

ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ

Коучинг

Marilyn W. Atkinson, Ph.D.

ART & SCIENCE OF COACHING

Flow

The Core of Coaching

Серия
«Трансформационный коучинг: Наука и искусство»

Мэрилин Аткинсон

ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ

Коучинг

Перевод с английского



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Москва
2013

УДК 159.98

ББК 88.37

A92

Редактор Мария Брандес

Научный редактор Татьяна Андриевская

Аткинсон М.

A92 Жизнь в потоке: Коучинг / Мэрилин Аткинсон ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 330 с. — (Серия «Трансформационный коучинг: Наука и искусство»).

ISBN 978-5-9614-1968-9

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 профessionалам в области коучинга, но и всем тем, кто заинтересован во внутренних переменах, достичь внутренней согласованности и самореализации.

УДК 159.98

ББК 88.37

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Marilyn W. Atkinson, 2012

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

ISBN 978-5-9614-1968-9 (рус.)
ISBN 978-0-9783704-0-4 (англ.)

Содержание

Введение

Радуга потока	11
Состояние потока	12
Поток развития идентичности	15
Коучинг потока	17
Процессы коучинга.....	19
Характер книги: процесс и поток	20

Глава 1 **Создавая свою личность** 25

От идентичности к вдохновению	27
Создание идентичности, основанной на ценностях (ценностной идентичности)	28
Выпустите стрелу. Цель — внутренняя истина	29
Четыре этапа потока ценности в коучинговых разговорах	30
Поток внутренней истины: основа коучинговых разговоров	30
Создание своей судьбы.....	33

Глава 2 **Связь с осознанием потока** 35

Что такое поток?	37
Войти в поток с помощью слов.....	38
Твердые и текущие ценностные состояния	39
Поток ценностей с намерением и фокусом	40
Поток ценностей за пределами убеждений	41
Осознание потока ценностей в настоящем времени	42
Поток ценностей в будущее	43
Поток побуждает нас решать проблемы изящно.....	43
Возвращение ценностей	46
Ценности в разуме и мозге	47
Активизация потока удовольствия	49
Коучинг ценностных потоков: поток удовольствия	49
Возвращение в поток	50

Краткое содержание	52
Упражнение. Шкала потока удовольствия.....	52
Основная структура	53
Процесс.....	53
Глава 3 Сначала войдите в коуч-позицию	57
Что такое коуч-позиция?	59
Расширенная перспектива вне точек зрения	60
Отправляйтесь в VIP-ложу.....	61
Коуч-позиция: наблюдение расширенного контекста.....	63
Коуч-позиция включает пять принципов Эрикsona	65
Коуч-позиция в вопросах о результатах.....	66
Визуализация коуч-позиции в разговоре	67
Коуч-позиция для вашего собственного внутреннего мира.....	69
Коуч-позиция, способствующая интеллектуальной деятельности группы.....	70
Упражнение. Ваша внутренняя творческая линза: широкоформатное внимание за пять минут	72
Глава 4 Создание фокуса: развитие глубокой приверженности	75
Сила детализации для создания зрелого намерения и сильной приверженности	83
Различные интонации, придающие нам силу.....	89
Упражнение. Задавайте шкалирующие вопросы, расширяющие масштаб приверженности	91
Глава 5 Смелое заключение контрактов.....	93
Контракты, которые работают	98
Заключение контрактов для получения мастерских результатов	103
Упражнение на приверженность.....	105
Глава 6 Как если бы вы могли.....	107
«Как если бы вы могли...»	110
Для разума визуальный образ — то же самое, что реальный опыт!	112
Победить гремлинов	113
Поднимите свой разум на новые высоты	114

Орлиные крылья для развития будущего видения	115
Восемь сценариев «как если бы».....	116
Начальная точка формулы «как если бы»	117
Тип I. Смещение во времени.	
Учитесь переключаться на другое время.....	119
Тип II. Растущие результаты, набирающие темп	123
Тип III. Изменение ресурсов во времени.....	125
Упражнение к главе.	
Рисуем линию времени, оглядываясь назад.....	128
Упражнение с линией времени	129
Глава 7 Горизонт надежды.....	131
Поговорим о поиске	134
Точки зрения «как если бы», которые обещают осознание ценности	136
Тип V. «Как если бы» смещение ценности.	
Внутренняя приверженность, которая возрастает	139
Четырехмерное упражнение на ценности.	
Создание окон поиска ценностей «как если бы».....	146
Глава 8 В поисках новых земель.....	149
Увидеть систему: упражнение с визуализацией монеты	150
Тип VI. Системный сдвиг.	
Исследование системного осознания	151
Видение «новых земель» — смена парадигмы	154
Тип VII. Смещение точки зрения.	
Глядя глазами другого человека	160
Чем вам может помочь смещение точки зрения?.....	161
Тип VIII. Информационный сдвиг.	
Выйти за рамки имеющейся информации, чтобы помочь получить больше знаний	164
Потренируйтесь в применении смещения «как если бы» с помощью колеса «как если бы»	167
Глава 9 Чудеса:	
видеть, слышать, чувствовать, жить, как «если бы вы могли...»!	171
Чудеса в повседневной жизни.....	174
Дверь в необычное.....	175
Что такое чудесные вопросы?	176
Изменить точку зрения	177

Вопрос-кнопка. Пример 1. «Выделить решения, касающиеся программного обеспечения»	179
Вопрос-кнопка. Пример 2	180
А вот и волшебник!	
Как подготовить сцену для чудесных вопросов.....	181
Дверь, открывающая видение: элементы для исследования	181
Маркеры успеха для кнопки, двери и чуда.....	182
Осуществить мечты	184
Пример беседы с использованием чудесных вопросов	185
Игровая площадка чудесных вопросов.....	186
Заключительное упражнение. Чудесные вопросы и два стула	190
Создавайте поток безграничного восторга каждый день.....	192
Глава 10 Логические уровни.....	193
Идея логического потока.....	197
Визуализация системы логических уровней.....	198
Использование визуальной карты для управления интеграцией.....	199
Организация линзы восприятия	202
Развитие мечты	203
Видение на различных логических уровнях. Идея, стоящая за идеей.....	207
Упражнение на целостную систему	209
Глава 11 Зажечь идеей	211
Природа волнующего действия.....	213
Меняющиеся правила игры.....	217
Тренировка и задание забраться на камень	219
Милтон Эриксон — блестящий мастер заданий!	220
Почему видение ставит перед нами новые задачи?.....	220
Как использовать задания в коучинге?.....	222
Руководство по совместному составлению заданий.....	223
Каковы наилучшие способы стимулировать выполнение задания?.....	224
Учимся нырять. Быстро намокнуть с помощью заданий на «применимость»	225

Простые задания на наблюдение	225
Инструменты расширения.....	228
Поддержание состояния азарта: превращение заданий в ценные привычки.....	231
Посейте зерно реального действия	232
Упражнение. Попробуй сам	233
Глава 12 Создание пространства мысли.....	235
Физическое измерение разума	236
Объятия любви.....	238
Физическое измерение для привлечения потока	238
Зачем использовать в коучинге физическое пространство?	240
Какие способности можно развить, используя пространство мышления?.....	244
Сила противоположностей: колебания внутренних состояний	245
Шкалы состояния для движения в диапазоне эмоций	246
Шкала состояния как метафора. Чему вы можете научиться?.....	247
Исследование эмоциональных способностей	250
Создайте собственную шкалу состояния для внутреннего самопознания.....	251
Изучайте положительную часть диапазона	253
Коучинг и шкала состояния	254
Шкала состояния как пространство мысли: основные шаги	255
Добавьте измерения: линия исследования с двумя шкалами	257
Упражнение.	
Используйте шкалу состояний, подходящую вам	258
За пределами амплитуды моментального предпочтения.....	260
Глава 13 Линии времени, дающие силы	263
Поток благодарности	267
Заявите о признательности с помощью визуализированной линии времени	267
Визуализация линии времени: заявление и отображение на диаграмме всей жизни.....	269
Отрицательные временные убеждения.....	269

Линии времени для остальных.....	270
Материальное воплощение «пространств времени»	271
Улыбнитесь, сделайте линию будущего похожей на игру.....	275
Поймайте дыхание Вселенной: большое и малое	276
Глава 14 Зачем нужен ценностный образ себя?	283
Ценностный образ себя.	
Инструмент исследования ценности	285
Спросите себя: «Какой образ у меня сейчас?».....	287
Вы можете перерисовать карту? Конечно!.....	288
Перерисовать образ тела	289
Можете ли вы поддерживать	
новый ценностный образ себя?.....	290
Создайте диссоциированный образ себя	291
Процесс создания основанного	
на ценности образа себя	293
Создайте основанный на ценности образ себя сейчас!	295
Работа с другими.....	297
Основанный на ценности образ себя	
для самостоятельного коучинга.....	299
Глава 15 Восхитительное равновесие!	305
Визуализация-голограмма	312
Упражнение.	
Тренировка полного удовлетворения	316
Послесловие	
Проезжая через рай	319
Вечерний ритуал вопросов и ответов «по колесу».	
Вызывая поток.....	320
Мышление с помощью четырех квадрантов.....	322
Примечания	325
Список литературы.....	327
Об авторе	329

Введение

РАДУГА ПОТОКА

*Коучинг процесса
и поток присутствия*

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

Райнер Мария Рильке

Состояние потока

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

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

Наше определение состояния потока совпадает с описанием Михая Чиксентмихайи¹. Мы познакомим вас с тем, как войти в состояние потока при проведении коучинга и работе над любым проектом. Вы научитесь наблюдать за собственным внутренним процессом «развития идентичности».

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

Мы заметили, что один из лучших способов достичь состояния потока – это процесс обучения и коучинга, которые пробуждают и расширяют самопознание. В этих целях ориентированные

на поиск решения коучи предпочитают использовать некоторые специальные методы и упражнения, с которыми мы познакомим читателя в нашей книге.

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

Творческий поток

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

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

Вы начинаете испытывать состояние потока еще чаще, когда добавляете к нему наблюдение. Вы интегрируете его, переходя от намерения обратно к «вниманию следующего уровня», развивая новое осознание и более долгосрочное видение. Когда вы узнаете получаемую ценность, то чувствуете себя полностью

вовлеченными и испытываете поток радости. Глубокое притяжение соединяет вас с потоком осознания и уверенностью в своих действиях.

Вы перемещаетесь между вниманием и намерением, восприятием и ростом, осознанием и взглядом на общий план, раздвигая границы своего осознания ввысь и вширь. Мистики называли это «благородными шагами» к просвещенному разуму: сначала внимание, восприятие и осознание, затем намерение, оценка и действие и далее опять к восприятию, вниманию и осознанию на более высоком уровне. Как говорится в древнем коане дзен: «Сначала есть гора (мы воспринимаем), затем нет горы (мы действуем), затем есть гора». На последнем этапе вы переходите к «еще более широкому и полному» восприятию.

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

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

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!

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

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

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

Поток развития идентичности

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

самое важное в жизни через образы, цвета и описания. Делая это, люди вершат свою судьбу.

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

Во-первых, мы хотим, чтобы вы как можно шире осознали и исследовали свои ценности. Погружаясь во внутреннюю жизнь, мы ощущаем свои ценности как «состояние потока». Радуга – прекрасная метафора, помогающая найти состояние потока в каждой сфере развития нашей жизни.

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

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

В-четвертых, мы хотим создать большую целостную картину, с помощью которой вы могли бы получить ответы на возможные вопросы: «Какова основная концепция этой книги?» «Почему для нее были выбраны именно эти ценности?» «Почему мне стоит потратить свое время на эту книгу, а не на что-либо другое?» «Как эта книга может повлиять на мое будущее?» Испытав радужный

поток множества ценностей от переживания бытия до озарения, мы расслабляемся и отправляемся в путь.

Коучинг потока

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

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

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

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

Эта книга предназначена как для коучей, так и для неспециалистов, занимающихся самоисследованием и саморазвитием, и тех, кто интересуется, как ускорить самоосмысление в основных сферах жизни с помощью коучинга. Книга поделена на главы так, чтобы настроить вас на внутренние потоки обучения, творчества и развития, познакомить с процессами, которые помогут ускорить их и расширить. В этом смысле эта книга является отличным дополнением к двум предыдущим книгам трилогии

«Трансформационный коучинг: Наука и искусство»: «Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития»* и «Достижение целей: Пошаговая система»**.

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

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

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

Мы часто испытываем эти состояния потока в значимых для нас разговорах, особенно во время коуч-сессий. Все главы следуют друг за другом, как состояния потока – от внимания/восприятия к намерению/оценке. Затем мы возвращаемся к новому

* Аткинсон М., Чойс Р. Т. Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития. – М.: Альпина Паблишер, 2012.

** Аткинсон М., Чойс Р. Т. Достижение целей: Пошаговая система. – М.: Альпина Паблишер, 2012.

уровню внимания и еще более ясному восприятию. Это движение можно представить в виде стрелы, раскрашенной в цвета радуги, цвета которой расположены от более светлых к более темным, сливающимся в один.

Процессы коучинга

Эта книга также предназначена для изучения и углубления знаний о коучинговых процессах. Обычно для овладения мастерством коучинга необходим наставник. В этих целях мы рекомендуем использовать признанную во всем мире программу подготовки коучей «Искусство и наука трансформационного коучинга» Эриксоновского Университета². Подумайте о возможности поработать с опытным коучем, прошедшим обучение этим процессам, для дальнейшего развития своих знаний!

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

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

Процесс коучинга – это ряд этапов, помогающих прийти к осознанию потока, к осознанию присутствия. Все процессы коучинга обеспечивают вас методами освоения и расширения состояний потока. В каждой главе представлена основная идея

и, как минимум, один пример процесса коучинга, помогающий вам больше узнать о себе. Вы научитесь различать состояния внутреннего потока, изучив процессы, вызывающие их.

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

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

Характер книги: процесс и поток

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

я ощущаю свое присутствие или удерживаю каждый из них? Как я определяю, что это состояние стало устойчивым, и я смогу вернуться к осознанию потока?»

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

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

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

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

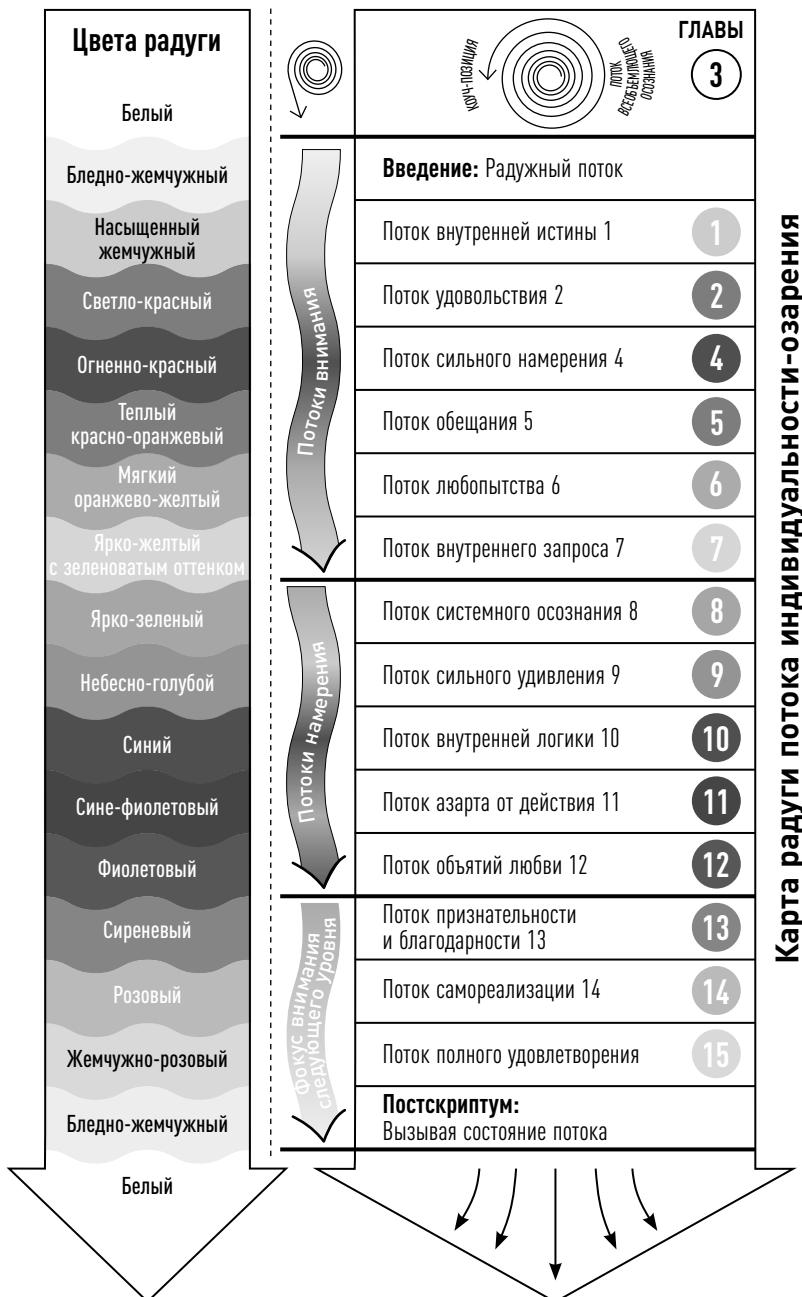
Радуга присутствия

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

Наша цель – сделать так, чтобы вы нашли собственные потоки ценностей и испытали глубокое удовлетворение, переходя

естественным образом от одного к другому по мере развития проекта. За исключением главы 3 (имеющей белый цвет), потоки внимания, описанные в главах 1–7, обозначены цветами теплого спектра, так как, ощущая их, мы накапливаем энергию. В главах 8–12 мы попадаем в течение более холодных цветов, соответствующих намерению, а затем в потоки быстрых течений и тихих заводей внедрения и завершения. Главы 13, 14 и 15 посвящены интеграции следующего уровня, благодарности, самореализации и ярко окрашенному, теплому чувству удовлетворения. Вы можете достичь этого уровня в моменты интеграции, когда мы соглашаемся, что смысл всего путешествия заключается в том, чтобы перенести в настоящее полученный опыт нахождения истины, озарения и естественной реализации. Во время нашего путешествия на каждом этапе мы испытываем всю радугу потока присутствия. Смотрите «Карту радуги потока индивидуальности-озарения», приведенную ниже, где кратко описано чередование потоков.

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



Глава 1

СОЗДАВАЯ СВОЮ ЛИЧНОСТЬ

Поток внутренней истины

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

Генри Дэвид Торо

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

Неа Нангия

История царя Мидаса

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

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

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

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

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

Так Мидас и поступил. Он немедленно распорядился продать все свои золотые вещи и купить еду и лекарства для простых людей. Он опустошил свои хранилища, чтобы купить еще больше необходимого людям по всей стране. Он без колебаний продавал свои дворцы и все свое имущество, пока у него не осталось почти ничего.

Тут Дионис появился снова: «Боги дали тебе возможность загадать третье и даже четвертое желание, видя твои старания». С облегчением Мидас воспользовался третьим желанием, чтобы вернуть дочь. «Благодарю тебя от всего сердца, — сказал он Дионису. — Что касается четвертого желания, оно уже исполнилось. Я благодарен за то, что узнал, что действительно ценно. Это дороже всего, что можно купить за золото».

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

От идентичности к вдохновению

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

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

Становясь старше, дети расширяют набор жизненных навыков и начинают осваивать новые роли, которые пригодятся им, когда они станут взрослыми. Подросток спрашивает себя: «Как далеко я могу зайти? Что для меня будет «слишком»? Что мне

действительно важно испытать, и как проверить свою храбрость?» И обычно он балансирует на грани.

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

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

Создание идентичности, основанной на ценностях (ценостной идентичности)

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

Исследование ценностной идентичности подводит вас к основной теме каждой из пятнадцати глав этой книги. Она поможет вам сознательно пережить и прочувствовать поток вашей собственной внутренней истины при рассмотрении различных аспектов своей жизни как глобального проекта – жизненного

проекта. В книге «Жизнь в потоке: Коучинг» вы познакомитесь с пятнадцатью основными способами входить в состояние потока и научитесь достигать своих целей, следовать своим основным принципам и ощущать свое присутствие в этой жизни.

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

Выпустите стрелу. Цель – внутренняя истина

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

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

Чтобы распознать поток внутренней истины во всех проявлениях, нужно исследовать все его этапы так же, как мы исследуем и проводим коучинг любого важного проекта. Эти этапы можно обозначить, как вдохновение, внедрение, интеграция и озарение. Каждый из них представляет собой уникальный трамплин, позволяющий совершить прыжок к осознанию. Необходимо понимать,

на чем они основаны и что все они подводят к важным коучинговым разговорам о жизненном пути. Держа в голове эти четыре этапа, вы можете метко выпустить стрелу так, чтобы она попала в центр мишени.

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

Четыре этапа потока ценности в коучинговых разговорах

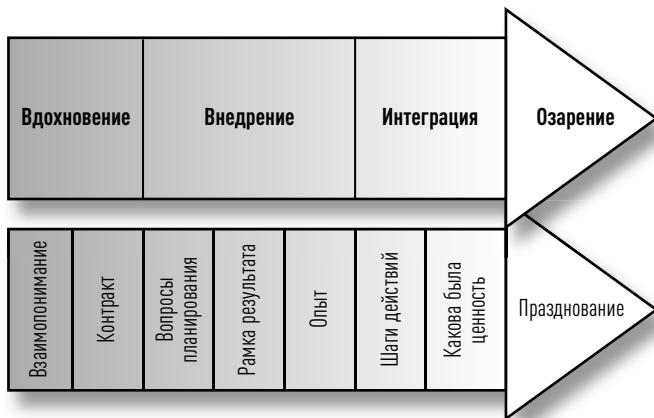


Рис. 1.1

Поток внутренней истины: основа коучинговых разговоров

Очень ценно, когда коучи умеют распознать, что клиент нашел свой внутренний «источник» — поток внутренней истины. Это значит, что человек получил доступ к важной внутренней