценность похожа на тигра. С помощью ценности вы приобретаете невероятную силу, позволяющую прыгнуть на новые уровни осознания.

ИТАК, ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Ваша река осознания постепенно становится настоящим осознанием того, кем вы становитесь и какое внутреннее видение лежит в сердце вашего «Я».

Обещание смотреть на перспективу полностью завершает цикл скептицизма. Как и в случае с древним каньоном, вы теперь можете наблюдать глубокую системную стратегию для долгосрочного развития. Вы готовы бросить камень в будущее. Вы входите в поток.

Задавайте эффективные вопросы и узнавайте, как легко быть внутренним коучем для самого себя. Наслаждайтесь состояниями потока, развивайте их и показывайте другим людям, как это делается.

Марина Мелия
«Как усилить свою
силу? Коучинг»

О КНИГЕ

Книга «Как усилить свою силу? Коучинг» о том, что каждый из нас может реализовать заложенный природой потенциал и повысить свою эффективность. Марина Мелия приглашает читателя в «мастерскую» коуча, где происходит обычно скрытый от посторонних глаз процесс консультирования. Свойственный автору диалогичный стиль изложения делает книгу своеобразным коуч-консультантом и помогает читателю по-новому взглянуть на себя, прояснить свои истинные ценности и цели, превратить жизненные проблемы в задачи, найти собственные ресурсы для их решения.

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЭТА КНИГА

Во-первых, для того, чья деятельность относится к коммуникативным или «помогающим» профессиям, профессионалам в области коуч-консультирования.

Во-вторых, для тех, которые собираются обратиться к коуч-консультанту.

И, наконец, эта книга для вдумчивого читателя, который не хочет останавливаться на достигнутом, думает о своем развитии и просто хочет узнать больше о себе и о других людях.

ОБ АВТОРЕ

Марина Мелия — профессор психологии, генеральный директор психологической консультационной компании «ММ-Класс», коуч-консультант первых лиц российского бизнеса.

В советское время преподавала психологию спорта и была деканом факультета в Государственном институте физической культуры. Работала психологом в сборных спортивных командах СССР. Возглавляла лабораторию Психологии спорта высших достижений во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры. Руководила психологической службой спорта СССР.

СУТЬ КОУЧИНГА

Название книги отражает саму суть коучинга. В основе книги — глубокая вера в возможности и скрытые силы, которые заложены в каждом человеке. Пятнадцать лет работы психологом с лидерами советского спорта и двадцать лет консультативной практики с Первыми лицами российского бизнеса только усилили убежденность автора в том, что секрет успеха победителей заключается не в борьбе со своими недостатками, а в способности найти свои преимущества и максимально эффективно их использовать. Очевидно, что стать тем, кем являешься потенциально, прожить действительно свою жизнь — можно, лишь наладив контакт со своей внутренней силой.

Коучинг — это возможность для делового, активного человека достичь успеха и при этом не потерять себя в водовороте современной жизни, осознать и понять свою цель, раскрыть свой потенциал, выполнить свое «жизненное задание». Коучинг помогает превратить жизненные проблемы в задачи, которые можно решить с помощью собственных ресурсов, о существовании которых человек порой не догадывается.

Коучинг способен принести пользу каждому, но услуга это эксклюзивная, воспользоваться ею могут немногие, так как профессиональных коучей пока мало, да и стоимость консультирования очень высока. Поэтому сейчас клиенты коуч-консультантов в первую очередь «чемпионы бизнеса» — руководители и владельцы компаний. Работа коуч-

консультанта дает возможность ежедневного общения с такими уникальными людьми. В основе этой книги — попытка обобщения и описания опыта, того подхода, который сформировался в процессе работы автора с Первыми лицами. Это люди целедостижения, преодолевающие проблемы и принимающие решения в пользу роста, несмотря на возможные риски.

Каждому из нас тоже приходится принимать множество решений и нести за них ответственность, а значит, быть для себя Первым лицом. Коучинг дает прекрасную возможность для развития человека, который хочет управлять своей жизнью сам.

Читатель допускается в «мастерскую коучинга», в ту заветную консультативную комнату, где происходит этот обычно скрытый от посторонних глаз процесс. Таким образом книга становится своеобразным коуч-консультантом для читателя, который, как в настоящем коучинге, может включиться в диалог, прочувствовать атмосферу коучинга, а значит, задуматься о себе, о своих истинных ценностях и целях, начать поиск самого себя — самый главный поиск в жизни.

Кроме того, следуя принципам коучинга, можно не только помочь себе, но и поддержать другого человека в его стремлении раскрыть свой потенциал и достичь своей цели. Особенно значительного эффекта можно добиться во взаимоотношениях, которые в нашей культуре привычно осуществляются в иерархической системе руководства-подчинения, то есть «сверху вниз». Коучинг способен перевести их в продуктивные, партнерские отношения, в которых раскрываются возможности для сотрудничества и развития другого человека.

МИФЫ О ГАРМОНИЧНОМ РАЗВИТИИ

Всякий раз, когда проводишь интервью с человеком, который преуспел в своем деле, будь то менеджер по продажам или владелец крупной корпорации, убеждаешься в том, что секрет успеха заключается в способности раскрыть свои преимущества и организовать жизнь так, чтобы максимально эффективно их использовать.

Казалось бы, рецепт понятен и каждый может им воспользоваться. Надо лишь внимательно присмотреться к себе, найти свой индивидуальный стиль, определить свои сильные стороны и затем, опираясь именно на эти преимущества, подкреплять их знаниями и опытом.

Почему же вместо этого мы игнорируем свои плюсы и тратим силы и время на коррекцию и искоренение минусов? Почему зачастую мы определяем достоинства лишь как отсутствие недостатков? Почему большинство из нас мало что знает о своих преимуществах, а еще меньше — о том, как на их основе построить свой успех?

Причина тому — распространенные мифы.

МИФ ПЕРВЫЙ: «КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ДОСТИЧЬ ЛЮБОЙ ЦЕЛИ, НУЖНО ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ»

Такие чудеса дают нам надежду, что любую сказку «можно сделать былью», а любую мечту — реальностью, необходимо лишь проявить трудолюбие и настойчивость. И действительно, заманчивые обещания типа «каждый может добиться любой цели, нужно только много трудиться», «каждый может стать тем, кем захочет», «каждый может достичь тех же вершин, что и другие» были бы выполнены — не будь между людьми никаких различий и имей они все одинаковый потенциал.

Горячее желание победы и упорный труд, безусловно, необходимые, но недостаточные условия для достижения своей цели. Однако бывает нелегко признать, что недоступное тебе может быть доступно другому; еще обиднее, когда кто-то затрачивает меньше усилий и при этом получает лучший результат.

МИФ ВТОРОЙ: «ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА, ГЛАВНОЕ ПОНЯТЬ, ЧТО НАМ МЕШАЕТ»

Он основывается на убеждении, что хорошее — это отсутствие плохого и надо лишь нащупать слабое звено в цепи. Нас еще в детстве учили: чтобы стать сильнее, нужно уметь находить свои слабости, определять и анализировать ошибки.

Действительно, в нашей культуре принято постоянно «работать над ошибками», пытаться их исправлять, «называть вещи (читай — недостатки) своими именами», то есть держать в фокусе негатив. Акцентировать на нем внимание помогает и наш язык: словарь понятий для обозначения человеческих недостатков весьма разнообразен. Большинство

из нас, описывая свои и чужие слабые стороны, используют эти понятия с поразительной точностью.

В противоположность этому перечень человеческих достоинств куда более скромн. Описывая их, мы быстро сби-ваемся на формальные показатели — рассказываем об обра-зовании, семейном положении, опыте работы. Зачастую и для профессионального консультанта облечь в слова свои позитивные впечатления о том или ином человеке — слож-ная задача. А ведь не назвав то или иное качество, не найдя нужного слова, мы рискуем пройти мимо особенного, неор-динарного и, возможно, самого главного в себе или в другом человеке. Поверив в первые два мифа, мы легко поддаемся соблазну принять и третий.

МИФ ТРЕТИЙ: «НАШЕ РАЗВИТИЕ ВОЗМОЖНО ЛИШЬ ЧЕРЕЗ ИСКОРЕНЕНИЕ НАШИХ НЕДОСТАТКОВ»

Существует представление, что если много работать над своими слабыми сторонами, то в конце концов настойчи-вость их победит. Часто можно услышать такой совет: «Если что-то не удастся, снова и снова пытайся это сделать». Кор-ректирующий подход к самосовершенствованию вдалблива-ют в нас с детства.

Стремление к развитию заложено в каждом человеке от рождения — эта сила и есть основа самореализации, по-стоянного движения. Но в большей степени такое желание реализовать себя свойственно успешным, смелым, актив-ным людям, которые хотят многого достичь. Они ставят пе-ред собой амбициозные цели и добиваются успеха там, где другие пасуют. Они — то самое беспокойное меньшинство, которому всегда нужно покорять одну вершину за другой. Они изначально видят путь к успеху в борьбе со своими недостатками и ограничениями.

КАК КОУЧИНГ ПОМОГАЕТ УСИЛИТЬ СВОЮ СИЛУ

В процессе коучинга человек получает возможность развития своей личности, того лучшего, что в нем есть. Коуч верит, что это подвластно каждому. На встречах с консультантом создается особая атмосфера, в которой клиент раскрывается и его внутренние ресурсы высвобождаются для достижения истинных целей. Он обретает способность воспринимать различные аспекты своего Я, не прибегая к защитным реакциям. Вместо стремления быть «кем положено» позволяет себе быть тем, кто он есть на самом деле.

Основные постулаты, которыми должен руководствоваться в работе коуч, в корне отличаются от приведенных выше мифов:

- Каждый человек уникален, а значит, и работа с каждым абсолютно индивидуальна и не может быть основана на стандартных, заранее заготовленных схемах и рецептах.
- Каждому человеку в первую очередь нужно найти свои таланты, ресурсы, конкурентные преимущества — то, что выгодно отличает его от других.
- Каждому человеку нужно развивать свой потенциал, свои достоинства, усиливать свою силу, а не искоренять свои недостатки.

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЮТСЯ НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА

Преимущества складываются из наших талантов, навыков и знаний. Их сочетание и создает невероятно мощный потенциал. Однако важно уметь отличать одно от другого, иначе мы рискуем потратить время и деньги, пытаясь обучиться тому, к чему не предрасположены. В процессе наших сознательных усилий могут быть приобретены навыки и знания, но не таланты — они даны нам от природы.

Знания — это то, что нам известно, что можно выучить или приобрести эмпирическим путем. Их можно постоянно получать и накапливать. Знания не гарантируют совершенства в делах, но без них совершенства не достичь.

Навыки — это действия, выполнение которых не требует от нас сознательного контроля и специальных волевых усилий. Это то, что мы умеем и часто делаем автоматически.

Таланты — это особые природные способности, склонности. Часто под ними понимают лишь талант к музыке или пению, художественный или писательский дар. Между тем и любознательность — это, безусловно, талант. Склонность к соперничеству, настойчивость, ответственность — тоже таланты.

Хотя для создания преимуществ важны все три составляющие, наибольшее значение имеют, конечно, таланты. Только определив их, можно понять, какие знания и навыки необходимы, чтобы они превратились в наши преимущества.

Гораздо важнее найти свою уникальность, чем стремиться стать «круглым отличником», получать «пятерки» по всем предметам, но ни в одном из них так и не сделать открытия. Жизненные планы лучше строить, опираясь на «свою силу», выбирая соответствующие ей цели и средства. Ведь когда делаешь то, что тебе интересно и что дается как бы без труда, можно превзойти всех, и не важно, о чем именно идет речь — об управлении компанией, консультировании, исследовательской или политической деятельности.

Совет «опирайтесь на свои преимущества» сам по себе прост и понятен. Но мы знаем по опыту, что ему сложно следовать. Навыки и знания, которые мы приобрели в течение жизни, выявить значительно проще, чем таланты, которым не научишь, ведь их вначале нужно в себе открыть, а сделать это трудно. Как их найти?

Спонтанные реакции — четкие индикаторы наших талантов, но есть еще три признака, которые помогают их выявить.

1. Первый — это стремление заниматься любимым делом, ради которого человек готов упорно преодолевать трудности и во многом себя ограничивать.

2. Второй признак таланта — это удовольствие, которое мы получаем от своего дела.

3. Третий признак таланта — это быстрая обучаемость.

Итак, поняв, что мы делаем легко и с удовольствием, можно найти свои таланты.

КОУЧИНГ — КЛЮЧ К СЕБЕ

Опора на силу не означает, что надо выявлять лишь свои сильные стороны и игнорировать то, в чем испытываешь трудности. Но знание своих преимуществ позволяет спокойно принимать свои ограничения. Борьба же со своими «слабыми сторонами» бесплодна, а иногда и разрушительна. Мы можем укорять себя, пытаясь что-то исправить, желая достичь невозможного, однако это стремление, даже в сочетании с упорным трудом, никогда не создаст абсолютно другую личность.

Безусловно, исправление недостатков может помочь избежать неудачи, но, выбрав этот путь и работая над своими слабыми сторонами, мы будем чувствовать радость преодоления, но не радость победы. Мы тренируемся и тренируемся, но все равно — то, что для нас неестественно, что «не наше», не принесет нам удовлетворения. Даже бесконечное обучение в «школе улыбок» кардинально не изменит того, кто не любит общаться и стремится к одиночеству.

Мы можем преуспеть, развивая свои преимущества и зная при этом о своих недостатках. Вместо того чтобы выставлять психологические защиты, пытаясь скрыть слабые стороны не только от окружающих, но и от себя самого, нужно, во-первых, их признать, а во-вторых, решить, что с ними делать. Порой даже просто принять их как свои особенности — уже полезно. Некоторые можно обратить в свои плюсы, а над другими поработать и их «подтянуть». Ведь при грамотном подходе можно даже свои слабости обратить

себе на пользу. Главное — понимать относительность и условность нашей «силы» и нашей «слабости». Собственная сила может оказаться слабостью, а собственная слабость обернуться силой.

Отделять личные качества, которые нельзя исправить, от навыков, которые можно с успехом развивать, лучше не в одиночку, а с помощью коуч-консультанта. Коуч бережно относится к индивидуальности клиента. Он не стремится его переделать, несмотря на порой категоричные требования. Его задача — помочь клиенту опереться на свои преимущества и увидеть свои недостатки, какими бы они ни были. В процессе работы клиент перенимает бережное отношение к себе, к своим качествам и особенностям характера. Это требует определенной смелости. Лишь приняв не только свой «свет», но и свою «тень», можно прийти к своему настоящему Я, проявить свою подлинную внутреннюю силу. Хотя на первый взгляд такая «целостность» представляется абстрактной идеей, на самом деле она вполне достижима.

С помощью консультанта клиент отыскивает то, что Аристотель определил как энтелехию — «ту единственную форму в желуде, из которой неизбежно разовьется дуб». Ведь главная задача каждого — стать тем, кем он является потенциально, то есть прожить действительно свою жизнь. А сделать это можно, лишь наладив контакт со своей внутренней силой.

«НЕСУЩИЕ КОНСТРУКЦИИ» ЛИЧНОСТИ ЧЕМПИОНОВ

Итак, что отличает людей целедостижения?

Могущество желаний. Прежде всего, масштаб желаний, своеобразная одержимость большой целью. Обычному человеку это не свойственно, ему и в голову не придет замахнуться на такое, а если и придет, то станет страшно от одной только мысли об этом. Они не боятся «величин»: их не смущают ни большие числа, ни огромные проекты, ни признанные авторитеты.

Мощный внутренний импульс. Чемпионы бизнеса — поистине творческие личности. Они руководствуются собственными принципами и мотивами, им не нужны системы внешнего стимулирования, мотивации, компенсации и поощрений.

Неоправданный оптимизм. Такие люди всегда оценивают свои шансы выше, чем шансы других — коллег, друзей, конкурентов. Они верят в свои силы, считают себя более одаренными, способными и талантливыми, убеждены, что им все под силу.

Открытость суровой правде. Что поражает в этих людях, так это открытость суровой правде и реальным фактам (какими бы ужасными они ни были) в сочетании с верой в победу. Из борьбы с неизбежными трудностями они выходят еще более сильными.

Компетентность во времени. Успешные люди — в хороших отношениях со временем. Они живут настоящим,

а не будущим или прошлым.

Черно-белое восприятие мира. Им свойственна удивительная целеустремленность, своеобразная «суженность сознания». Все подчинено достижению цели, все делится на «черное и белое».

Харизма. Обладая притягательной силой харизматической личности, «очень успешные» способны «завораживать и увлекать».

Склонность к риску. Среди заметных черт — отвага, умение рисковать, тяга к экстриму во всем: в жизни, в бизнесе. Что такое отвага в бизнесе? Это сочетание риска с ответственностью: вы принимаете решения, цена которых очень высока, за решениями последуют изменения, а это всегда риск.

Высокая энергетика. Людей успешных отличает высокая энергетика, каждый из них — своеобразный вечный двигатель.

Мощный созидательный импульс. Еще одна удивительная способность наших героев — порождать успешные проекты, создавать новые компании, предприятия, даже не имея специального образования и не зная особенностей конкретного бизнеса.

Ответственность. Уникальная черта этих людей — чувство тотальной ответственности за свои слова, дела, за людей, которые им доверяют.

Моральные границы. От этих людей зависит слишком много человеческих судеб, иногда даже в масштабах всей страны. У них есть собственный свод правил, определенные этические принципы, внутренние нормы, моральные границы, за которые нельзя переступать.

Ясность мышления и безальтернативность решений. Они способны воспринять большой объем информации, проанализировать ее, установить нестандартные связи, не ставя никаких фильтров, барьеров.

Толерантность к неопределенности. Обладая удивительной способностью «переваривать» огромный объем ин-

формации, чемпионы бизнеса умеют действовать и в совершенно иных условиях: они обладают толерантностью к неопределенности — иначе говоря, способны двигаться вперед и принимать решения на основе неполной информации и без гарантии успеха.

Деньги для таких людей — скорее средство, а не цель. Они дают возможность своему хозяину ставить немыслимые для других задачи.

Бизнес — способ самореализации, а не компенсации того, чего у них нет: у них-то как раз все есть.

Здоровый оппортунизм. «Очень успешных» отличает и умение улавливать все «возможные возможности» вокруг себя и использовать их «на все сто».

Гениальная простота. Этим людям свойственно не усложнять, а упрощать, делать более четким и ясным все: структуру компании, постановку задачи, технологический процесс. Они всегда знают, что для них существенно, а что — нет, и это позволяет очень быстро и точно структурировать, сортировать, ранжировать по степени значимости любую информацию.

Установка на позитив. «Чемпионы» не заикливаются на своих недостатках, не пытаются постоянно просчитать, чего им не хватает, сколько еще надо выучить, сколько еще узнать, чтобы достичь той или иной цели.

Экзистенциальная тревога. Казалось бы, они имеют все, удовлетворили многие свои потребности: и базовые — витальные, и потребность в общении, руководстве, самореализации. У них есть успех и богатство. И все равно они постоянно ощущают то, что в профессиональной литературе называют «экзистенциальной тревогой», — они все время хотят большего.

КОГДА НЕОБХОДИМ КОУЧИНГ?

Бывают периоды, когда услуги коуч-консультанта жизненно необходимы даже самому успешному человеку. Именно в такие кризисные моменты как никогда нужны стойкость, сила духа, вера в себя, терпение, смелость, умение преодолевать преграды на пути к цели. Чем масштабнее личность, тем сильнее проявляются кризисы. В судьбах таких людей все более ярко и мощно: если успех — то рекорд, если кризис — то почти катастрофа.

Эти кризисы преодолеть даже сложнее, чем ситуационные кризисы — такие как смерть близких, крупные неудачи на работе, предательства, разводы, конфликты с повзрослевшими детьми и т. п., когда нам легче понять происходящее, поскольку есть конкретная причина и ее следствие. Здесь же внешне ситуация вроде бы не меняется, а внутренних проблем и вопросов возникает великое множество. К тому же в отличие от ситуационных кризисов, когда «время лечит», здесь с течением времени проблемы только усиливаются и могут сломать жизнь, привести к самым трагическим последствиям.

Условно эти кризисы можно назвать:

Кризис цели, или экзистенциальный вакуум.

Кризис среднего возраста, или кризис середины жизни.

Кризис смены роли.

Успешные люди, которые, казалось бы, уже всего добились, как раз и отличаются тем, что постоянно испытывают

неудовлетворенность достигнутым. Конечно, они — прирожденные лидеры, люди изначально сильные, склонные рисковать, пробовать все новое и действовать, используя все ресурсы — как внутренние, так и внешние. При этом, что очень важно, они ищут главный источник и успехов, и проблем в себе, стремятся к полноценному «освоению» жизни, а значит, к более глубокому пониманию себя, ситуации, полному раскрытию личностных возможностей. Коучинг помогает решать многие жизненно важные задачи.

Осознать и сформулировать жизненные цели

Разрешить экзистенциальные проблемы

Обсудить важные деловые решения

Обсудить проблемы личной жизни

Обеспечить сопровождение

Расширить коммуникативный и поведенческий репертуар

Получить обратную связь

Испытание успехом, богатством, славой выдерживают не все, некоторых это разрушает так сильно, что их поведение становится, мягко говоря, неадекватным, иррациональным. Ведь по мере продвижения к вершине успеха они попадают в иную реальность. Прежде они взаимодействовали с соседями, друзьями и родственниками — с обычными людьми, ездили в общественном транспорте, встречались с девушками, которых надо было добиваться, спорили с друзьями, бывало, дрались. У них случались неудачи, кому-то они не нравились — словом, они жили обычной жизнью. Теперь и контактов с окружающей средой стало меньше, и «сопротивление материала» значительно ослабло, а взаимодействие с посторонними стало минимальным просто из-за недостатка времени. Наши герои пребывают в некоем специально организованном мире, в котором практически невозможны подлинные человеческие контакты. Все остальные отделены от них охраной, стенами кабинета, салоном персонального автомобиля или частного самолета.

В машине с затемненными стеклами такой человек, конечно, может заметить, что происходит вокруг, но его самого снаружи никто не видит.

Это огромное испытание для психики. Тому, кто успел жениться в молодости, еще повезло — жена пока воспринимает его как ровню. Но некоторые нашли себе подруг уже после того, как преуспели; в таких случаях жены часто не в состоянии взаимодействовать с ними на равных, скорее они считают, что главное — никогда не перечить мужу: «не связывайся, а то все потеряешь». В итоге утрачиваются реальные межличностные связи. Лидер оказывается в изоляции, в безвоздушном пространстве, становится все менее восприимчивым к внешним сигналам.

ПОНЯТЬ СЕБЯ, СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ

В процессе коучинга клиент стремится понять себя и найти свою силу, а значит — ответить на вопросы о том, на какие свои качества нужно опереться, а какие просто принять как ограничение. Спокойно себе в этом признаться и не тратить жизнь на то, чтобы бороться с ними, «беспоощадно искореняя» их как свои недостатки.

Сегодня в моде работа над развитием компетенций, стремление подтянуть каждую из них до определенного уровня. По сути, это мало чем отличается от попытки воспитать «всесторонне развитую гармоничную личность», как в далекие уже времена развитого социализма.

Гораздо полезнее задавать себе вопросы: что я могу сделать лучше всех? Чего я действительно хочу? Что мне нравится делать? Чем бы я с удовольствием занялся, если бы не давили социум, семья, обязательства? Наверняка есть дело, в котором вам нет равных. Просто надо его найти. А для этого важно разобраться с собственными ресурсами, понять свою силу и работать над ее усилением.

ИТАК, ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Развитие личности в процессе коучинга — это живой, динамичный процесс, который дает человеку возможность открыть для себя разные стороны своей натуры и увидеть, как они проявляются в реальной жизни. Коучинг помогает спокойно осознать и принять свои ограничения, ощутить себя цельной личностью, высвободить энергию, которая тратилась на возведение «защитных дамб», и направить ее на решение конкретных задач.

Осознав собственную уникальность, человек стремится понять себя еще лучше. Он пробует себя в различных ситуациях, рискует и позволяет себе быть разным, высвечивает сильные стороны, ищет свое истинное Я, «играет гранями своего таланта». В процессе такой творческой работы он все лучше и лучше понимает свою силу, и тогда его таланты находят практическое применение, превращаясь в неоспоримые преимущества.

Анна Козлова
«Ваш персональный
коучинг успеха:
Руководство
к действию»

О КНИГЕ

Зачем обращаться к популярным сегодня лайф-коучам, консультантам и тренерам по личностному развитию, если вы сами способны «настроить» свою жизнь на успех? Автор убеждена: каждый читатель ее книги сможет самостоятельно пройти увлекательный путь от простого желания «хочу иметь интересную и высокооплачиваемую работу/отношения моей мечты/уютный дом» к состоянию «я уже это имею».

В своей книге она рассказывает о программе «Ваш персональный коучинг успеха», где четко расписано, какие шаги нужно сделать, чтобы достичь успеха во всех сферах жизни. Вопросы коуча помогут четче и яснее определить цели и задачи, избавиться от ложных стереотипов, сохранить сосредоточенность на конечном результате и научиться жить в соответствии с собственными потребностями, желаниями и мечтами.

Помните: вы — хозяин своей жизни и никто не сможет привести вас к успеху, пока вы сами не сделаете шаг в этом направлении.

ОБ АВТОРЕ

Ученая степень и звание Анны Михайловны Козловой — доцент института МИРБИС. Место работы: преподаватель, бизнес-тренер ВКШ «Авиационная школа Аэрофлота»; преподаватель MBA и Executive MBA школы бизнеса «МИРБИС».

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ «ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ УСПЕХА»

- Универсальный Закон Вселенной — Закон притяжения — гласит: притягивается то, что похоже. Иными словами, то, о чем вы думаете, во что верите, чего ожидаете — существует.

- Мысль — основа реальности, а значит, все начинается с идеи. Ваши вера и убеждения не просто отражают реальность, они ее создают.

- Все в этом мире на 99,999999999% состоит из энергии, которая вибрирует на разных уровнях.

- Энергия (или свет) постоянно вибрирует, она вступает в резонанс и у нее есть своя резонансная частота. Вы — поле энергии, действующее в более широком поле энергии, и это поле тоже вибрирует.

- В вашей жизни есть только то, с чем вы резонируете. Я имею в виду, что существует энергетическая гармония между вашим состоянием, мыслями, чувствами и действиями, и теми событиями, людьми, реальностями, которые присутствуют в вашей жизни.

- Согласно Закону причины и следствия, любая наша мысль формирует собственную, отчетливо различимую частоту, и эта частота создает резонанс в квантовой Вселенной. То, что происходит с вами, не случайно. События — это отражения ваших мыслей, эхо ваших действий. На Востоке

эта концепция известна как доктрина кармы, а на Западе — как «золотое правило», согласно которому вы являетесь причиной всего происходящего в вашей жизни и вашем бизнесе.

- Энергия течет туда, куда направлено наше внимание.
- Правило «3 в 1» утверждает: для того чтобы мечта материализовалась, ваши мысли, чувства и действия должны быть согласованы и течь в одном направлении.
- Согласно Закону порождения, все имеет свой «инкубационный период» — то есть у каждой мысли и идеи есть свой период созревания, в течение которого идея и материализуется.

ПУТЬ К УСПЕХУ

С чего начинается любой успех? Если вы зададите этот вопрос своим друзьям, то получите следующие ответы: с удачи, с хороших «стартовых условий» для жизни и карьеры, с образования, со связей, с удачного знакомства и т. д. И лишь немногие скажут: «Конечно же, с самого себя». Но мы почему-то постоянно забываем об этом главном условии — себе. Так же и причины неудач мы ищем в чем угодно, но только не в самих себе. Менталитет советского времени все еще накладывает отпечаток на наше сознание. Мы ждем, когда нам укажут, куда идти, что и как делать. Мы либо следуем примерам, навязанным Западом, либо просто плывем по течению. Желаний у нас много — мы, русские, пожалуй, как никакой другой народ, умеем мечтать. А вот чтобы прилагать усилия для достижения этих целей — здесь у нас дела обстоят немного сложнее. Лень-матушка вперед нас родилась. А так хочется, чтобы все наши желания реализовались сами собой, как в сказке «По щучьему велению».

Но как бы не хотелось просто лежать и ждать, когда щучка выполнит все наши желания, для достижения успеха нам все же придется для начала слезть с теплой печки и сделать что-то самим, а уж затем и с щучкой можно будет договориться.

Когда мы говорим об успехе, то часто подразумеваем ощущение счастья. Если мы добиваемся того, чего очень хотели, то нас переполняют позитивные эмоции — и это заставляет нас с еще большим энтузиазмом стремиться

к новым мечтам. В такие моменты мы чувствуем, что реализуемся, раскрываем все свои возможности.

В этом и состоит смысл существования людей — в реализации собственного потенциала, который в конечном итоге приводит к счастью.

Смысл существования людей состоит в реализации собственного потенциала, который в конечном итоге приводит к счастью.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ «КОРПОРАЦИЯ «Я»

Что у каждого человека самое дорогое? ОН САМ! Его природа, душа, тело. То, на что он может влиять и что он может демонстрировать миру. Каждая жизнь бесценна, и каждый человек — его способности, опыт, воспоминания и желания — уникален. Для того чтобы добиться успеха, человеку необходимо, в первую очередь, раскрыть свою уникальность посредством реализации себя.

Нас приучили рассматривать себя в каком-то качестве — будь то профессиональная деятельность, сексуальная роль или семейная жизнь. Практически все определяют себя в отношении к определенному слою внешнего мира. Но это очень ограниченный подход.

По мере взросления мы впитываем в себя информацию относительно того, какой должна быть жизнь и какими в ней должны быть мы — то есть информацию, которую передают нам окружающие. В результате некоторые из нас отказываются от собственных мечтаний и стремятся соответствовать тому представлению о жизни, которое считают правильным в обществе.

Многие из нас живут в постоянном страхе перед тем, что могут сказать о них другие люди, если они вдруг станут жить не так, как от них ожидают, и перестанут ориентироваться на «традиционный», «правильный» уклад жизни. Но на самом деле не стоит игнорировать потребности своего внутреннего «Я» и жить не свойственной себе жизнью.

Лишь раскрыв красоту своего внутреннего мира, мы сможем гармонично жить со всем окружающим, проявляя все уникальное, что есть в нас.

Попробуйте рассматривать себя не как сына/дочь, мужа/жену, мать/отца, сотрудника, друга, забудьте на некоторое время о том, что вы — часть большой социальной системы. Представьте себя как персональную «Корпорацию „Я“».

Стратегия успешного человека — это стратегия автономной корпорации, которая исходя из своих потребностей, целей и ценностей выстраивает взаимодействие с внешним миром. Чем больше ваша уникальность, чем больше вы отличаетесь от других — тем больше у вас шансов на успех.

В первую очередь, вам необходимо заложить фундамент вашей жизни: определить миссию и ценности, нарисовать картину вашего будущего. Вы должны осознать, что любимые дела могут стать бизнесом и приносить прибыль. Вы должны поставить цели во всех областях вашей жизни и обозначить цель-прорыв. Вам необходимо сделать один большой и очень важный шаг на пути к успеху — понять, чего вы хотите и куда вам следует идти.

ЧТО МЕШАЕТ УСПЕХУ?

Бывало ли так, что вы ставите перед собой цель, прилагаете немало усилий, чтобы ее достичь, но почему-то все идет не так, как вам бы хотелось? Случалось ли, что вы перепробовали все методы, предложенные в книгах, а результат нулевой? Если да, то это ментальные шаблоны сбивают вас с правильного курса.

Чтобы избавиться от ложных убеждений, необходимы дополнительные усилия, потому что некоторые убеждения очень сильны: они поддерживаются миллионами других людей.

Как преодолеть ментальные шаблоны?

Чтобы выполнить эту задачу, необходимо пересмотреть обитающие в вас страхи — ведь всякое убеждение всегда связано с некоторым страхом. Как правило, нам бывает легче осознать страх, а затем уже — соответствующее убеждение. Иногда случается и наоборот: сначала человек осознает свое убеждение, а затем — порождающий его страх.

Один из методов работы с ментальными убеждениями

Есть некий человек, который ищет работу, но никак не может ее найти. Сознательно человек говорит, что хочет работать, но факт — работы у него нет. Неосознанное интеллектуальное убеждение блокирует поиски работ.

Этап 1. Для того чтобы обнаружить, что блокирует поиск работы и что мешает проявиться настоящему желанию, этот человек должен задать себе вопрос: «Если я найду работу, то, что неприятного может случиться?» Ответ: «Ничего». Та-

кой ответ показывает, что в данный момент человек находится в контакте со своим желанием, а не блокирует свое желание страхом. Но если ничего не происходит, надо углубиться дальше. Прежде всего, надо допустить, что страх существует. Самый быстрый способ найти страх — дать себе право его иметь, и тогда человек открывается для поиска. Постепенно он приходит к следующим выводам: у него присутствует страх допускать ошибки на новой работе, не получить достойную заработную плату, потерять свободу, либо получить неинтересную работу. Теперь, когда человек определил свой страх, ему необходимо осознать угнездившееся в нем убеждение.

Этап 2. Этому человеку нужно признаться себе, что был такой момент, когда он принял нечто на веру (не ругать себя, не злиться, просто позволить этому быть). Отнестись к этому убеждению, как к старому костюму, который висит в гардеробе и давно уже ни на что не годен. Если человек хочет понять, полезно это убеждение или вредно, необходимо посмотреть, какого рода результаты оно ему приносит. Если не радует, значит, оно перестало быть полезным.

Этап 3. Необходимо поговорить с убеждением как с человеком. Поблагодарить его и двигаться дальше.

Не менее эффективным способом определения ненужных убеждений являются наши эмоции. Поэтому появление отрицательных эмоций нужно отслеживать на первом этапе и сразу избавляться от них. Как только вы почувствовали, что вам что-то не нравится, что-то вызывает у вас негативную реакцию, сразу же проанализируйте ситуацию.

Избавляйтесь от мусора в вашем Доме Успеха. Ложные верования нужно заменить позитивными утверждениями, помогающими жить. Научитесь отслеживать и трансформировать ментальные шаблоны, мешающие вашему успеху.

СДЕЛАЙТЕ ПОДСОЗНАНИЕ СВОИМ ПОМОЩНИКОМ

Психологи говорят, что мозг — это «прибор», предназначенный для целенаправленного поиска. Какую бы цель вы ни задали своему подсознанию, оно станет работать день и ночь, чтобы ее достичь.

Ранее вы записали свои — теперь им необходимо «дать жизнь». Для этого выделите в вашей тетради новые страницы, и каждую цель запишите на отдельном листе. Саму цель поставьте сверху страницы, а затем проиллюстрируйте картинками, словами и фразами, вырезанными из журналов, каталогов и туристических буклетов, изобразив ее как уже достигнутую.

По мере возникновения новых целей просто добавляйте их к своему перечню в Книге Целей. Просматривайте эти страницы каждый день. Концентрация внимания на цели запустит необходимую работу подсознания.

СИЛА ЭМОЦИЙ

Главная задача человека, желающего добиться успеха, заключается в том, чтобы:

- понимать и осознавать свои эмоции в каждый конкретный момент времени и при необходимости менять негативные эмоции на позитивные;

- стараться не выходить из зоны позитивных эмоций.

Определите те эмоции, которые вы испытываете в данный момент. Отметьте их на шкале эмоций.

- радость, могущество, свобода, любовь, благодарность;
- страсть;
- энтузиазм, рвение, счастье;
- позитивные ожидания, вера;
- оптимизм;
- надежда;
- удовлетворенность;
- скука;
- пессимизм;
- неудовлетворенность, раздражение, нетерпение;
- смятение;
- сомнение;
- беспокойство;
- осуждение;
- разочарование;
- гнев;
- месть;
- ненависть, ярость;

- ревность, зависть;
- ненадежность, вина, недостойность;
- страх, горе, депрессия, отчаяние, бессилие.

Ваши эмоции — это стрелка компаса, которая указывает, в каком направлении вы идете.

Для того чтобы быстро перейти в область позитивных эмоций, выполняйте упражнения, предложенные Дж. и Э. Хикс.

СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

Найдите в своем окружении все то, что вам нравится, за что вы благодарны, и запишите это. Это может быть уютная квартира, любящий муж, красивые цветы под окном. Попробуйте составить список благодарности не менее чем из 100 пунктов.

Это упражнение можно выполнять в течение дня, отмечая, что вам нравится. Например, красивое здание, или по дороге на работу на протяжении всего пути был зеленый свет светофора, или вам улыбнулся симпатичный мужчина и т. д. Либо в конце дня сядьте в спокойном тихом месте, где вас никто не побеспокоит, и запишите все то хорошее и приятное, с чем вы столкнулись в течение прошедшего дня.

КНИГА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ АСПЕКТОВ

Выберите для этого упражнения красивый блокнот или тетрадь, чтобы вам было не только удобно, но и приятно держать в руках. Запишите на первой странице то, что вам всегда доставляет радость — это может быть имя лучшего друга, любимого человека, кличка любимой собаки или кошки, название города или ресторана, который вам нравится. И когда вы сфокусируетесь на написанном имени или названии, задайте себе следующие (похожие) вопросы.

- Что мне нравится в тебе?
- Почему я тебя так сильно люблю?
- Каковы твои положительные стороны?

Затем спокойно, не торопясь, начинайте записывать мысли, которые придут вам на ум в ответ на заданные вопросы. Пишите до тех пор, пока у вас есть, что сказать на эту тему. Затем прочитайте, что написали, получая удовольствие от своих слов.

Эмоциональное состояние играет ключевую роль. Поэтому для более эффективных результатов рекомендуется выработать свой арсенал методов по трансформации негативных эмоций в позитивные.

Не забывайте в каждый удобный момент спрашивать себя: «Какие у меня сейчас эмоции? Какова моя точка притяжения?» — и тогда вы увидите, как меняется ваша жизнь.

ДЕЙСТВУЙТЕ!

Существует бессмертная аксиома успеха: «Вселенная вознаграждает действие». Начав действовать, вы подключите силы, которые неизбежно приведут к успеху. Ничего не произойдет, пока вы ничего не делаете.

Вы уже выполнили всю подготовительную работу: поставили цель, сформировали образ желаемого, эмоционально настроились на результат, теперь пора действовать.

МЕНТАЛЬНАЯ КАРТА

Для того чтобы ничего не упустить и чтобы предпринимать шаги в нужном направлении, составьте свою ментальную карту — своеобразный список дел. Запишите, какую нужно собрать информацию, с кем поговорить, какие «мелкие» действия предпринять, сколько денег заработать или скопить, в какие крайние сроки уложиться и т. д.

На отдельном листе бумаги в центре нарисуйте круг и в нем напишите четко сформулированную цель. Теперь разбейте главную цель на меньшие цели (более маленькие кружки), соединив их с центральным кругом.

Затем от маленьких кружков отведите по стрелке с нужным действием. И у каждой стрелки нарисуйте ступеньки с шагами, на которые разобьете это действие. Это позволит вам составить четкий список заданий, которые вы будете выполнять в заданной последовательности.

Порой нас часто одолевают сомнения, правильно ли мы поступаем и получится ли у нас достигнуть желанной цели. Сомнения мешают нашему желанию сбыться. Лучший способ устранить сомнения — найти доказательства того, что мы движемся к цели правильно.

Записывайте даже самые маленькие достижения в продвижении к вашей цели. Это может быть неожиданная встреча с нужным вам человеком или внезапная удача в поиске искомой информации. Обнаружив доказательство, искренне радуйтесь ему, празднуйте — понимая, что вы еще на один шаг приблизились к желаемому.

Одно из самых главных правил успеха — будьте настойчивы, не сдавайтесь.

ПРИВЫЧКИ

Согласно психологам, 90% нашего поведения основано на привычках. А некоторые привычки не только помогают жить и работать, но порой и мешают успеху. Возьмите на вооружение следующие советы.

1. В течение недели отслеживайте и записывайте все свои привычки, начиная с того, как вы просыпаетесь, и заканчивая выполнением рабочих функций.

Затем проанализируйте, помогает ли каждая обозначенная вами привычка достигать успеха и эффективно взаимодействовать в этом мире или же эта привычка только наносит вам вред.

2. Выявив негативные привычки, измените их.

Вместо негативной привычки создайте ту, которая поможет вашей продуктивности. Для того чтобы закрепить новую привычку, запишите план ее внедрения. Как правило, недели будет достаточно для закрепления новой привычки в вашем поведении.

3. Запишите план развития новых привычек для всех областей жизнедеятельности.

В финансах;

В работе;

В семейных отношениях;

Во взаимодействии с другими людьми (коллегами, боссом, родственниками, друзьями и т. д.);

Для здоровья;

Другие привычки.

Не пытайтесь внедрить и закрепить весь список привычек сразу. Выработывайте в месяц по две привычки.

РАЗВИВАЙТЕСЬ!

В современном мире совершенствоваться хотя бы отчасти необходимо для того, чтобы не отставать от общего темпа жизни, состоящей из молниеносных перемен.

Какие шаги вы делаете, чтобы усовершенствовать свои навыки, поведение, бизнес?

В каждой области жизни запишите то, над чем вы будете работать.

В профессиональной жизни — обучиться... усовершенствовать... навыки;

В семейной жизни;

В области здоровья;

В финансовой сфере;

Личностные цели.

А теперь предпримите конкретные действия по реализации задуманного. Например, найдите курсы и запишитесь на обучение, или попросите вашего руководителя отправить вас на повышение квалификации, или поставьте себе планку — каждый день отжиматься на пять раз больше и т. д.

ВАКУУМ

Пустота жаждет наполнения. Создайте место для того, что хотите привлечь в свою жизнь.

Если вы хотите привлечь новых клиентов, тогда создайте для них в вашей картотеке новую папку с ярлыком «Мои новые клиенты/заказчики». Таким образом, вы провозгласите Вселенной, что у вас есть место для новых клиентов.

Если что-то уходит/пропадает из вашей жизни, не расстраивайтесь, а скажите: «Я просто создал пустоту для привлечения нового».

Подумайте, подо что вы хотите образовать вакуум? Освободите для этого место.

Если в последнее время ничего нового в вашей жизни не происходит, значит, произошел застой старой энергии. Разберитесь на столе, шкафах, удалите старые документы в компьютере, наведите порядок дома, выкинув все ненужное. Если вы найдете вещи, которыми не пользовались более года, то подумайте — нужны ли они вам. Они занимают место и забирают вашу энергию. Может, пришло время для чего-то нового?

ИТАК, ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Именно действие запускает механизм достижения цели. Однако помните, что действие само по себе мало что дает (сколько раз вы бились головой об стенку, а результатов ноль?). Действия всегда должны согласовываться с вашими мыслями и чувствами.

ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Вы сможете добиться успеха только тогда, когда будете реализовывать всю формулу правила «3 в 1»: Мысль + Чувства + Действия = Цель.

**Дэвид Тэйлор
«Голый коуч»**

О КНИГЕ

Книга «Голый коуч» не рассматривает вопросы лидерства и человеческих ресурсов. Эта книга — реально применимый в жизни набор Ваших действий, Вашего поведения, Вашего выбора. Все вместе они приведут Вас к глубоким изменениям, которые Вы все это время искали и на которые тратили деньги и время в течение многих лет.

Сейчас пришло время перейти от «я могу это сделать» к «я это делаю» в том, что касается вашего понимания, исполнения и обслуживания клиентов, ведущего к непрекращающимся и постоянным финансовым выгодам.

Эта книга является Вашим личным журналом действий. Не журнал размышлений, обдумываний и обсуждений. А именно действий. Она не нацелена на то, чтобы спровоцировать Вас думать, она нацелена на то, чтобы заставить Вас действовать. И для того, чтобы помочь этому реализоваться, книга содержит более 250 конкретных действий, которые Вы сможете осуществить.

Замечали ли вы когда-нибудь, что, куда бы вы ни шли, вы всегда приходите туда, куда идете?

Основой *naked coaching* является умение быть собой — всегда. Успех не приходит к тем, кто мало работает, успех приходит к тем, кто отдает работе большую часть себя, большую часть своей личности, своих идей и своей страсти.

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЭТА КНИГА?

Для всех вас — для тех, кто дома, для тех, кто на работе, для тех, кто ведет вас, для тех, кто следует за вами. Для тех из вас, кто уже отчетливо понимает, что хочет и что нужно сделать в своей жизни, в своей команде, в своей организации.

ВЫ, ЗДЕСЬ, СЕЙЧАС

Когда Вы были молодыми, Вы верили в себя, Вы были уверенны и счастливы. Эти ощущения не ушли безвозвратно, они никуда не исчезли. Они просто похоронены внутри вас, и только от вас зависит то, освободители ли вы их или нет.

Вы обладаете не только правом (которое дано вам от рождения) быть успешным, но и обладаете правом (которое дано вам от рождения) знать как быть успешным, где бы вы не находились и когда бы вам этого не захотелось. Если не вы, то кто?

ЕСЛИ ВЫ НЕ ВЛАДЕЕТЕ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ, ТО КТО ЕЮ ВЛАДЕЕТ?

Вы должны владеть собственной жизнью, если вы собираетесь тренировать себя.

Вы должны владеть собственной жизнью, если вы собираетесь тренировать других.

И по существу, Вы должны владеть собственной жизнью, если вы собираетесь создать свое будущее, свой выбор.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ВАШЕ БУДУЩЕЕ ЭТО СЛУЧАЙНОСТЬ ИЛИ ВАШ ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР? ПРЯМО СЕЙЧАС РЕШИТЕ ДЛЯ СЕБЯ В КАКОЙ ВАРИАНТ ВЫ ВЕРИТЕ

1. Случайность

Вы абсолютно правы сейчас, были правы раньше и будете правы в будущем. И все дни без исключения, то, что мы называем «жизнью» будут делать все, чтобы поддержать вашу веру — и если вы верите, что такие моменты находятся вне вашего контроля и просто случаются с вами, то так и будет случаться в будущем, потому что они будут самореализовываться.

2. Выбор

Вы абсолютно правы сейчас, были правы раньше и будете правы в будущем. И все дни без исключения, то, что мы называем «жизнью» будут делать все, чтобы поддержать вашу веру — и если вы верите, что такие моменты находятся под вашим контролем и происходят тогда, когда вы их выбрали, то так и будет случаться в будущем, потому что они будут самореализовываться.

TRANSFORMATIONAL IS SOMETHING WAY BEYOND «CHANGE»

Если вы заморозите воду, то она превратится в лед. И все же тая, он опять станет водой. Это и есть изменения.

Temporary shifts in state. Если вы подожжете деревянную палочку, то она превратится в пепел. И он никогда не сможет опять стать деревянной палочкой. Это трансформация.

Когда гусеница — медленная, ползущая, похожая на червя претерпевает метаморфозу, то появляется изящная и красивая бабочка, которая умеет летать. Это трансформация. А permanent shift in state. И самая большая трансформация — это гигантский взрыв, после которого появилась вселенная.

Словом трансформация можно использовать для описания результата того, что вы делаете.

Только вы можете сделать этот выбор;

Только вы можете сделать эту трансформацию;

Ваша жизнь — ваш выбор.

Сила и эффективность любого общения заключается в слушателе — в вас — и результатом этого являются ваши действия.

Одно и то же решение для одного может быть большим (трудным), а для другого маленьким (легким). Это ваша жизнь, ваше решение и ваше приключение.

Быть голым коучем — это быть собой — это похоже на то, что возвращаясь домой, быть тем, кем вы уже являе-

тес. Это как будто вы обретае успех, после того как поняли самого себя.

В тот день, когда вы родились, вы были совершенны, и вы до сих пор совершенны и всегда будете таким. Почему многие из нас пытаются поменять свое совершенство? И что более важно, почему мы так редко признаемся себе, что мы совершенны?

Если вы думаете, что, будучи рожденным с инвалидностью, делает вас или кого-то еще несовершеннолетним, то это только ваша точка зрения, или ваш выбор. Тот факт, что вы родились слепым или глухим, или с любым другим недугом, не делает вас несовершеннолетним, ровно до тех пор, пока вы сами так не решили.

Наша единственная реальная инвалидность — это тот выбор, который мы делаем.

Во времена кризиса мы продолжаем идти вперед и забываем слово «я не могу». Мы преодолеваем все границы и ограничения, которые мы полагали у нас были.

Находи время интересоваться теми возможностями, которые ты можешь создать для себя каждый день.

Когда мы думаем, что мы правы, а кто-то неправ, у нас порой уходит много времени, чтобы доказать это. Дружба заканчивается, семьи разрушаются, и мы даже развязываем войны, чтобы доказать кому-то, что он не прав, а мы правы... но какой ценой? Идеализм и получение правильного ответа может быть для нас великим мотиватором и двигать нас вперед. Но он также может встать у нас на пути, и помешать нам достичь вообще чего-либо.

Голос оправдания, наполняющий ваш мозг причинами, которыми вы оправдываете собственное бездействие специализируется помимо других оправданий, на четырех основных оправданиях. Вот они:

Если ты делаешь то, от чего ты можешь потерять всё — защищай то, что ты имеешь.

Если бы успех был столь прост, то каждый был бы успешен — ты должен быть убежден в этом.

Вам нужно больше информации, больше данных и знаний, для того, чтобы вы согласились сделать первый шаг.

Вы не знаете, что вы хотите делать или где хотите быть.

Это четыре основных оправдания, чтобы ничего не делать, исходящих от голоса оправдания.

ВЫ ГОТОВЫ СТАТЬ ВЛАДЕЛЬЦЕМ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ, ВЗГЛЯНУТЬ НА СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ВАМИ ВЫБОРЫ И ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

Как вы это сделаете?

Вы сделаете это просто — вы примите решение.

И вы примите его мгновенно, не успев моргнуть глазом.

Где бы вы сейчас не находились, в поезде, дома, где угодно. Когда бы вы не захотели, и сколько бы лет вам не было. Неважно кто вы, женщина или мужчина, высокий или низкий, здоровый или больной, и так далее, и так далее.

Прямо сейчас, в этот самый момент, примите решение. И в то время когда вы принимаете решение и читаете эти буквы, возможно, весь ваш организм начинает наполнять ощущение большой теплоты, надежды и радости.

Зафиксируйте этот момент — уникальный момент вашей жизни — место, время и если хотите то и решение:

Посыл прост:

Ваше будущее — это ваш выбор, всегда.

Вы, я, любой из нас всегда может выбрать, что делать и как **ДЕЙСТВОВАТЬ**.

И: До тех пор, пока мы не сможем контролировать других людей, события, происходящие с нами и в мире, мы всегда должны контролировать то, как мы **РЕАГИРУЕМ**.

ВАШЕ БУДУЩЕЕ — ЭТО ВАШ ВЫБОР И НИЧЕЙ БОЛЬШЕ

Наше будущее находится под нашим контролем — это является наиболее устрашающей мыслью, которую мы можем принять. Потому что если мы ее примем, нам придется перестать искать оправдания, перестать искать причины того, чтобы не быть лучшим и мы сможем убедить в этом любого, даже самих себя.

Тренируя себя и других, быть лучшим из того, что мы представляем из себя сейчас, уже представляем и всегда представляли.

Задайте себе этот вопрос: Есть ли кто-нибудь на этой планете, какая-нибудь команда на этой земле, какая-нибудь организация в этом мире, которая достигла того, что хотите достичь вы, изначально находясь в более худшем и невыгодном положении, чем вы находитесь сейчас?

Если ответ да, тогда недостижение ваших мечт/целей/образа является вашим выбором, и причина того, что вы не делаете это — оправдание/отмазка.

ФОРМУЛА ГАРАНТИРОВАННОГО УСПЕХА

1. Знайте куда вы хотите прийти/где вы хотите оказаться — какие мечты и доходы.

2. Знайте где вы находитесь сейчас: Вы — это собственность и честность.

3. Знайте, что вам нужно сделать для того, чтобы достичь того/оказаться там, что вы хотите/куда вы хотите попасть: момент — выбор и принятие правильных решений.

4. Делайте это!: Первое действие — каким образом — действие и упорство.

Следуя формуле:

1. Большие мечты — это очень логичные вещи, которые осуществляются левым полушарием мозга. Подумайте над тем, чего вы можете достичь и умножьте это на два. Спросите себя, был ли кто-то, кто уже достиг того, что вы хотите достичь, в более трудной жизненной ситуации, в более стесненных обстоятельствах. Если ответ да, то вы, несомненно, можете этого достигнуть. Если никто еще не достигал того, что вы хотите достичь, то это возможность... И, кстати, когда вы действительно достигнете ваших мечт, будет много людей которые скажут, что знали, что вы всего добьетесь, хотя до этого говорили, что у вас ничего не выйдет.

2. Вы либо несете ответственность за свою жизнь, либо нет. Примите то, что вы — это вы, и будьте честны с тем, ка-

кие у вас природные дарования и таланты, и что вы привносите в этот мир.

3. Принимайте правильные решения — решите чего вы хотите достичь или кем вы хотите стать и исключите все остальные вероятности. Это только учащает сердцебиение.

4. Предпримите одно действие. Затем задайте себе единственный вопрос, который вы должны задать — приближает ли меня это действие, это поведение, эта мысль к тому, куда я хочу прийти или к тому, кем я хочу стать? Если да, то делайте то же самое в большем объеме.... Если нет, то предпримите что-нибудь другое.

И теперь отпразднуйте. Разделите вашу решимость с кем-то кого вы любите, выпейте бокал шампанского (воды) или просто улыбнитесь (всем будет интересно, чему вы улыбаетесь).

САМО-КОУЧИНГ — ПРИМЕНЯЯ ФОРМУЛУ К КЕБЕ

Каждый раз, когда вы достигаете успеха, по вашему собственному определению, вы использовали эту формулу.

Первый пункт — это самый большой вызов в жизни, и этот вызов нужно преодолеть, потому что если мы не будем знать, куда мы хотим пойти, у нас нет ни единого шанса когда-либо туда попасть.

Какова ваша мечта? — и думайте только над «какова», а не над «каким образом» — это придет позже.

Напишите свою самую большую мечту, самую большую амбицию, с одной большой разницей: ваш карандаш или ручка не должны ни разу оторваться от листа бумаги.

Подходите к этому объективно. Начинайте писать и остановитесь только тогда, когда вы захотите остановиться. Поначалу это может показаться странным, не ставить точки над буквой «ё», или не подчеркивать снизу букву «т», так как ваша ручка не должна отрываться от листа, пока вы не закончите. В конце каждой строчки, ваша ручка перейдет на следующую строку, прочертив линию от конца предыдущей строки к началу новой.

Напишите примерно десять строк, и произойдет что-то особенное — те мечты, которые покоились внутри вас, выйдут наружу. Как результат, ваш здравый ум перейдет в подсознательный. И вы обнаружите, как пишете автоматически. Продолжайте — если можете, то напишите пару

страниц. Вы можете обнаружить что-то в себе, чего вы не знали на сознательном уровне.

Теперь у вас есть мечта или идея вашей мечты. Теперь, спросите себя, каковы будут точные результаты, когда вы достигнете собственной мечты?

Будьте настолько честны и конкретны, насколько можете — здесь нет места для неопределенности и двусмысленности. Если это касается продвижения, то напишите свою новую должность и новые обязанности. Если ваша мечта «быть богатым», запишите, сколько тогда будет лежать денег на вашем счету.

Являетесь ли вы владельцем собственной жизни?

Берете ли вы на себя полную ответственность и подготовку за все, что когда ли случается с вами? Если да, то великолепно — вы знаете, где вы сейчас находитесь прямо сейчас в этом большом удивлении, которое мы называем жизнью. Если нет, то великолепно, ровно до тех пор, пока вы будете соглашаться с тем, что незнание это ваш выбор, который вы делаете.

Личная ответственность за свою жизнь является одной из самых могущественных вещей, которые мы можем сделать. Главная причина, почему мы иногда этого не делаем, заключается в том, что мы ищем одобрения со стороны других людей.

СТРАХ — СЛОВО ИЗ ПЯТИ БУКВ

Вы должны обратиться и преодолеть это слово из пяти букв, прежде чем вы пойдете дальше. Главная причина того, почему люди не берут полную ответственность за свою жизнь, заключается в том, что они боятся чего-то, часто неудачи, и иногда успеха.

Найдите это: неудача — это слово из семи букв, которое является существительным, поэтому мы можем дать ему то значение, которое мы выберем. Дайте ему такое значение, которое даст вам контроль над ним. И любое воздействие, которое оно на вас оказывает, превратится в воздействие, которое оно на вас оказывал.

Любите себя, без условий, всегда. И поощряйте других делать то же самое, веря в уникальные дарования других — даже абсолютно незнакомых вам людей.

Если вы не являетесь лучшим другом самому себе, и не любите себя, никто не будет любить вас, потому что вы им не позволите. И вы будете неспособны любить других, и позволить другим людям быть первыми. Потому что вы будете не уверены в собственной ценности, и будете незаметно воровать ее у других. Когда вы любите себя, у вас нет необходимости это делать, потому что вы знаете, что вы самодостаточны. Кроме того, это не генеральная репетиция, вы не можете репетировать, чтобы быть собой. Вы это вы, и вы, и те, чьи жизни соприкасаются с вашей, и ваши сообщества, и организации, и ваш

мир, все они нуждаются в том, чтобы вы сделали это, для них.

В жизни, мы — каждый из нас, кто не достиг, ищут комплиментов от других, и иногда «выигрывают очки» у других, пренебрежительно о них отзываясь, чувствуя превосходство над другими. Это жизнь Эго.

Когда вы станете своим собственным лучшим другом и станете по настоящему любить себя, вы повысите свое право от рождения, и вы свободны взглянуть на лидерство с другой стороны — со своей собственной. Теперь вы не «судите» других, основываясь на своих ценностях и мнении.

Есть один путь сделать так, чтобы это случилось быстро — это просто думать о том, что вы думаете. Сила позитивного мышления хорошо задокументирована, и мы продвигаемся на более высокие уровни благополучия, когда мы фокусируемся на том, чего хотим, а не на том, чего не хотим.

СТРЕСС, НЕСЧАСТЬЕ, И, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ПОИСК ЧЕГО-ТО БОЛЬШЕГО, ТЕПЕРЬ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧЕНИЯМИ — ОНИ СТАЛИ НОРМОЙ

Возможно, мы делаем то, что мы делаем, и верим в то, что мы верим, что касается времени, бизнеса, жизни, потому что это нормально, потому что большинство людей делают так. Вы собираетесь быть ребенком, который кричит из толпы? Вы не обязаны быть, вы просто должны быть собой.

Скажите эти слова себе, прямо сейчас. Слова, которые вы уже знаете, всегда знали, хорошо знали. И после того, как вы прочитаете эти десять слов, и подумаете о том, о чем подумаете:

Вы никогда не сможете достичь постоянного счастья, просто приведя в порядок вашу жизнь.

**ПРОСТО ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ,
ЧТО ЛЮБАЯ ВЕЩЬ, КОТОРАЯ
КОГДА-ЛИБО СЛУЧАЕТСЯ
С НАМИ, ВНУТРИ НАС,
ВОКРУГ НАС ПРОИСХОДИТ
С ЕДИНСТВЕННЫМ
МОТИВОМ: ПОМОЧЬ
ПРИБЛИЗИТЬ НАШИ МЕЧТЫ**

И поэтому, вместо того, чтобы вставать по утрам и спрашивать себя: «Интересно, что произойдет сегодня со мной (что полезного и бесполезного произойдет со мной)?» или даже: «Интересно, что произойдет сегодня, что поможет мне ответить на вопрос, what's it all about?», мы говорим себе:

«Сегодня, все, что я увижу, услышу, потрогаю, почувствую и весь опыт, который я получу, будет подтверждением того, что я нахожусь на правильной дороге жизни, и будет являться доказательством того, что жизнь тайно помогает воплотить мои мечты в реальность. В действительности, сегодня будет мой самый лучший день в жизни, пока».

И мы можем использовать это в своей личной жизни, в наших отношениях, в наших организациях, и в нашем мире. Многие скажут вам, что это очень сложно осуществить. Это только потому, что они выбрали для себя то, что это является трудным, потому что это настолько сильно отличается от того, как мы относимся к этим вещам

ежедневно, и потому, что это само по себе является совсем другим.

Когда вы исходите из чистоты, когда вы приходите из места абсолютной любви, с глубоким уважением к себе и другим, вы заслуживаете того чтобы найти значение. Итак, сейчас вы можете. И если рассматривать этот вопрос с точки зрения мира, то мы должны.

И затем мы применяем это в жизни, таким образом: каждое событие, которое происходит с нами, подтверждает, что наши мечты становятся ближе — и это относиться и к жизни. Теперь у меня есть определение для значения жизни, и оно подтверждается каждый день.

Мы интерпретируем события так, чтобы поддержать то, во что мы верим. Роль нашего подсознания в жизни заключается в том, чтобы поддерживать все то, о чем думает наше сознание. Вызов, который мы принимаем, будучи человеческими созданиями, заключается в том, что наше сознание является скептическим и ставящим под сомнение фильмом, который нужен нам для выживания.

Тем не менее, наше всемогущее подсознание блокируется тем, что выбирает наше сознание (например, то, что мы выбираем), признавая это правильным. Хотя блокирует ненадолго.

ВЫ ГОТОВЫ УМЕРЕТЬ?

Если ответ да, то вы находитесь в мире. Если ответ нет, что вы намерены сделать по этому поводу прямо сейчас?

Потому что когда наступит момент, вы переживете внезапное крушение того, что стремились сделать и кем хотели стать. Вам будет интересно, какое наследие вы оставите — и чем вы запомнитесь миру.

Вы не увидите это зрением — как первый луч, который вы увидели, когда открыли глаза, будучи ребенком. Вы не увидите это зрением — как внезапные вдохновения, которые озаряли вас, когда вы были в своем пике возможностей, многие из которых вы так и не осуществили. Это будет как внезапная вспышка взгляда в прошлое.

Насколько прекрасна это вещь — взгляд в прошлое.

Взгляните на свою жизнь, прямо сейчас, пока у вас есть удобный случай и выбор. Посмотрите на себя, когда вы были новорожденным ребенком. Что бы вы хотели сказать этому ребенку? Почему бы не сказать об этом сейчас, всем будущим поколениям, тем, кто живет сейчас с вами, и кого вы любите, всему миру?

И теперь в последний раз взгляните на свое прошлое — в преддверии того, что это происходит. Закройте свои глаза и вспомните свою жизнь, так как будто вы прожили жизнь для того чтобы жить, так как будто вы достигли всего того, что намечали, так как будто вы были в мире с самим собой каждое мгновение жизни. Так как будто золотой

ключик изнутри открыл настоящего, истинного, подлинного вас.

Теперь откройте глаза и сделайте это.

ИТАК, ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Если есть что-то, что вы хотите поменять в вашей жизни, то примите решение и предпримите какие-нибудь действия. Эта книга содержит сотни идей; если они приблизят вас к достижению ваших мечт, тогда делайте то же самое в большем объеме, если они уведут вас от цели, тогда предпринимайте другие действия.

И если эти действия не работают, то предпримите другие действия.

И если эти действия не работают, то предпримите другие действия.

И если эти действия не работают, то предпримите другие действия.

И если эти действия не работают, то предпримите другие действия.

И если эти действия не работают, то предпримите другие действия.

И если эти действия не работают, то предпримите другие действия.

И если эти действия не работают, то предпримите другие действия.

Елена Агафонова
«Зеркало изменений:
Записки бизнес коуча»

О КНИГЕ

Книга «Зеркало изменений» — практический бизнес-коучинг для лидеров и их организаций, раскрывающий глаза на то, каких успехов можно достичь, пересмотрев привычные шаблоны в управлении и осознав себя частью происходящих событий. Подробно рассматриваются проблемы смены топ-менеджмента, внедрения новой корпоративной культуры, слияния компаний, расширения бизнеса, пересмотра стратегий.

Книга содержит вопросы для самостоятельного обдумывания, дополнительные задания, направленные на помощь в осознании практической применимости полученной информации и отслеживание своих «фильтров» восприятия, мешающих разглядеть многогранность событий и ситуаций, принять нешаблонное решение и получить качественно новый результат. В приложении детально рассмотрены различные уровни и фазы, а также условия для изменений разного уровня. Даны ключи для диагностики доступного на сегодняшний день уровня изменений.

ОБ АВТОРЕ

Агафонова Елена Владимировна — генеральный директор компании SMG — Solution Management Group. Бизнес — коуч и консультант. Специализация: управление изменениями, развитие лидеров и их организаций. Руководитель Центра коучинга SMG. Аффилированный член WABC — Worldwide Association of Business Coaching.

Преподаватель на программах MBA и EMBA Московской международной высшей школы бизнеса МИРБИС.

ИЗМЕНИТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ МОЖНО, КОГДА МЕНЯЕШЬСЯ САМ. ОСТАЛЬНОЕ ИЛЛЮЗИЯ

Запрос на обучение руководителей высшего звена коучингу, как стилю управления, звучит примерно так: «Прежде работающие методы и подходы изжили себя. Мы понимаем, что по-старому управлять не эффективно: подчиненные не инициативны, не берут ответственность на себя, все и вся контролировать невозможно, метод кнута и пряника сдерживает развитие бизнеса».

Все это так. Но самое интересное начинается на тренинге. Взрослые люди всерьез удивляются тезису о том, что изменить других людей с помощью каких-либо старых или новых инструментов нельзя. А как же старые добрые приемы скрытых и явных манипуляций?

Объясняем, что в коучинге манипуляции исключены. «Быстрые выгоды» в краткосрочной перспективе могут создать бетонную стену недоверия, и о партнерстве можно будет забыть. Практически навсегда. Изменений в поведении других людей можно достичь лишь путем реального изменения собственного отношения к этим людям и собственного поведения. Продолжая делать то, что делали раньше, мы будем продолжать получать, что получали. Аксиома не требует доказательств.

Но как сложно порой признать, что это единственный рабочий инструмент изменений: изменяясь сами, транслируя эти изменения вовне, мы как бы вызываем новые ответ-

ные реакции. И лишь этим собственным изменением мы в действительности и можем управлять.

Все вопросы руководителей, впервые обучающихся коучингу, направлены в адрес своих подопечных: «Как объяснить ему, что мы топчемся на месте?», «Почему ей ничего не нужно?», «Как их мотивировать, им ничего не интересно?». Мы ставим «зеркало» и спрашиваем: «Что в тебе вызывает такую реакцию подчиненных?», «Какие твои действия или, какого рода бездействие приводят к таким результатам?», «Что ты готов изменить в себе, чтобы получить другой результат взаимодействия?»

Зачастую размышляя об изменении привычных действий, мы открываем истинные причины своего сопротивления изменениям. В основном — это страхи. Боязнь потерять авторитет, проявить некомпетентность, прослыть слабаком, узнать неудобную информацию.

Управление — это активная позиция, это ответственность. Управление изменениями — это, прежде всего, управление собой.

НАЧНИТЕ С СЕБЯ, ИЛИ КАК ПРАВИЛЬНО СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯМ

Почему большинству людей свойственно в штыки воспринимать все новое? Это вопрос бесконечно древний. Но в целом можно сказать, что сильнее всего мы сопротивляемся, когда новое событие значимо для нас, оно наступает неожиданно, и у нас нет рычагов управления этим событием. То есть, когда налицо конфликт интересов, отсутствуют должные коммуникации и полнота власти для управления новой ситуацией.

В рамках образовательного проекта в крупнейшей сети ресторанов России, цель которого — обучение менеджеров среднего звена навыкам управления в стиле коучинг, сопротивление этому новому подходу не стало исключением из правил. Головой, как говорится, люди понимают, что добиться ответственности своих подчиненных — линейных руководителей — им удастся только, когда они эту самую ответственность снимут с себя. По другому — не работает. Нужно перестать давать советы, нужно поверить, что подчиненные достаточно квалифицированы и опытны, чтобы принимать эффективные решения, нужно... принять основные принципы коуча: «все ответы внутри» и «возможно все, все дело в фокусе внимания».

И если кто-то действительно хочет изменений, то начинать он будет с себя. Именно тогда мир изменится. Вернее

изменится наш взгляд, а вместе с ним и наше восприятие мира, а за ним и наше поведение. Эти изменения вызовут новое отношение и реакцию окружения.

Истина, как всегда очень проста. Жить в соответствии с ней, особенно вначале, с непривычки сложнее, но намного интереснее и красочнее!

О ПОЛЬЗЕ РАЗДРАЖЕНИЯ

Гордыня — не просто грех, это еще и ужасный тормоз для развития! Окружая себя исключительно себе подобными, мы перестаем видеть мир в его разнообразии, слышать другие слова, ощущать другие материи. Именно через других, отличных от себя людей, мы можем получить более полную картину мира и, что самое главное, смотрясь в них, как в зеркало, мы можем лучше разглядеть самих себя. Увидеть себя глазами других, сравнить разные реальности и получить миллион новых идей можно только через открытое доверительное и уважительное общение с непохожими на тебя.

Вопросы, которые могут помочь конвертировать раздражение в русло развития: Что именно раздражает Вас в человеке, ситуации?

О чем «говорит» это раздражение? О чем оно «сигнализирует»?

Если речь идет о каком-то раздражающем Вас поведении человека, например, необязательности, какие выгоды может нести такое отношение Вам? Другому человеку?

Если предыдущий вопрос поставил Вас в тупик, подумайте, с чем в природе можно сравнить «необязательность»? Какие положительные свойства этого природного явления или объекта природы Вы знаете? Подсказка: необязательность можно сравнить с неустойчивостью погоды. Что хорошего в неустойчивой погоде? Она не позволяет нам расслабиться, учит быть начеку, брать зонтик, например.

Вывод, если Вы будете иногда не обязательны, то Ваши коллеги смогут быть более ответственными, инициативными, будут меньше расслабляться.

P.S. Пробуйте действия, которые Вы «открыли» путем собственных наблюдений и размышлений. Не полагайтесь на чужие примеры, они, скорее всего, не будут «работать». Ведите небольшой дневник наблюдений, как меняетесь Вы, как меняется Ваше окружение.

НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ: ВЕРНЫЙ ПУТЬ К ХАОСУ ИЛИ К УСПЕШНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ?

Обобщая опыт работы на различных корпоративных проектах, касающихся изменений в организациях, автор приходит к выводу, что очень часто речь идет о нарушении правил. Гласных или негласных, писанных или нет. И в этой связи возникает немало вопросов, как у инициаторов таких изменений, так и у тех, на кого они направлены.

Первый вопрос, который возникает, готово ли руководство компании к тому, что директора будут активны? На словах слышно отчетливое «Да». Но за этим ответом следует целый список ограничений, который можно озаглавить словом «Контроль». В жестко регламентируемой среде при постоянном контроле сверху, инновациям сложно даже зародиться, не то, что развиваться в полный рост.

Вероятно, процесс «нарушения правил» должен начинаться именно с отношений между инициаторами изменений и их прямыми подчиненными. Может быть, нужно поставить ясные задачи по удержанию персонала (четко определить «Что»), и снизить контроль за выбором средств (оставить поле деятельности для «Как»). Заменив жесткий контроль, отбивающий охоту к самостоятельности, на мониторинг и обсуждение более и менее успешных способов решения задач, можно создать пространство для более продуктивного и уважительного сотрудничества.

Второй вопрос, — нужно ли давать разрешение на нарушение правил? Если да, — кто и когда должен давать такое разрешение?

Вероятно, в строго регламентированной компании, организованной по принципу армии, официальное разрешение действовать против устава будет воспринято любым здравомыслящим человеком, по крайней мере, с непониманием. В худшем случае с опаской: «Что-то не так!». Культура инноваций, включающая нарушение старых правил, не может быть назначена и внедрена в определенные сроки. Это процесс, и довольно длительный. Не избежать сопротивления и боли. Именно через поддержку инициативы и личной ответственности подчиненных руководители дадут им знать, что согласны с новым положением дел.

Третий вопрос, — к каким результатам может привести нарушение правил? Как предотвратить хаос, революцию? Как управлять этим процессом? Нужно заметить, что успешные изменения, и связанные с ними нарушения правил происходят не ради процесса, а ради ясных и довольно конкретных целей. Это первый и обязательный «маяк» в море новаций. И эти цели должны быть отчетливо видны со всех уровней организации. Камертоном любых нарушений правил должны быть высшие ценности компании, транслируемые также на всех уровнях. Например, если профессионализм является одной из важнейших ценностей компании, ни одно нарушение старых правил не будет приводить к снижению профессионального уровня обслуживания или приготовления блюд в ресторане. И еще один вопрос, — нужно ли формально закреплять новые правила? Так как любая система стремится к равновесию, рано или поздно новые правила будут сформированы. Мне кажется, что в начале формализация не так важна, как проживание этих новых правил на практике и внутренний PR успешной практики, любые формы их открытого обсуждения. Каждое новое правило со временем устаревает, и его жесткая фор-

мализация может вернуть нас к началу пройденного пути. Если на «размораживание» уходит так много времени и сил, может быть, не стоит увлекаться замороженными продуктами?

ДРУГАЯ ПРАВДА. ГОТОВЫ ЛИ ВЫ ЕЕ ПРИНЯТЬ?

То ли оттого, что идеи демократии в стране действительно укрепляются, или, может быть, мы просто хотим казаться себе похожими на западных людей, полных терпимости, на самом деле я не знаю точно почему, но все чаще и чаще слышу такой посыл: «да, все люди разные, и это хорошо». Кто-то говорит это искренне. Многие повторяют услышанное, не задумываясь. Задуматься приходится только тогда, когда сталкиваешься с другим мнением, другим способом восприятия, другой скоростью принятия решений и т. д. Этот феномен можно назвать «разная правда».

Наблюдая практику организационных и личных изменений руководителей, размышления складываются в следующую проблематику:

Во-первых, очень многим людям не просто осознать, что правда бывает разная. Мы можем об этом и не догадываться. Простой пример: даем группе прочесть короткий рассказ или просмотреть эпизод фильма с несколькими антитигероями. При обсуждении обязательно выделятся те, кто считает правыми одних и виноватыми других героев, и те, кто совершенно с ними не согласен, и видит «правых» «виноватыми» и наоборот. Аргументы сторон будут весьма убедительны. Но по-своему. Когда мы переносим этот феномен на бизнес и говорим, что эта сфера нашей жизни также по-разному видится ее участникам, это очень сложно принять. Фиксированные организационные структуры,

жесткие иерархии, концентрация власти и тотальная безответственность — все это приметы принятия правды «одной на всех». Со всеми вытекающими. При внедрении тех или иных изменений этот подход гарантирует сопротивление, т. к. факт остается фактом: одной правды на всех просто не существует.

Во вторых, тем, кто осознает многообразие бытия зачастую страшно спросить и страшно услышать разногласицу, увидеть несогласных. Опрос показывает, что страшнее всего потерять авторитет руководителя, которого привыкли видеть всезнающим экспертом. Парадокс заключается в том, что для того, чтобы занять положение руководителя нужно набраться опыта, стать экспертом. А став руководителем, необходимо развивать бизнес через развитие других людей и их взаимодействие. Эта смена парадигм очень сложна и, безусловно, является серьезным вызовом. Но с другой стороны, те же руководители согласны: если мы не услышим «другую» правду, люди все равно будут действовать, руководствуясь именно своим пониманием ситуации, и конфронтации не избежать. Безусловно, выбор остается за лидером: вскрывать противоречия или делать вид, что все единодушно. Последнее обычно приводит к развалу системы изнутри, через революцию или тихий саботаж.

В-третьих, часто возникает вопрос, что делать с несогласными, с теми, у кого своя правда? Перенаправляем вопрос руководителям. Первое, что приходит им в голову — переубеждать, найти сильные аргументы и «перетянуть» на свою сторону оппонента. Да, мы находимся в бизнесе, и задачи, которые ставят перед компанией, скажем, ее акционеры, мы не можем менять по своему усмотрению. Хотя иногда в ходе вот таких выслушиваний друг друга проясняется, что, возможно, и постановка задачи требует уточнений. Но если с задачей все в порядке, из переубеждений, устрашений и манипуляций можно получить лишь краткосрочный эффект. Оппоненты успокоятся, или

на время просто уйдут в тень. А вот для вовлечения людей в продуктивную работу более здоровым представляется прояснение выгоды решения задачи для каждого участника команды. И выгода может быть, как «правда», своя. И это нормально. Ведь мы признаем, что разные люди по разному мотивируются к труду. Значит, и мотивы выполнения одной и той же задачи могут быть разными. Руководителей одинаково пугают как откровенные мотивы сотрудников, типа «повышение своей стоимости на рынке труда», так и ответы, что, мол, выгоды нет никакой. В первом случае, я думаю, что это прекрасно, когда сотрудник знает, зачем он ходит на работу. Кстати, в будущем он может и пересмотреть свои выгоды и увидеть новые. А вот во втором, следует задуматься об освобождении от балласта. Страшно? Да. Но свято место пусто не бывает.

Когда Вы готовы подбирать людей, проявляющих свою индивидуальность, готовы принять «другую» правду и «другую» выгоду, Вы создаете поистине сплоченную команду, которой по плечу любые вершины и любые перевалы на пути к ним.

ПОЧЕМУ БУКСЮТ ПЕРЕМЫНЫ?

Известно, что процесс личностного развития человека связан с выходом из так называемой «зоны комфорта». Прорыв не случается при безветренной погоде. Действительно серьезные достижения, как правило, связаны в нашей жизни с преодолением себя, ситуации, непростыми решениями, жертвами, если угодно. Победы достаются нелегко.

Вспомните свое поступление в серьезный ВУЗ, призовые места известных спортивных состязаний, разрешение сложных семейных коллизий. Именно эти рубежи делают нас мудрее, опытнее, ведут к пониманию новых горизонтов развития.

Чем в этом смысле отличаются организации от людей? Ничем. Однако стоит нам заговорить о развитии организации, изменениях, касающихся больших групп людей, и предложить хотя бы немного погрузиться в личное осознание этими людьми истинных причин их стагнации, первым делом мы встречаем сопротивление руководителей в виде таких ответов, как: «это напугает людей», «им будет страшно, что все так плохо, и они замкнутся в себе», «люди, на самом деле, не хотят ничего менять, поэтому они вообще не поймут ваши вопросы». «Давайте немного покажем реальность, и потом выйдем на позитив».

Какова природа этого сопротивления? Не сложно догадаться. Руководители боятся потерять привычный контроль и власть. А если подчиненные действительно осознают ре-

альность и действительно захотят перемен? Что делать мне — руководителю? Мне придется меняться! Покидать насиженное место, выстраивать новые отношения и коммуникации. Очень велик соблазн провести изменения в организации, которые не затронут руководство. И отсюда попытка закамуфлировать факты, смягчить формат групповой работы, предотвратить выход в эту самую зону дискомфорта.

Почему, набирая лучших из лучших с рынка труда, каждая компания все же полагает, что их сотрудники не увидят этой двойной игры? Вы говорите нам, что мы должны измениться, но тут же добавляете, что на самом деле ничего страшного не происходит. Тогда кому нужны все эти призывы к изменениям? Что происходит в таких ситуациях, хорошо известно. Одна часть людей, видя двойной стандарт, подстраивается под него, мимикрирует и создает видимость изменений. Другая ведет подпольную борьбу. И небольшая часть возмущенных, не терпящих таких игр, покидает компанию. Кто здесь выигрывает?

Кроме страха потери контроля над людьми, осознавшими потребность перемен, руководителям мешает элементарное неверие в людей, в их потенциал развития. К этому приучает многолетняя практика управленческих иерархий. Те, кто добрался до вершины, зачастую забывают, что в основании их властной пирамиды трудится тот же вид — *homo sapiens*, поведение которого зависит от способов восприятия себя и окружающей среды. И именно через трансформацию этих способов восприятия и происходят реальные изменения — в людях и в их организациях.

КТО ГОТОВ?

Измерить готовность организации к управлению в стиле коучинг можно следующим образом:

1. Потеря ключевых или рядовых (смотря, что более болезненно для конкретного бизнеса) сотрудников не может быть восполнена рынком трудовых ресурсов. Пока люди стучатся в дверь работодателя и готовы работать на его условиях, никакие идеи относительно построения действительно открытых, доверительных и, главное, долгосрочных отношений не смогут реализоваться в управленческой практике.

Как это измерить? Количеством уволившихся по собственному желанию по сравнению с количеством вновь принятых сотрудников. А также количеством кандидатов, отказавшихся приступить к работе после собеседования, отдавших предпочтение другому работодателю.

2. Команда высшего руководства или лица, реально принимающие решения в организации (первое и второе не всегда одно и то же) испытывают реальный личностный дискомфорт от атмосферы недоверия, двойных стандартов в компании. И поэтому внутренне готовы к изменениям собственного стиля руководства, в котором есть место и время для того, чтобы слушать и слышать людей, принимать их идеи и уважать их мнение, даже если оно не совпадает с собственным. Они понимают, что новая культура должна быть закреплена процессами и процедурами, поддерживающими такие сложные трансформации системы,

и не жалеют времени и энергии на их создание и внедрение.

Заказчик в лице этого самого высшего менеджмента нередко выдает желаемое за действительное. И в начале нашего взаимодействия сильно верит в свою иллюзию. Например, мы говорим о том, что устойчивой отдачей, ответственности и инициативы сотрудников можно достичь только через создание атмосферы доверия в отношениях с ними. И это не быстрый процесс. Он потребует серьезных трансформаций на уровне личности каждого руководителя. Но только так, отказываясь от командного стиля, можно прийти к новому уровню отношений в компании. Заказчик отвечает: да, мы в это верим и поэтому заказываем у Вас программу обучения наших руководителей навыкам управления в стиле коучинг. Более того, и мы сами тоже придем на обучение и будем «транслировать» это поведение по всей вертикали.

Проходит обучение, начинаются будни новоиспеченных руководителей — коучей. Кто-то пытается работать по новому, но ...высшее руководство не наблюдает молниеносного эффекта. Собственно, сделать это довольно сложно: система измерителей эффективности, связанная с коучингом, не определена, хотя об этом говорили в самом начале пути.

Вывод высшего руководства: коучинг возможен, если у тебя очень много времени. А времени, как известно... не хватает ни на что.

Логика рассуждений руководителей, недавно обученных коучингу, примерно такая: KPI так и не связаны с новым стилем, высшее руководство демонстрирует прежнее отношение ко мне (коучингом и не пахнет), разговоры о программе поддержки, включающей мастерские, супервизии для руководителей — коучей звучат все реже... В результате у тех, кто прошел обучение, складывается мнение, что коучинг в организации неприменим. Обратная связь через полгода после начала обучения показывает, что только каж-

дый десятый реально пробовал применить навыки коучинга, да и то... вне работы.

6 УСЛОВИЙ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ РАЗНОГО УРОВНЯ

1. Потенциал. Необходимо оценить в какой позиции Вы находитесь: «открытой», «арестованной» или «закрытой».

«Открытой» называется позиция, в которой человек, или большинство ключевых людей в организации открыты мнениям, отличным от собственных, позитивно реагируют на возможные сложности, которые ждут их на пути инноваций, обладают достаточными внутренними ресурсами для перехода к новым для себя условиям жизни.

«Арестованных» можно определить по тому, как они защищают свое сегодняшнее положение, находят «миллион причин», чтобы никуда не двигаться, не видят в изменениях ничего хорошего. Некоторые чувствуют диссонанс, но не осознают его. Движение вперед заблокировано, а вот регресс очень возможен. Изменения возможны только после длительной работы с ограничивающими убеждениями и некоторым усилением ощущаемого дискомфорта.

«Закрытых» легко узнать по тому, что они вообще не видят и не хотят видеть никаких альтернатив своему существованию. Их «слепота» может быть связана с тяжелыми травмами в прошлом. Они не в состоянии ни опознать свои ограничения, ни тем более преодолевать их.

Вывод: серьезные изменения можно проводить с людьми, ясно демонстрирующими в своем большинстве «открытую» либо «арестованную» позицию. В последнем случае необходимо понимать, что без предварительной работы

с ограничивающими убеждениями и даже сознательным усилением их дискомфорта не обойтись.

2. Решение насущных проблем уже найдено.

Очень важное условие. Оно состоит в том, что изменения возможны только тогда, когда не осталось нерешенных (сегодня или в прошлом), важных на текущем этапе проблем. Грубо говоря, у людей или организаций должно быть все хорошо. Свободная для изменений энергия позволяет им делать следующий в развитии шаг. Нередко можно слышать утверждение о том, что изменяется только тот, у кого есть «боль». Это так. Но эта «боль» или даже «тоска» помогает только тогда, когда проблемы сегодняшнего дня решаемы (иногда мы просто откладываем это решение). То есть, решение уже существует, или оно доступно. Тогда можно двигаться вперед!

3. Диссонанс. Если все решено, откуда диссонанс? Речь идет об осознании или даже предчувствии возможного разрыва между новыми условиями внешней среды и теми устаревающими с каждым днем ресурсами, которыми мы встречаем их сегодня. «Первые звоночки», реальные примеры беспомощности применения «старых» проверенных методов работы, которые заставляют нас думать по другому, также приводят к беспокойству. Именно такой диссонанс при прочих равных (выше описанных) условиях освобождает пространство для движения на новый уровень.

4. Барьеры на пути к изменениям должны быть определены и преодолены. Здесь важно очень многое. Изменения буксуют по тысяче и одной причине. Но самое главное, как мне кажется, это осознание препятствий (они могут быть внешними и внутренними). Процесс этот зачастую сложен и неприятен. Часто мы даже прекрасно знаем эти «тормоза» и «шлагбаумы», но решиться покончить с ними нелегко. Кроме кардинальных мер могут быть полезны другие «маневры»: обход препятствий, их нейтрализация или «пере-

форматирование». Эти шаги необходимо выполнить прежде, чем двигаться вперед.

5. Понимание новых путей. Здесь речь идет о том, что человеку или организации в целом, во-первых, совершенно ясно, почему прежние замечательные способы решения задач в существующей системе координат больше не работают и, с другой стороны, какие новые альтернативы у них есть теперь. Оба фокуса очень важны, чтобы не «застрять» на полпути. Для реализации этого условия важно, чтобы «объект» изменений приветствовал комплексный подход в решении своих задач, не искал ответов в устаревших моделях, а, наоборот, воспринимал бы новые решения повсюду, разрабатывал различные сценарии и был очень восприимчив к изменениям своей среды обитания.

6. Консолидация и поддержка в период перемен. Наличие условий поддержки новой логики действия бесконечно важно для успешного нового развития, как человека, так и организации. Начальный этап изменений всегда связан с сомнениями, ошибками и другими неудобствами. Те, кто наблюдают эти изменения извне, могут не оказывать вам поддержки, порицать ваше новое поведение и даже устраивать тесты на «выживание». Для многих это серьезное испытание, требующее решительных действий. Поддержка и понимание в такой период повышает шансы на успех трансформационного процесса.

ИТАК, ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Нет времени на коучинг? Тогда продолжайте делать то, что Вы делали. И будете получать то, что получали: недоверие, двойные стандарты, безответственность, безынициативность, понижение рейтинга работодателя в глазах существующих и потенциальных сотрудников. Плюс бесконечный стресс и напряженный график. График контроля над людьми, которым Вы не доверяете. И... которые не доверяют Вам.

**Кора Бессер Зигмунд,
Харри Зигмунд
«Самокоучинг»**

О КНИГЕ

Сила воздействия, аура, харизма — эти магические слова сопровождают людей, индивидуальность которых уже с первого взгляда интуитивно ощущается другими людьми и делает их образцами для подражания.

Эти понятия являются магическими, потому что воздействие личности может достигаться, по-видимому, не только благодаря силе воли или поступкам. Эти качества невозможно обрести и усвоить так же просто, как жесты, знание иностранного языка или манеру одеваться и причесываться. Тем не менее, в литературе, посвященной корпоративной культуре, постоянно подчеркивается значение влияния личности руководителей.

ОБ АВТОРЕ

Дипломированные психологи Кора Бессер Зигмунд и Харри Зигмунд — психотерапевты, обучающие тренеры и супервизоры. В течение уже более 10 лет они разрабатывают в своем институте в сердце Гамбурга образцы интервенций для решения проблем своих клиентов. В своих предыдущих публикациях оба автора познакомили широкую публику в немецкоязычном регионе с Нейролингвистическим программированием (НЛП). Уже много лет супружеская пара занимается темой индивидуального коучинга в области наивысших достижений. В мае 2002 года директор по персоналу концерна «Фольксваген» отметил Кору Бессер Зигмунд и Харри Зигмунда почетным званием «Коуч превосходного качества».

АКТИВНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Активная личность не является ни героем, ни гением. Она также не отличается супер-интеллектом в какой-то одной области. Активная личность обладает системным мышлением и широтой взглядов. Системность мышления дает человеку способность оптимально воспринимать происходящие процессы, что имеет решающее значение для успешного руководства предприятием на протяжении длительного времени.

Если технические отделы могут оптимально функционировать даже под руководством тупого бюрократа, то предприятия в целом, и прежде всего их клиенты, реагируют на стиль руководства как живые организмы. Последние исследования в области «поведенческой экономики» показали, что осторожное поведение потребителей в отношении закупок объясняется не только такими экономическими причинами, как необходимость экономить. Потребители не раскрывают свою покупательную способность в отношении тех предприятий или отраслей, которые они субъективно считают несимпатичными или нечестными. Подобный «эффект наказания» может продолжаться годами. Чтобы дело не дошло до такой ситуации, сегодня каждому конкурентоспособному предприятию необходимы активные руководители, способные принимать решения, управлять и руководить на основе системного, целостного мышления.

Активной личностью мы называем человека, обладающего очень хорошим доступом ко всем своим способностям

и источникам внутренних сил. Даже в состоянии покоя, истощения или болезни он сохраняет способность поддерживать хороший контакт со всеми ресурсами своей личности.

Во-первых, это источники физических и интеллектуальных сил, к ним относятся также ментальные способности, например воображение и позитивное мышление.

Во-вторых, большое значение имеют все системные потенциалы, например творческий, интуитивный и социальный интеллект. Только наличие этих способностей порождает живую, активную силу воздействия человека, неизменно определяющую весь сценарий его жизни.

Предприятиям необходимы люди, не только имеющие концепцию достижения успеха, но сами, на протяжении всей жизни, являющиеся такой концепцией в силу системной структуры своей личности. Добиться успеха и сохранить успех — две разные вещи.

Активная личность умеет постоянно и системно сочетать между собой многие разные цели, которые ставит перед собой на протяжении жизни. При этом цели достигаются не путем испытания внутренних сил или самопреодоления, а благодаря динамике гармоничной, хорошо согласованной системы личности.

КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ В САМОКОУЧИНГЕ ЧЕРЕЗ СОЗНАТЕЛЬНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

Самокоучинг (Coach Yourself) представляет собой ментальный тренинг личности мужчин и женщин, занятых в управлении предприятий в качестве руководителей. Задачи руководителей, как правило, делятся на три области:

Косвенное руководство. Существуют правила, например регулирования продолжительности рабочего времени, которые в целом подлежат согласованию с сотрудниками и меняются редко.

Непосредственное руководство. Представляет собой постоянное общение с сотрудниками путем делегирования задач, при этом большую роль играет взаимная мотивация труда, обусловленная стремлением к успеху. Руководитель создает мотивацию и получает мотивацию от сотрудников, если он является для них признанной моделью позитивной работы и конструктивных систем ценностей. Это имеет большое значение для руководства через модельное поведение.

Руководство через модельное поведение. Руководитель своим поведением демонстрирует сотрудникам то, что он ожидает от них.

Две последние из названных форм руководства требуют четко очерченного поведения в коммуникации с сотрудниками, но, в первую очередь, с самим собой. Это должен

уметь каждый руководитель, если он хочет наряду с исполнением руководящей роли справляться и с профессиональной областью работы.

Большинство тренингов руководителей в значительной степени упускают из вида аспект оптимальной коммуникации с самим собой. Здесь начинается самокоучинг.

Слово коучинг (coaching) первоначально пришло из профессионального спорта. В спорте коучем называют личных тренеров профессиональных спортсменов. Коуч несет ответственность не только за эффективность тренировок, но и за общее настроение своего подопечного, его психологическое состояние. Болельщики прекрасно понимают: для того чтобы победить в гонке или, соответственно, отразить пенальти — Михаэль Шумахер и Оливер Канн должны обладать не только хорошей физической формой и техникой, но и иметь соответствующий внутренний настрой. Для менеджеров и руководителей термин коучинг означает целенаправленный, профессионально ориентированный тренинг личности и менталитета.

Хороший коучинг в области высших достижений означает не просто тренинг, а тренинг талантов: профессиональный коуч точно распознает сильные стороны своего подопечного и, несмотря на его возможные слабости, неуклонно придерживается своей оценки, потому что верит в его талант, ведь он знает, что «заложено» в его подопечном.

Хороший коучинг должен удовлетворять двум требованиям успешности проведения тренинга:

1. Изучение и тренировка стратегий успеха, развитие и совершенствование имеющихся способностей.

2. Помимо тренировки стратегий и способностей, профессиональный коучинг позволяет выявить скрытые способности ведущих специалистов. Иметь способности и уметь применять способности — разные вещи. Здесь начинается целенаправленное развитие активной личности.

В повседневном общении с сотрудниками возникает эффект микрокосмос = макрокосмосу: наше внутриличностное состояние оказывает бессознательное, но решающее влияние на наши межличностные отношения на предприятии. Например, если вы можете хорошо мотивировать себя, то вы сможете перенести силу мотивации и на ваших сотрудников. Если вы владеете системным самоуправлением, то это развивает личную ответственность вашего собеседника. То же самое справедливо и в отношении деловых партнеров и клиентов.

ЦЕЛЬ САМОКОУЧИНГА: УСИЛЕНИЕ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ И РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Каждый человек обладает структурой личности, которая, однако, ощущается и используется им бессознательно или диффузно. В результате потенциал творчества и работоспособности, дремлющий в человеке, остается нереализованным. Можно научиться активизировать и развивать эти потенции, что поможет достичь конкретных положительных результатов для личности руководителя и культуры предприятия и даже способствовать достижению более высоких производственных показателей.

Преуспевающие, ориентированные на будущее предприятия больше не могут полагаться на счастливый случай, судьбу или добрую волю руководителя в деле создания на предприятии «ценности работника» и тем самым «ценности человека».

С помощью целенаправленного коучинга руководителям должна быть предоставлена возможность для активного «внутреннего менеджмента» на основе ноухау, чтобы они могли эффективно организовывать руководство через модельное поведение и заряжающее энергией общение. В нашем обществе всеми признается, что определенные навыки, например вождение автомобиля, овладение иностранными языками и многое другое, достигается лишь путем изучения и тренировки. Ни один пилот не возражает

против многочасовых учебных полетов до получения прав на управление Боингом. Если вы не хотите попасть в авиакатастрофу в качестве пилота, то вам потребуется в этом случае более интенсивный и продвинутый тренинг, чем для управления простым самолетом.

Предприятиям, ориентированным на успех, в будущем потребуются руководители, для которых понимание этого факта является само собой разумеющимся.

ШАГИ ПРОГРАММЫ САМОКОУЧИНГА

К успешной реализации личных целей следует подходить, по крайней мере, с двух сторон. Для достижения успеха, как поставленной перед собой цели, надо ответить на два вопроса.

«Могу ли я добиться успеха?»,

«Имею ли я право на успех?»

Первый вопрос связан с необходимыми личными стратегиями достижения успеха, такими как профессиональные знания, позитивное воображение и конструктивное целенаправленное мышление. Второй вопрос связан непосредственно с бессознательными блоками достижения успеха. Дает ли бессознательное зеленый свет желаемому успеху? Должен ли вообще раскрываться личный потенциал?

В этой книге описаны четыре этапа метода самокоучинга, причем каждый из них может помочь в достижении поставленных целей.

Шаг 1: Достижению успеха надо учиться. Этот этап посвящен ментальному тренингу, ориентированному на успех, — приемам расслабления, развитию мышления, ориентированного на цель, а не на проблемы, и тренировке активного воображения.

Шаг 2: Использовать силу бессознательного. На этом этапе на первый план выходит работа над личными блоками в достижении успеха. Мы покажем, как с помощью «духовного дзюдо» и собственной креативности динамику

блокады можно трансформировать в целенаправленный эффект движущей силы, «локомотива».

Шаг 3: Самокоучинг. На этом этапе показано, как разработанные приемы метода самокоучинга переходят в репертуар жизни личности, то есть в плоть и кровь, в качестве автоматических образцов мышления.

Шаг 4: Самокоучинг в межличностном взаимодействии. На этом этапе вы научитесь эффективно применять освоенные навыки в живом общении с другими людьми.

ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА НАДО УЧИТЬСЯ

Используя метод самокоучинга, вы сможете научиться с помощью «правильных» мыслей и «правильной» коммуникации детально подготавливать желаемый успех и достигать его путем целенаправленных действий.

Что подразумевается под «правильным» мышлением и «правильной» коммуникацией? Слово «правильно» связано со словом «направление». Мысли, идеи, речь и поведение порождаются мозгом, органом, который организует нашу физическую и духовную жизнь и наш опыт. Чтобы мы могли достичь какой-либо личной или профессиональной цели, наш мозг должен быть ментально направлен на нее. Наш мозг следует поставленной в мыслях цели силой всех своих огромных возможностей, а именно до тех пор, пока цель не будет достигнута и реализована.

В профессиональной сфере по-прежнему широко распространено мнение, что решающим фактором для достижения цели является сила воли. Если человек не достигает успеха, то считается, что он приложил недостаточно усилий для достижения цели или не очень хотел достичь ее. Но наш опыт свидетельствует о том, что на свете есть очень много людей, которые действительно хотят добиться успеха в личной жизни или профессии, но они не владеют эффективными методами «внутреннего менеджмента». Им не хватает не настоящего желания, а настоящего умения.

► Если, например, вы мотивируете себя неправильным образом, то не имеет смысла усиливать этот стиль мотивации проявлением воли или приложением усилий. Этот стиль надо проанализировать и изменить.

► Если вы не знаете, в каком физиологическом состоянии вы можете наиболее оптимально концентрировать свои мысли, то вы не можете намеренно использовать его.

► Внутренние образы, с помощью которых вы представляете себе свою цель, должны быть структурированы определенным способом, чтобы мозг мог думать об этой цели как достигаемой.

► Живое общение с сотрудниками, деловыми партнерами и клиентами имеет моментально меняющуюся динамику, которую Вы могли бы сознательно распознавать и в формировании которой участвовать.

Важным признаком теории и практики метода самокоучинга является ориентация на достижение цели. Перемещение фокуса мышления в направлении цели не означает уничтожения текущего состояния (PresentState), связанного с наличием проблем. Любой путь к цели начинается в исходной точке.

Первым условием для быстрого «отправления в путь» является постановка цели или определение желаемого состояния (DesiredState). Это относится не только к результатам производственной деятельности, но и к личным целям, которых вы хотите достичь. Чтобы ощутить достижение цели, вы должны уметь уже в исходной ситуации ментально ощущать успех. Только тот, кто чувствует себя преуспевающим, может мысленно представлять себе успех.

Прежде чем мозг сможет организовать достижение цели, эта цель должна быть сначала в нем запрограммирована. Программирование должно быть максимально «удобным мозгу» и предельно точным не только сами внутренние образы, но и качество этих образов влияют на достижение успеха. Одних образов, конечно, совершенно недостаточно,

«правильно» запрограммировать необходимо также физическое ощущение и прежде всего формулировки, определяющие состояние достижения цели.

Как правило, на пути к цели стоят барьеры и блокады, которые мы называем проблемами. Поэтому успешное программирование включает в себя и анализ возможных отрицательных последствий, которые потенциально могут возникнуть при достижении цели. Но слишком интенсивное занятие проблемами таит в себе опасность столь глубокого погружения в мир проблем — в психофизиологическое состояние проблем, что мозг станет думать исключительно о нагромождении сложностей.

ШАГ 2: ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Понятия сознательного и бессознательного красной нитью проходят через все психологические теории. Оба эти понятия, по сути, представляют собой упрощение, с помощью которого психологи пытаются представить сложную структуру сущности человека, человеческой души. Они позволяют лучше ориентироваться в сложном комплексе человеческих поступков, мышления и чувств при поисках возможных решений проблем.

Большинство людей — в том числе как раз руководители — стоят только на одной «ноге сознания» и очень редко используют свою вторую, не менее сильную «ногу бессознательного». Использование только одной ноги неизбежно заставляет «хромать», а люди, «обеими ногами стоящие на земле», очень хорошо продвигаются в жизни.

Чтобы мозг мог оптимально вести нас по «джунглям жизни», природа предусмотрела в этом органе очень разумное распределение работы.

Так называемое бессознательное управляет вегетативными функциями организма, например дыханием, сердцебиением, иммунной системой и пищеварением, а кроме того, нашим фондом памяти и проверенными способами поведения, которые вошли в нашу «плоть и кровь». Сюда относятся такие программы, как таблица умножения, прямохождение, вождение автомобиля, владение одним или более языками. Эти программы заложены в связях соответ-

ствующих клеток головного мозга в виде так называемых энграмм, и мы не должны каждый день заново осваивать их.

Сознание отвечает за спонтанные реакции, испытание новых способов поведения и сбор новой информации, то есть за сознательное обучение.

В повседневной жизни мы часто наблюдаем, как наше собственное поведение противоречит сознательному желанию. Нелюбимые модели поведения или психические самоощущения входят в «плоть и кровь» так же прочно, как оказавшиеся полезными программы. Курение является таким же автоматическим и бессознательным, как знание таблицы умножения. По-видимому, наше сознание не всегда работает «менеджером» в месте обитания психики. Поэтому ученые обратили свое внимание на принцип действия и «психологику» головного мозга, в частности на взаимодействие сознания и бессознательного, и разработали соответствующие теории и модели.

Способы общения с собой определяют, сможем ли мы получить поддержку со стороны нашего бессознательного для осуществления своих сознательных планов и желаний. Состояние внутренней раскованности и расслабления облегчает работу с бессознательными частями личности. Наиболее отчетливо это проявляется в сновидениях. Сны широко открывают ворота к бессознательному и предоставляют доступ к неиспользованным способностям.

САМОКОУЧИНГ

Вы должны научиться руководить частями своей личности в их взаимодействии так же, как вы должны раскрывать и развивать ресурсы своих сотрудников. Такая интеграция и активизация вашей внутренней энергии составляет собственно результат тренинга по методу самокоучинга.

Сравнивая свою личность со структурой предприятия, вы можете самокритично спросить себя о ситуации с культурой вашей личности. Все ли части личности работают с полной отдачей? Все ли части работают там, где они могут добиться оптимальных результатов в соответствии со своими способностями? Хорошо ли сотрудничают части личности, или имеет место конкурентная борьба и борьба за компетенции? Есть ли основания опасаться, что некоторые части и вовсе «внутренне уволились»? Знакомы ли вообще все части друг с другом, или вы чувствуете себя жертвой разрозненно действующих частей? Всем ли нравится работать, все ли здоровы? Все ли части ощущают достаточное уважение к себе?

Если у вас нет согласия с собой, то это проявляется в вашей позе и в интонации. Если вы считаете, что должны совладать с собой, то ваш голос будет звучать подавленно, а мимика будет невыразительной, застывшей. В этом случае не помогут дружелюбно сформулированные высказывания, потому что они составляют только 7% положительного воздействия. Заученный жест, который должен, например, показать открытость, не даст положительного эффекта, если

при этом будут двигаться жевательные мышцы. Ваше тело всегда выражает степень вашего согласия с собой. Вы не можете сознательно регулировать расширение зрачков, напряжение мышц или кровообращение в сосудах. Ваше убедительное и позитивное впечатление, производимое на других людей, целиком зависит от вашей структуры личности.

Люди, приходящие в согласие с собой, в результате меняются и внешне. Мы имеем в виду не прическу или одежду, а бессознательную вегетативную активизацию функций организма. Один и тот же голос может быть очень разным по звучанию, например при различных типах дыхания. На такие признаки, в свою очередь, реагирует бессознательное собеседника.

Вы можете исходить из того, что за свою жизнь восприняли такое количество текстов и высказываний, что у вас нет необходимости беспокоиться за качество формулировок в разговоре. Если у вас сильная структура личности, то в определенной ситуации автоматически находятся и нужные слова.

Ваша самая сильная сторона — ваша естественная аутентичность. Пока вы будете думать, что у вас есть «истинное» и «фальшивое» Я, будет страдать достоверность вашего поведения. Положительное влияние вашей личности возрастет в результате вашей уверенности в том, что в вас есть сильная команда «истинных Я». А это, в свою очередь, подтверждает внешнее впечатление согласия с собой.

САМОКОУЧИНГ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ — КАК СОЗНАТЕЛЬНО НАСТРОИТЬ СЕБЯ И СВОИХ СОТРУДНИКОВ НА ОДНУ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ «ДЛИНУ ВОЛНЫ»

Для того чтобы фактически запустить «цепную реакцию» на предприятии, между вами и сотрудниками должны быть налажены «связи». Неслучайно существует выражение «иметь с кем-то прямую связь, прямой контакт». В условиях современной беспроводной коммуникации мы говорим об общении «на одной волне», когда переданная информация воспринимается в соответствии с ожиданиями отправителя.

Сидя в ресторане, вы интуитивно можете догадаться, хорошая или плохая «связь» установилась между людьми за соседним столиком. Для этого вам даже не надо понимать содержание реплик. Партнеры по коммуникации выражают «длину волны» невербально — через язык тела (близость, дистанция) и вербально — через темп речи и громкость. В НЛП и самокоучинге «хорошая связь, одна длина волны» обозначается термином раппорт.

Вы знаете подобные примеры, хотя сознательно не задумывались о них. Вы уже замечали, как взрослые люди спон-

танно меняют тон, когда наклоняются к ребенку в коляске? Они приспособляются к детскому тону. Точно так же взрослые наклоняются, разговаривая с детьми, или встают на коленки, чтобы контактировать с ними на уровне глаз. В этих случаях устанавливается раппорт с ростом ребенка. В некоторых культурах еще сохранились народные танцы. Совместные ритмичные движения и пение усиливают раппорт группы.

Хотя мы обычно не исполняем народные танцы, мы все же устанавливаем раппорт с окружающими нас людьми движениями тела — пожатием руки или кивком головы. На содержательном уровне хороший раппорт часто выражается в выборе сходных или одинаковых формулировок. Если один из собеседников говорит: «Я вижу еще целую гору работы», то другой вербально отреагирует на том же визуальном уровне: «Мы должны постараться не потерять из виду картину в целом». Ответ на другом уровне чувственного восприятия мог бы звучать так: «Мы постараемся тащить этот груз вместе с вами». В этом ответе затрагивается кинестетический, ориентированный на физические ощущения канал чувственного восприятия, раппорт в этом случае не так оптимален.

Как правило, раппорт имеет место, когда два собеседника спонтанно чувствуют взаимную симпатию. В профессиональной сфере вы будете иметь дело с очень многими разными людьми, поэтому невозможно при каждом контакте гарантировать немедленное установление «одной длины волны». Часто вам придется сначала поработать над установлением хорошего раппорта в общении, потому что раппорт является условием успешной межличностной коммуникации.

Успешным переговорам может помешать уже разный темп речи партнеров из разных регионов, например из северной и южной частей Германии. В таких случаях у обоих партнеров интуитивно возникает ощущение, что что-то

не так, «не созвучно». Это буквально так и есть, но чаще всего не замечается. Напрасно тогда партнеры отрицательно оценивают содержание сказанного или обсуждавшийся продукт. Постарайтесь поэтому сами понять, отличается ли ваш голос какими-то особенностями: говорите ли вы быстрее или медленнее других? Громче или тише? Знание о воздействии вашего голоса поможет вам чутко настроиться на собеседника с другим темпом речи, если вы немного приведете свою речь в соответствие с темпом и громкостью его речи, пойдете навстречу собеседнику.

Представители разных культур часто имеют совершенно разное представление о правильной дистанции в ситуациях общения. Так, например, вы можете инстинктивно отодвигаться от собеседника, когда он «насекает» на вас. Но это только осложняет ситуацию, так как другой человек, считающий более близкую дистанцию правильной, сделает все для того, чтобы снова сократить ее.

Когда вы адаптируете свой голос по тональности, мелодике, ритму, громкости и темпу к речи партнера, а также чуть-чуть копируете его движения головой, позу, ритм дыхания и жестикуляцию, мы говорим о подстройке

Светскую беседу (Small talk) в самокоучинге также называют беседой для раппорта (RapportTalk), так как разговоры о погоде, хобби или семье отлично подходят для установления раппорта. Подстраивайтесь под своего собеседника. Пользуйтесь такой же системой репрезентации, говорите в ритме его дыхания, а также копируйте его позу. Естественно, вы не должны разыгрывать перед ним «спектакль». Достаточно следовать общей тенденции в поведении собеседника.

Начинайте важные переговоры только после установления раппорта. Установленный раппорт вы распознаете по одинаковому поведению всех участников общения: общий смех, одновременная смена поз и т. д. Вы можете проверить раппорт, если как бы невзначай почешете свой нос,

поднимете руку или измените позу. Если собеседник последует вашим невербальным сигналам, то вы можете быть уверены в том, что вы с ним «на одной волне».

ИТАК, ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Рассматривайте тренинг по программе самокоучинга как любой другой полезный навык, который вы постепенно приобрели для своей личной или профессиональной жизни.

С помощью самокоучинга вы задействуете в себе ту форму профессионализма, которую невозможно выразить в цифрах и фактах, но она все же отражается на балансе.

**Филипп МакГро
«Меняю себя!
Селф-коучинг»**

О КНИГЕ

Каков самый главный, самый многообещающий залог успеха в жизни? Стартовая сумма с восемью нулями? Высокопоставленные родственники? Посчастливилось родиться в цивилизованной стране? Автор предлагает широкому кругу читателей иной ответ.

ОБ АВТОРЕ

Доктор Филипп МакГро по праву может считаться сегодня одним из ведущих экспертов по практической психологии в США.

Имея за плечами более чем двадцатилетний опыт консультирования компаний и частных лиц, постоянно проводя тренинги и семинары по различным прикладным направлениям психологии и психотерапии, «Доктор Фил», как называют его американцы, имеет полное право носить еще одно прозвище, которое он получил с легкой руки Опры Уинфри за свой бескомпромиссный и для многих неудобный реализм — «Доктор Как-Это-Есть-На-Самом-Деле» («Dr. How-It-Is»).

**МОЖЕТ БЫТЬ, ВЫ ИМЕЕТЕ
ВОЗМОЖНОСТЬ НАЧАТЬ
ЖИТЬ ЛУЧШЕЙ,
ВОЛНУЮЩЕЙ ЖИЗНЬЮ,
ОДНАКО ПРОДАЕТЕ СЕБЯ
ЗАДЕШЕВО И УПУСКАЕТЕ
СВОЙ ШАНС, ПОТОМУ ЧТО
НЕ ЗНАЕТЕ О НЕМ, ИЛИ, ЕСЛИ
ЗНАЕТЕ, ВАС ПРОСТО
ЗАСОСАЛО «БОЛОТО», И ВЫ
НЕ ПРЕДПРИНИМАЕТЕ
НИКАКИХ АКТИВНЫХ
ДЕЙСТВИЙ?**

Возможно ли такое, что вы — уникальная личность, способная раскрыться и реализоваться полностью, но вы зарыли свой талант в землю и связаны «ловушками ответственности»?

Это очень непростые вопросы, но наверняка, большей частью ответом на них будет жирное «да»! Если это так, то ваше представление о самом себе испытывает серьезные проблемы, вы вводите в заблуждение не только себя, но и своих детей, супругу и всех, с кем сталкиваетесь в жизни.

Эта книга о том, как взять под контроль собственную жизнь и содержит истинную правду, основанную на здра-

вом смысле. Этот контроль идет из тех глубин, которые автор называет истинной сутью человека.

Для того, чтобы понять, что имеется в виду, вам необходимо мысленно вернуться в те периоды своей жизни, когда вы проявляли себя наилучшим образом, я имею в виду периоды абсолютного счастья — время, когда вы были больше всего удовлетворены собой. Вернитесь к своему состоянию в то время, когда жизнь была полна энергии и волновала вас, но, тем не менее, вы ощущали полный покой. Вы могли быть по уши загружены работой, но она была для вас игрой и удовольствием. Вы как никогда позже чувствовали себя на своем месте, делали то, для чего предназначены, и общались с самыми нужными людьми. Вы верили в самого себя. Вы вели себя раскованно, развлекались, как хотели, совершенно не думая о том, как это воспримут окружающие. Вы не испытывали страха, неуверенности или сомнений. Все аспекты жизни находились в полной гармонии.

Обретение связи со своей прежней, истинной сутью, означает возвращение к тому неподдельному, реальному миру, который существовал до того, как окружающая действительность не стала его вытеснять. Это означает, что данная книга о вас, и больше ни о ком, только о вас. Она полна полезных советов о том, как вернуть себе полноту и радость жизни, как обрести то, что действительно важно, избавиться от толстого налета бездумной, внушенной, механической деятельности.

Нужно чувствовать себя в своей жизни «своим», делать то, что хочешь, и, что еще важнее, в чем испытываешь нужду. Это означает жить так, чтобы уважать самого себя, уважать именно таким, каков ты есть, и за то, что ты делаешь. Это означает, что, глядя на себя в зеркало, необходимо чувствовать уверенность в том, что жизнь имеет смысл, а не идет по принципу «делать что-нибудь, чтобы как-то существовать». Это означает жить такой жизнью, чтобы

не спрашивать себя постоянно, озираясь вокруг: «В чем тут дело? Для чего я все это делаю?»

Видите ли, в чем дело: все мы живем, постоянно «накручивая» себя. Слишком многие люди в наши дни так загружены «по завязку», заняты тем, чтобы быть занятыми, что краски жизни для них поблекли. Они дешево себя продают и дешево живут. Подумайте об этом: ваш быт, который проходит за закрытыми дверями, может полностью поглотить, «засосать» вас.

Бесцветная жизнь — это жизнь без страсти. Это примитивное существование, когда вы ставите одну ногу впереди другой и двигаетесь по жизни без всяких эмоций. Энергия тратится на выполнение рутинной и нелюбимой работы. Прекращается жизнь, начинается существование: вы встаете, кормите детей, начинаете беспокоиться по поводу денег, отправляетесь на работу, возвращаетесь домой, занимаетесь стиркой, приготовлением еды, подстригаете лужайку, снова беспокоитесь о деньгах, смотрите телевизор, еще немного едите, еще немного беспокоитесь, отправляетесь спать, а наутро встаете и все повторяется сначала, снова и снова, снова и снова, триста шестьдесят пять дней в году.

Постарайтесь избежать этой ловушки: когда рутинная, неинтересная работа и такое же серое существование становятся единственным смыслом жизни. Человек должен знать свое наивысшее и лучшее предназначение в этом мире, чтобы стремиться к нему.

Ложные цели, такие, как деньги, уважение окружающих и накопление всякого «добра», становятся доминантами жизни, пожирателями всей ее энергии. Человек оказывается в замкнутом пространстве бесцельного существования. Отсутствие веры во что-то, включая самого себя, превращают его в ничто. Каждому из нас дан уникальный шанс выполнить в этом мире свою особую миссию и если человек не сумел посвятить себя этой миссии, которая позволила бы ему закалиться физически и духовно, тогда жизнь превращается

в трагедию. Нельзя жить, пытаясь лишь не проиграть, остаться в безопасности. Нужно стремиться к победе, при этом человек сам должен сформулировать, чего хочет достичь. Любая другая жизнь — отрицание себя.

Единственным человеком, который должен все это в себе исправить, являетесь вы сами.

Все дело в вас, потому что вы либо, пассивно разрешили, либо сами активно участвовали в том, что вы сами и все, что для вас важно, очутились в самом конце списка приоритетов. Но вы имеете право отыскать дорогу назад, к своему подлинному «я», кроме того, вы несете за это ответственность.

ВАША ЛИЧНАЯ ТОЧКА ОТСЧЕТА

Для того, чтобы эффективно определить цель и проложить оптимальный маршрут к любому месту назначения, нам необходимо сначала точно знать, откуда мы стартуем, то есть начинаем свое движение.

То, где вы сейчас, кто вы и что делаете, — это все называется Вашей личной правдой. Это все составляет вашу суть, «неотредактированную» основу вашего существа, то, что вы называете «собой» по внутреннему убеждению. Эта личная правда очень важна, потому что если вы в нее верите, если она для вас реальна, то она и станет той действительностью, в которой вам суждено жить. Хотим мы того или нет, но мы все живем по своей личной правде, которая есть у каждого из нас.

Ваша личная правда может быть позитивна и точна, но она также может представлять собой «крушение поезда» по причине заблуждений, уходящих корнями в историю страха, боли и смятения. Скорее всего, она — сочетание всех этих явлений.

И наша задача состоит в том, чтобы докопаться до тех аспектов вашего представления о себе, которые на вас не работают. Нельзя ни скрыться, ни раздвинуть границы того, что в глубине души вы, как вам кажется, знаете о себе. Нельзя играть в «игру жизни» с уверенностью и твердостью, если личная правда в плену страха и мрачных предчувствий.

Ваш личный рекорд никогда не будет выше того, что диктует личная правда. Если она искажена и вымышлена, будьте уверены, она обязательно покажет себя в самые тяжелые и неподходящие моменты, потому что ее самокритичный голос постоянно нашептывает вам на ухо. Эти «разборки» с личной правдой — дело огромной, чрезвычайной важности. Если вы не выведете ее на чистую воду, она разрушит даже самые благие намерения изменить жизнь.

ВЫЯВЛЯЕМ СВОЕ «Я»

Итак, если ваша жизнь такая же, как у большинства людей в этом мире и какой она была у меня когда-то, то скорее всего, знаете вы об этом или нет, она плавно вышла из-под вашего контроля.

Другие может быть так не думают, но это только на первый взгляд. Мы сейчас не рассуждаем о том, чего от вас хотят окружающие, наше внимание направлено только на то, чего хотите вы.

Подобно утке, которая плавно и грациозно скользит по поверхности зеркального пруда, вы выглядите столь же замечательно, но только на поверхностном уровне. Подумайте о том, что делает та же утка под водой: она активно загребает лапами, работает, что составляет разительный контраст с таким, казалось бы, легким, без видимых усилий, скольжением по воде. Такова и наша жизнь.

Кто вы?

Почему вы занимаетесь тем, чем занимаетесь?

То, что вы делаете в своей жизни и со своей жизнью, отражает ли и использует ли то, кто вы есть на самом деле?

Если бы у вас был выбор, стали бы вы жить по-другому?

А знаете ли вы, что бы вы выбрали, будь у вас такая возможность?

Есть ли у вас контакт со своим подлинным «я»?

Понимаете ли вы, что это такое на самом деле, или это просто психологический треп?

Разве не трагедия, что какое-то совсем другое, трепещущее «я» сокрыто в вас под ворохом житейских хлопот, а вам приходится выполнять только то, чего ждет от вас мир? Внутри вас есть ваша истинная суть, настоящее, подлинное «я».

Ваша истинная суть — это вы, та личность, которую можно отыскать в самой вашей сердцевине. Это та часть вашего существа, которую нельзя выразить через работу, обязанности или роль в обществе. Это сложная совокупность всех ваших талантов, умений, способностей, интересов, воззрений, вашей мудрости. Это все ваши сильные стороны и ценности, которые являются только вашими и требуют своего выражения, то, на что вы были «запрограммированы» и что мир ждет от вас, на что он рассчитывает. Это то, за счет чего вы процветали, скорее всего, бессознательно, в те моменты своей жизни, когда чувствовали себя на вершине счастья. Это тот вы, который существовал и предстал бы перед нами снова, если бы можно было преодолеть боль, опыт и ожидания. Это вы, кто существовал до того, как вашу душу изрезал глубокими шрамами развод родителей, и до той жестокой обиды, которую вам нанес школьный хулиган, когда украл ваш ремень или разорвал платье. Это тот вы, который существовал до того, как жена (или муж) стала раз за разом унижать вас, а вам приходилось все это «проглатывать» из страха, что она (он) может уйти. Это тот вы, который действительно существовал до того, как ушла жена (муж) и вас забыли дети. Это тот вы, который хочет, чтобы вы стали чем-то большим, чем есть сейчас, который не знает, что такое идти на компромисс или размениваться по мелочам.

ПОНИМАЕТЕ ЛИ ВЫ ТЕПЕРЬ, ЧТО ТАКОЕ ВАШЕ ПОДЛИННОЕ «Я»?

Если вы не находитесь в согласии со своим подлинным «я», в вашей жизни образуется пустота, которая сопровождается постоянным ощущением собственной незавершенности. Человек начинает задумываться, не стоит ли ему изменить образ жизни. Это чувство беспокойства, томительной пустоты не исчезает. Оно как дыра в душе.

Человек может попытаться заполнить эту дыру, для этого есть много способов: курение или алкоголь; изматывающая работа; чрезмерное вложение себя в друзей или детей. Некоторые могут съесть за один присест шоколадный торт или килограмм мороженого. Человек пытается заняться делом, заводит детей, потом разводится и снова женится, переходит на новую работу, мечется по жизни, пытаясь отыскать что-нибудь, чтобы заполнить эту дыру в своем сердце.

И вот грустный вывод: очень редко в жизни такого человека бывают моменты, когда все у него в покое и равновесии.

Нам нужно четко понимать, сколь велика ставка. Жизнь в этом мире по чужой роли, а не в согласии со своим подлинным «я», высасывает из человека энергию, которая необходима для конструктивного поиска собственных истинных ценностей.

И наоборот, как только человек начинает жить в согласии со своей внутренней подлинной личностью, вся эта

энергия начинает возвращаться к нему и ведет его по дороге собственной жизни. Человек набирает скорость и плавность хода. Он становится гораздо более эффективным, так как делает то, что хочет, и что ему нужно.

Нет хуже стресса, чем тот, который вырабатывается, когда человек начинает отвергать самого себя. Жизненная энергия направляется не туда, куда надо, и быстро истощается, человек ослабевает духовно и физически.

Человек тратит невероятно много энергии, чтобы казаться кем-то другим, в то время, когда так легко быть самим собой. Вы очень быстро заметите, что, вернувшись на правильный путь своей собственной жизни, вы обретете колоссальный запас дополнительной энергии. Вы почувствуете себя исцелившимся и вдохновленным. Говоря проще, вы узнаете, что значит быть самостоятельным. Самостоятельность — способность и возможность свести жизненную энергию в единое русло.

Окружающему миру выгодно, когда вы ведете себя определенным образом, главное, чтобы вы не «гнали волну». Ему нужно, чтобы вы были частью большого плана, который, если говорить откровенно, даже не рассматривает вас как личность. Если вы подобны большинству людей, то вы воспитывались, чтобы быть хорошим ребенком, за что и вознаграждались похвалой тех, кто имел над вами власть. Постепенно главным приоритетом стало не нарушать статус-кво, даже если вы этого не осознавали. Вы росли и развивались в полном соответствии с теми ожиданиями, которые вырабатывали и навязали вам другие люди. Вы сами активно участвовали в самообольщении, «покупая» то, что вам не нужно. Вы привыкли жить по навязанной роли, а не в соответствии с тем, кто вы есть на самом деле. Вы стали сообщником разрушительного заговора, сделав себя невольным «козлом отпущения».

Пока мы живем в бесчувственном обществе, которое более чем счастливо, если мы проведем свои дни в виде без-

ликой, покорной статистической единицы, мы будем вечной жертвой.

Мы сами потворствуем этому, принимая на себя чужую роль: она набрасывается на нас, как узда, родителями, учителями, друзьями, супругами, нанимателями, средствами массовой информации, торговцами, соседями, а также обществом в целом. Поначалу человек сопротивляется, но затем идет на компромиссы, покупается и продается, соглашаясь на то, что нужно, а не на то, чего он действительно хочет.

Внутри каждого человеческого существа заключена уникальность, индивидуальность и отличия, которые должны быть выражены.

И вы — не исключение. Как бы глубоко ни была зарыта ваша индивидуальность — неважно, сколь обычным и рядовым вы себя можете ощущать, — каким бы потерянным вы себя ни считали, все там, внутри.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О САМОМ СЕБЕ

Каждый человек, и вы тоже, имеет определенное и подробное представление о самом себе, то есть самооценку. Это представление является сложной совокупностью убеждений, фактов, мнений и представлений, которые вы проносите через всю жизнь, через каждое мгновение своего бытия.

Поймите, что у вас есть самооценка уже сейчас. Проблема в том, что вы можете сознательно не понимать ее сути. В этом-то и проблема. То есть, у вас могут быть очень мощные предубеждения относительно себя, которые вы не можете ни осознать, ни побороть, только потому, что вы даже не подозреваете об их существовании. Это означает, что есть огромное количество вещей, которые воздействуют на вас и на то, в каком виде вы предстаёте перед окружающим миром, а вы даже не знаете о них. Ваше представление о самом себе может постоянно меняться, возможно, оно было «замуровано в камень» много лет назад, но оно в вас обязательно есть. Оно там, внутри, и оно определяет всю вашу жизнь. Все, что вы делаете и чувствуете, а также, что более важно, как вы это делаете и чувствуете, произрастает из вашего глубинного представления о самом себе.

Теперь вам должно быть понятно, почему так важно это представление человека о самом себе, его самооценка. Человек, у которого самооценка полна уверенности, будет относиться к окружающему миру совершенно по-другому, чем

человек, самооценка которого полна сомнений. То, в чем вы убеждены относительно себя, что вы считаете реальностью своего существования, чрезвычайно важно для поддержания связи с жизнью. По сути, человеческая самооценка настолько важна, что не будет преувеличением сказать, что существует прямая связь между представлением человека о самом себе и результатами его жизни. Связь понятий может выглядеть здесь следующим образом:

Мы накапливаем определенный жизненный опыт, на который реагируем и который интерпретируем по-своему;

Этот результат представляет собой набор убеждений о себе: суждения о компетентности, ценности, привлекательности, приемлемости, силе и энергии;

На основе подобной самооценки, приписав себе определенные качества, мы формируем из себя конкретную личность, которую представляем окружающему миру;

На основе всего комплекса определенных и выработанных характеристик, формы и манеры их представления миру, мы впоследствии выносим суждения о самом этом мире и обо всем, что в нем происходит: любой успех или провал, любой результат с точки зрения денег, достижений, признания, любви, покоя и гармонии проистекает из этого комплекса самооценок.

Как только вы начнете относиться к миру по-другому, сразу же изменятся и все его реакции. Ваш новый стиль общения будет стимулировать совершенно другое качество «бартерных» отношений с окружающим миром. Соответственно, этот стиль — наиважнейшая тема разговора. Вы должны понять и принять фундаментальную истину о взаимоотношениях с другими: мы либо укрепляем, либо разрушаем все наши взаимоотношения, 60 минут в час, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Тут нет никакой нейтральности. По мере нашего продвижения вперед вы должны ясно осознавать тот факт, что мы делаем либо одно, либо другое, все свое время.

Что действительно поражает, так это то, что этот фундаментальный и определяющий элемент нашей жизни так часто развивается и затем проявляет себя пассивно и бессознательно. Формирование самооценки и многочисленный выбор, который нам приходится делать в жизни и который так сильно влияет на нашу самооценку и на ее последующее выражение, вполне может происходить безо всякого учета важности всех жизненных событий. Человек вполне может дать миру понять, что готов исполнять ту роль, которую подберут для него другие, но которую он сам не согласился бы выполнять и через миллион лет, — но происходит именно это. Спустя солидное время и после тщательных репетиций роли, которые нам навязали из-за нашей собственной пассивности, так глубоко проникают в тонкую материю нашей души и личности, что полностью поглощают и подменяют их.

РЕШАЮЩИЕ МОМЕНТЫ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Далеко не каждый момент вашей жизни вы можете вспомнить и выделить. Тем не менее, наверняка были моменты, которые повлияли на формирование вашей личности. Такие события входят в подсознание и трансформируют самые основы, фундамент человеческой личности. Не будет преувеличением сказать, что накануне такого события мнение человека о самом себе было на «5», а после того как оно произошло, мнение изменилось на «4». Существенная часть личности заменяется или изменяется этим отрезком человеческой жизни, появляется что-то новое, которое в дальнейшем всегда будет с этим человеком. Опыт данного события будет, в той или иной степени, влиять на всю его жизнь. Именно эти моменты вашей жизни нам предстоит отыскать и оценить.

Некоторые из ваших определяющих моментов — решительно негативны, другие — подчеркнуто позитивны. Позитивные моменты хорошо укрепляют наше подлинное «я», вдохновляя нас на осознание своих собственных возможностей. Они поднимают нас на такой уровень, с которого мы можем увидеть новые возможности. Мы можем извлечь из них самую разнообразную эмоциональную и духовную энергию, способную поддерживать нас всю оставшуюся жизнь.

Когда мы думаем о таком нашем феномене, как память, то часто признаем, что эта способность — одновре-

менно и дар, и великая мука. Люди, как правило, плохо запоминают факты, но прекрасно — их эмоциональную окраску. Память дает нам возможность путешествовать в прошлое, однако наша способность вспоминать факты далека от точности. И наоборот, наши ощущения, связанные с теми или иными событиями, вспоминаются с необыкновенной четкостью и ясностью.

По определяющим моментам нашей жизни строится весь ее контур. Не имея о них представления, мы ослепляем себя. Не зная о своих определяющих моментах, мы начинаем вести непредсказуемую, иррациональную и суматошную жизнь, в чем нет никакой необходимости. Мы удивляемся, почему делаем то, что делаем, и надеемся, что будущее будет лучше. Мы можем прекрасно понимать, что в жизни произошел целый ряд интересных событий, воспоминания о которых время от времени всплывают в памяти, воспоминания эти случайны и произвольны, отделены друг от друга и от того, что происходит сейчас. Мы и относимся к ним с абсолютным равнодушием.

ИТАК, ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Самое важное, это то, чтобы вы посвятили себя обнаружению и воссоединению со своим подлинным «я», сколько бы сил и времени на это ни ушло. Вы должны поставить под сомнение свою личную правду, переписать ее и начать жить такой жизнью, которая даст вам возможность быть самим собой. Все, что остается — дать себе шанс. Каждый из нас уникален, и только вы знаете, что это означает для вас. Если вы сами не станете биться за этот шанс реализовать в жизни свою уникальность, никто за вас не будет этого делать. Скаковая лошадь должна участвовать в скачках, птица должна летать, художник — рисовать, учитель — учить. И для вас есть что-то такое, что вы должны делать.

Полезные ресурсы

САЙТ И СОЦСЕТИ

Сайт Андрея Парабеллума: www.andreyparabellum.ru

Инстаграм: [instagram.com/parabellum07](https://www.instagram.com/parabellum07)

ВКонтакте: vk.com/parabellum07

Фейсбук: www.facebook.com/parabellum07

YouTube канал:
www.youtube.com/channel/UCXvN_ZX5iFyXNj2PiOHrtXg

Телеграм канал: <https://tgdo.me/andreyparabellum>

БЕСПЛАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Серия бесплатных вебинаров по коучингу:
www.andreyparabellum.ru/coach_1

Полезные видео по коучингу:
www.andreyparabellum.ru/video

Полезные книги по коучингу:
www.andreyparabellum.ru/books2

Кейсы успешных коучей:
www.andreyparabellum.ru/cases

Бесплатные тренинги:
www.andreyparabellum.ru/free

Библиотека Закрытого показа:
www.andreyparabellum.ru/zp

Библиотека конспектов бестселлеров «Книга в день»:
www.andreyparabellum.ru/kniga

10 лучших книг:
www.andreyparabellum.ru/10knig

КОУЧИНГОВЫЕ ПРОГРАММЫ АНДРЕЯ ПАРАБЕЛЛУМА

Программа «Виртуальный коучинг»:
www.andreyparabellum.ru/virtualcoaching

Программа «Виртуальный тренинг»:
www.andreyparabellum.ru/virtualtrening

Программа «Коучинг на миллион: Акселератор»:
www.andreyparabellum.ru/knm

Коучинговая группа «Коучинг на миллион долларов»:
www.andreyparabellum.ru/kmd

Андрей Парабеллум

10 лучших книг по Трансформации

Андрей Парабеллум — успешный бизнесмен, живущий в Москве и Торонто, путешествующий по всему миру и помогающий экспертам в любой точке земного шара помогать людям менять свою жизнь в лучшую сторону и намного больше зарабатывать.

Обучался в Гарварде, Стенфорде и MIT, написал 203 книги (включая 73 бестселлера), лауреат премии Озона «Книга года», премии «Лучший бизнес-тренер года» и Книги Рекордов Гиннеса.

10 полезных конспектов лучших книг по трансформации разных аспектов человеческой жизни от лучших коучей России и мира под редакцией Андрея Парабеллума.