

- Во-первых, личная вовлеченность. У вас появится возможность проникнуть в суть, непосредственно участвуя в процессе и обрабатывая информацию, в результате вы скажете самому себе: “Ничего себе, я обладаю гораздо большими возможностями, чем мог предположить раньше!”
- Во-вторых, вы будете заняты развитием своих навыков и участием в обучении. Наша цель состоит в том, чтобы вы использовали эту книгу для того, чтобы вам можно было планировать режим развития навыков. В результате вы скажете самому себе: “Именно так я могу быть более эффективным в поддержке других людей во всех сферах жизни.”
- В-третьих, поскольку ваше внутреннее видение развивается и ваши коммуникационные и социальные навыки совершенствуются, это послужит импульсом двигаться дальше. Наша цель состоит в том, что вы поддерживали внутреннюю коммуникацию саморазвития в течение времени. Как только этот огонь будет в вас зажжен, вы скажете самому себе: “Ничего себе, этот процесс обучения играет настолько важную роль для меня и моих отношений, что я продолжу практиковаться, интегрировать и совершенствоваться с этой информацией!”

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

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

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

Соответствуют ли мои предположения действительности? Если это так,

то я очень рада тому, что вы делаете вклад в себя, читая эту книгу. Это – бесспорно самые большие инвестиции, которые вы можете сделать, вы собираетесь предпринять невероятное путешествие!

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

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

Трилогия «Наука и искусство коучинга»

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

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

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

Первая книга «Внутренняя динамика» концентрируется в основном на собственном «Я» и описывает взгляд науки именно в этом направлении,

включая открытия связанные с человеческим мозгом, сделанные в 21 веке, вместе со смелостью и вдохновляющей философией.

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

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

Международный Эриксоновский Университет Коучинга: наша миссия

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

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

Моя история и развитие этой работы

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

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

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

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

Благодаря своей приверженности к внутренним открытиям я была в состоянии развить собственную миссию и использовать свой потенциал, чтобы отделить себя от всего, что является негибким, конфронтационным,

не затрагивающим фоновые условия. Я училась двигаться вне своих собственных горьких и пагубных заключений о том, каким человеком я могла бы быть. Я была примером для остальных, кто стремился жить так же.

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

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

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

Правда, мои собственные шаги вперед были трудными и нерешительными и заняли довольно много лет. С радостью могу отметить, что я следовала своему внутреннему голосу, чтобы разделить этот сосредоточенный на решении подход со всем миром. Моя надежда заключается в том, что, разделяя эту работу, вы могли бы продвинуться вперед быстрее, чем это удалось мне.

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

нуем ваш выбор и отправимся в путешествие по миру Наука и Искусство Коучинга!

Как читать эту книгу

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

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

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

Путь вашего исследования: приверженность к саморазвитию

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

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

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

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

Ваши первые шаги

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

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

Благодаря практическим заданиям, описанным в этой книге, результа-