

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>17</b>
Знать, где ввинтить болт.....	17
Миссия книги: ваше путешествие .....	18
Трилогия Наука и Искусство Коучинга .....	20
Международный Эриксоновский Университет Коучинга: наша миссия.....	21
Моя история и развитие этой работы.....	22
Как читать эту книгу .....	24
Путь вашего исследования: приверженность к саморазвитию .....	24
Ваши первые шаги.....	25
<b>1 Как проводить мастерские игры: подход к коучингу.....</b>	<b>27</b>
Пробудить одаренность в себе и окружающих.....	28
Настоящие трансформационные беседы .....	31
Как играть в мастерские игры .....	32
Символ как основа построения модели человеческой сущности .....	34
Упражнение прямой интеграции .....	38
<b>2 Как функционирует мозг? .....</b>	<b>41</b>
Милтон и сбежавшая лошадь .....	42
Ретикулярный мозг (рептильный мозг) .....	44
Эмоциональный мозг (мозг млекопитающих).....	45
Кора головного мозга .....	48
Развитие языковых систем .....	50
Сила визуализации: виртуальное путешествие по мозгу .....	51
Путешествие по ретикулярному мозгу .....	51
Путешествие по эмоциональному мозгу.....	53
Путешествие по церебральному мозгу .....	54

<b>3</b>	<b>Сознательный разум и внутреннее знание: система интеграции .....</b>	<b>57</b>
	Хелен Келлер: как сотворить человеческий разум.....	58
	Интеграция мозговой системы .....	59
	Природа сознательного разума.....	60
	Внутреннее знание бессознательный разум: система интеграции.....	62
	Свойства системы глубинного познания.....	63
	За пределами гремлинского мышления.....	64
	Связь открытых вопросов с бессознательным мышлением .....	66
	Мозговой шторм при помощи системы глубинного познания: упражнение .....	68
	Три стула/Три шляпы. Мозговой шторм и внутренние открытия .....	69
	Внутренний процесс мозгового шторма. А – исследователь, В – коуч .....	70
	Упражнение с тремя стульями. Обзор шагов .....	70
	Внутренний мозговой шторм. Примерные вопросы к упражнению.....	72
<b>4</b>	<b>Четыре стадии любого жизненного проекта .....</b>	<b>73</b>
	Случай на Трансканадской магистрали: водитель и автостопщик .....	74
	Четыре ступени развития при достижении цели.....	77
	Четыре стадии планирования и достижения успеха .....	79
	Планируя свое продвижение вперед.....	82
	Стадия первая: вдохновение.....	83
	Стадия вторая: осуществление.....	84
	Стадия третья: интеграция ценности и приверженность .....	85
	Стадия четвертая: завершение и вклад .....	86
	Упражнение по овладению матрицей сознания.....	87
<b>5</b>	<b>Матрица сознания: как людям удастся сделать перемены устойчивыми? .....</b>	<b>93</b>
	История Карла Валенды .....	94
	Навигация – матрица сознания.....	96
	Серая дымка незавершенности.....	96
	Помехи на вашем пути.....	97
	Хорошие новости – формула Бекхарда .....	99
	Внутренняя сила – четыре стадии мастерства .....	101
	Стадия первая – формулирование .....	102
	Стадия вторая – концентрация.....	103

Стадия третья – набор скорости .....	104
Стадия четвертая – мастерство .....	105
Упражнение по овладению матрицей сознания.....	107
Формулирование .....	108
Концентрация .....	108
Набор скорости.....	109
Мастерство .....	109
<b>6 Противодействие и четыре двери гремлинов .....</b>	<b>110</b>
Что такое целостность? .....	111
Привычки-гремлины и как они действуют .....	112
Страх мечтать .....	113
Страх провала: отождествление с жертвой.....	115
Страх расстроить людей: отождествление с системой .....	117
Страх конфликта: отождествление с конфликтом.....	119
Как справиться с гремлинами .....	122
Еще о формуле Бехарда: в стране мыслей-гремлинов .....	122
Сила ежедневного само-коучинга .....	124
Можем ли мы измениться без посторонней помощи? .....	126
Что такое трансформационная коммуникация? .....	126
Обратная связь против провала: упражнение .....	127
Упражнение «обратная связь против провала» по шагам .....	129
<b>7 Базисная точка: сотрудничество,</b>	
<b>основанное на принципах.....</b>	<b>131</b>
Пять основополагающих принципов Эриксона .....	132
Бенгальский тигр под кроватью .....	132
Основные правила Эриксона.....	133
Игра “Солнцезащитные очки” .....	141
<b>8 Намерение и внимание: урегулированное мышление,</b>	
<b>восприятие и действие .....</b>	<b>145</b>
Можем ли мы идти по следам?.....	146
Развитие вашей внутренней силы.....	148
Внимание .....	151
Намерение .....	152
Регулировка намерения и внимания .....	154
Упражнение 1. Намерение и внимание .....	156
Упражнение 2. Соединение намерения и внимания.....	157
Упражнение 3. Добавляя движение или ритм.....	158

**9 Вызов целостного счастья ..... 161**

Значение истинного счастья .....	162
Ожидание счастья .....	162
Личное развитие счастья.....	163
Коэффициент счастья.....	164
“Ц-С”, “Я-С”, “Э-С”, “Мы-С” .....	165
Четыре “мозговых системы” счастья.....	166
Углубленный подход к поддержанию устойчивого счастья .....	167
Сосредоточение на цели и творчестве.....	168
Сосредоточение на результате: достижения .....	169
Сосредоточение на общественном: разделяемый опыт.....	169
Духовное сосредоточение: наследие .....	170
Упражнение “Счастье”: расширяя уровень удовлетворенности .....	171

**10 Путешествие Героя:**

**начните со своего жизненного призвания ..... 173**

Видение жизни Героя .....	174
Путешествие Героя .....	174
Герой собственной жизни .....	176
Выражение человеческой сущности .....	177
Мастерство и счастье .....	177
Празднование состояния счастья.....	178
Серьезная забота.....	179
Дарить счастье .....	180
Упражнение. Сияя возможностями счастья .....	181
Применяя мудрость: высказывания усиливающие выводы каждой главы.....	183
Продолжение исследования: Наука и искусство коучинга .....	195
Информация об авторах .....	196
Литература для чтения .....	199
Рекомендуемые веб-сайты .....	203
Координаты Международного Университета Эрикссон .....	205
Толкование слов .....	???