 Коучинг

Я искренне верю, что для человека возможно ВСЕ, что он ДЕЙСТВИТАЛЬНО ХОЧЕТ и что ПО-НАСТОЯЩЕМУ для него ВАЖНО.

Благодаря коучингу я сохранила подругу.

Мы много спорили, выясняли кто, что не так сказал, моя подруга много жаловалась, и у меня всегда было готовое решение к любой ее ситуации, которое я с большим желанием и упорством озвучивала. И обязательно добавляла огромное количество аргументов и доводов, почему нужно сделать именно так, как я говорю. Я очень расстраивалась, что подруга сначала просит помощи, а затем, когда я уже выдала все способы спасения, с легкостью их отфутболивала и ничего не делала. На самом деле, Я не слышала ее…

 Узнав о коучинге, поняла, как же можно помогать близким людям так, чтобы это было эффективно и быстро.

 Однажды я спросила свою подругу: Какой ты видишь свою жизнь через 5 лет?

 И в этот самый момент я увидела, какой эффект может дать правильный вопрос, заданный вовремя!

А всю силу и мощь коучинга я начала видеть каждый день на примере перемен в ее жизни. И я с уверенностью говорю, что коучинг, действительно помог мне сохранить дружбу, которой я дорожу и сегодня.

 Благодаря коучингу моя речь изменилась. Если раньше мне легче было сказать, что мне не нравится, и чего я не хочу, то сейчас я все чаще говорю о том, что мне нравится, чего я хочу, что я люблю, и что хорошего происходит в жизни. А еще я заметила, что теперь я начала и думать так же.

Я научилась ставить эффективные цели. И теперь в мою жизнь приходит намного легче и быстрее все то, что я хочу.

И вообще, я круто изменила свою жизнь. Оставив успешную карьеру финансового директора, я выбрала делать то, что нравится, и что люблю. Я оставила карьеру финансового директора со стажем, сделав выбор в пользу возможности свободно распоряжаться своим временем, семьи, самостоятельно принятых решений, и собственных планов, задач, целей.

 Новые знания о том, как работает мозг человека, дают мне возможность понимать, что именно происходит в момент какой-то из моих реакций. Я уже не ругаю себя и не испытываю чувство вины за свои неконтролируемые реакции. Теперь я знаю, что за любой реакцией и любым действием в основе своей лежит позитивное намерение. И теперь я знаю это об окружающих меня людях.

 *Теперь я развиваю новые навыки, что позволяет мне быть эффективной, делая, что люблю, и иметь, что только пожелаю.*

 Я развиваю в себе замечательную способность видеть, что я хочу иметь и кем быть во всех деталях. Так как верю, что все, что существует в нашем мире, и чем мы можем пользоваться в повседневной жизни, прежде было создано 2 раза. И первый раз в *голове.*

 И еще я верю, что в каждом человеке

Что человек всегда стремится проявить свои лучшие качества в любом своем проявлении…

 Я поняла одну важную вещь: если у меня нет собственного видения моего будущего, то мне приходится жить в видении других людей. Я осознала, что прошлого уже нет, а будущее это только ориентир, для того, как жить сегодня. И это понимание мне дало огромное желание жить сегодня, наслаждаться каждым моментом сегодня.

Раньше я спорила, возмущалась, говорила: «Как это вообще возможно, чтобы ТАКОЙ человек…» Во время одной из сессии… теперь я уверена, что НУЖНЫ ЛЮБЫЕ! Разные. Я позволяю тренерам, коучам, ЛЮДЯМ быть разными. А лучше не идеальными ☺ Тогда ведь есть с чем поспорить ;-)

Теперь я знаю, что помощь и вдохновение я могу получить от самого на первый взгляд недостойного поведения окружающих. Благодаря полученным знаниям на 3Модуле, я узнала, что ценности могут проявляться и со знаком «-». Но я даже не предполагала, насколько часто и какого размера бывает этот «минус»! Я заметила в себе, когда я спорю и доказываю свое мнение, на самом деле Я ГОВОРЮ О ЧТО-ТО ГЛУБОКО ВАЖНОЕ для меня. Т.е. я обнаружила в себе, что спор и несогласие, на самом деле очень здорово! Когда я не согласно с мнением, это значит у меня есть свое. СВОЕ СОБСТВЕННОЕ! И тогда я узнаю больше себя, знакомлюсь ближе, понимаю лучше. А это так занимательно! Вот тогда-то и приходит то, о важности чего все говорят: быть в контакте с самим собой, слышать свое сердце, жить истинными ценностями. Вот мой, собственно изобретенный простой способ «прийти к себе».

А только представить себе все те бонусы, которые с этим приходят!!!

1. конфликтов нет! Т.к. во время общения я НЕ СПОРЮ и НЕ ДОКАЗЫВАЮ, как раньше, а ИССЛЕДУЮ, с чем именно я не согласна;

2. я желанный собеседник! Т.к. я НЕ ДОКАЗЫВАЮ свое, а ИСКРЕННЕ ИНТЕРЕСУЮСЬ ценностью того или иного высказывания собеседника и, предполагаю, любой человек в такой момент может чувствовать свою значимость и важность собственного мнения

3. прояснение собственных истинных желаний! Т.к. когда я обвиняю других в некомпетентности, то на самом деле я ТОЧНО ЗНАЮ, что Я ХОЧУ, и КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ!!! (Остается только записать ☺ )

4. и как следствие того, что Я знаю ТОЧНО, что ХОЧУ и ЭТО ВАЖНО – приходит мое ВОЗМОЖНО ВСЕ!

Для человека возможно ВСЕ, что он ДЕЙСТВИТАЛЬНО ХОЧЕТ и что ПО-НАСТОЯЩЕМУ для него ВАЖНО.

1. метафора: я лечу на ракете, а все, что тормозит, отваливается самостоятельно. Больше: каждая нужная деталь моей ракеты на каком-то определенном этапе полета (пролетая какой-то слой), становится не нужной, например пересекая следующий слой (невесомось) и отваливается сама. Или Я ЕЕ ОТПУСКАЮ!

2. мощнейшее осознание, что я черпаю вдохновение из собственного несогласия. И в таком состоянии способна сделать намного больше!!! Что и нужно мне (и конечно же моим клиентам, когда происходит остановка в движении)

3. я понимаю в этой метафоре кто есть кто.

я - ракета, мой клиент - командир ракеты

и тогда я должна быть совершенно исправной, т.е. все системы функционируют отлично, чтобы КОМАНДИР когда нажмет кнопку "старт" и любую другую кнопку, которую он решит, я мгновенно запустила работу именно того участка, отдела себя/своих знаний, чтобы Командир сразу же чувствовал, что происходит именно то, что он хотел, принимая решение жать на ту или иную кнопку

Отбрасывать что-то, что было нужно на каком-то этапе и переставшее быть нужным на другом этапе - ну точно как у ракеты, которая на взлете это делает. А именно – УБЕЖДЕНИЯ!

И что примечательно, не ракета сама это делает, а Командир!

И эту мысль я мечтаю донести людям!

Каждый из нас выбирает сам, кем он хочет быть, во что верить и чем заниматься. Мы можем управлять своей жизнью и формировать события в ней, а можем следовать за событиями, которые в нее приходят.

Я стала исследователем собственной жизни. Я поступила в университет на специальность «Ирина Зайцева…» И я хочу быть лучшей студенткой этого курса. Закончить с красным дипломом. И… Да здравствует аспирантура! ☺ Защитить диссертацию и достичь Мастерства.

 Понимая себя, я могу быть эффективной, я могу принести большую пользу, сделать неоценимый вклад в свою жизнь. И в жизни других людей.

 Я могу эффективно помогать людям, потому, что Я верю, что с людьми все хорошо и что в каждом поступке есть позитивное намерение. Что у всех есть абсолютно все внутренние ресурсы для достижения невероятных вершин.

А еще, общение именно в коучинговом формате может быть наиболее приятным и полезным на мой взгляд. Ни тренерство, ни наставничество, ни менторство

..Раньше, общаясь с людьми, я старалась помочь всем. Даже тем, кто не просил о помощи. Тем, кто просто рассказывал, как у них все плохо. Знаете таких? Я тратила на это много сил и энергии. Я

переживала, что они охотно принимали мои советы, но ничего с ними не делали. Иногда приходилось

принимать ответственность за действия других, поскольку они действовали согласно моим советам...