

А. М. КОЗЛОВА

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ УСПЕХА

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Анна М. Козлова

Ваш персональный коучинг успеха. Руководство к действию

Серия «Помоги себе сам (Весь)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8492804

*А.М. Козлова. Ваш персональный коучинг успеха. Руководство к действию: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2012
ISBN 978-5-9573-2430-0*

Аннотация

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.

Содержание

Введение	6
Теоретические принципы программы «Ваш персональный коучинг успеха»	9
Рекомендации по работе с книгой	11
Часть I	13
Глава 1	15
Заложите фундамент вашего успеха	17
Миссия	17
Один день из моего будущего	19
Ценности вашей жизни	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

А. М. Козлова
Ваш персональный
коучинг успеха.
Руководство к действию

Все права защищены. Никакая часть электронной версии 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, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

В последние десятилетия на полках книжных магазинов появилось большое количество книг по психологии успеха – в них предлагаются различные советы и рекомендации психологов, консультантов, эзотериков, бизнесменов и всех тех, кто хоть чего-то достиг в жизни.

Думаю, дорогой читатель, вы уже не раз обращались к подобной литературе, и у вас уже сформировался солидный багаж знаний на эту тему. Но вот беда – знаний много, а долгожданный прогресс почему-то по-прежнему отсутствует. Вы вроде бы активно применяете советы авторов, но результаты не те, на которые вы рассчитывали. Что делать? Как соединить воедино теорию и практику? Как сделать так, чтобы все предложенные техники и методы заработали в *ВАШЕЙ* жизни? И, самое главное – как найти свой уникальный путь к успеху? В этом вам поможет предложенная в моей книге программа «Ваш персональный коучинг успеха». Данная книга оформлена по принципу самоучителя. Выполняя упражнения и следуя предложенным здесь рекомендациям, вы сможете на практике убедиться, что ваша жизнь меняется. У вас появятся силы и энергия для достижения поставленных целей. Вы начнете жить настоящей жизнью, приносящей радость, удовольствие и изобилие.

Программа включает в себя практические задания, вы-

полняя которые вы сможете шаг за шагом достичь желаемых целей. Вопросы коуча¹ помогут вам четче и яснее определить цели и задачи, избавиться от ложных стереотипов, сохранить сосредоточенность на конечном результате и научиться жить в соответствии с вашими потребностями, желаниями и мечтами.

Предупреждаю: в этой книге вы не найдете теоретических отступлений и абстрактных примеров. Все, что здесь представлено, носит прикладной характер и имеет одну цель – помочь *именно вам* добраться до пункта назначения под названием «Успех».

Для того чтобы получить максимальную пользу от данной программы, вы должны сознательно отказаться от роли «жертвы» и принять на себя стопроцентную ответственность за все, что происходит в вашей жизни. Помните: вы – хозяин вашей жизни и никто не сможет привести вас к успеху, пока вы сами не сделаете шаг в этом направлении.

А теперь, дорогой читатель, первые вопросы коуча.

Вопросы коуча

- Вы хотите добиться успеха?
- Вы готовы работать над собой и менять старые шаблоны поведения?
- Вы готовы тратить время, силы и энергию для достиже-

¹ Тренерство в деловой и личной жизни называется коучингом (coaching); тренер или инструктор называется коуч (coach). – *Здесь и далее примеч. авт.*

ния желаемого?

- Вы готовы многое пересмотреть в своей жизни и выйти из «зоны комфорта»?
- Вы готовы выполнять конкретные действия в направлении желаемого?

Если на все эти вопросы вы ответили «да», значит, вы стоите на верном пути и успех вам гарантирован.

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.²

² Для более детального ознакомления с приведенными принципами вы можете обратиться к разделу «Использованная литература».

Рекомендации по работе с книгой

- Внимательно относитесь к работе над упражнениями. Помните: все, что вы обдумываете и записываете, запускает программу реализации вашего будущего.

- Выполнять упражнения рекомендуется письменно. Во-первых, когда вы записываете информацию, мышление работает иначе, нежели когда вы просто обдумываете ответы на задаваемые вопросы. Записи помогают вам прояснить собственные мысли. Во-вторых, вы всегда можете вернуться к вашим заметкам и дополнить их нужной информацией. В-третьих, записи необходимы, чтобы отслеживать ваш успех.

- Выполняйте упражнения в удобном для вас темпе. Если не можете ответить на предложенный вопрос, остановитесь, сделайте паузу. Не приятный для вас вопрос вы, конечно, можете пропустить – хотя я бы рекомендовала в любом случае попробовать на него ответить (ведь, как правило, такие вопросы свидетельствуют о подсознательных установках, или ментальных блоках, которые мешают вам добиться успеха).

- Отдавайте себе отчет в том, какие чувства вы испытываете во время выполнения заданий. Позитивные эмоции являются индикатором того, в каком направлении вам идти.

- Отвечайте на все вопросы коуча. Только в совокупности они позволяют проанализировать проделанные упражнения и сделать необходимые и полезные для вас выводы. Для

того чтобы работа с вопросами была эффективной, используйте следующий прием. Выберите человека, который для вас олицетворяет успех. Это может быть известный политик, бизнесмен, актер или кто-то из ваших знакомых. Зрительно представьте его/ее себе. А теперь, когда вы будете читать вопросы коуча, представляйте, что это он/она задает вам вопросы.

- Если по ходу выполнения упражнений или обдумывания результатов какая-то мысль или идея внезапно пришла вам в голову, сразу же ее запишите. Это ваше подсознание подсказывает вам правильный путь.

- Чтобы поддержать позитивный настрой в достижении успеха, до или после выполнения заданий читайте мотивационную литературу, список которой приведен в конце книги.

- Для достижения успеха необходима *систематичность*, поэтому выберите для себя время, когда вас никто не будет беспокоить, и работайте над упражнениями каждый день.

Часть I

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 щука 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 щукой 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.

Как этого достичь? Как сделать так, чтобы мечты стали достижимыми целями? Как определить, какие цели ваши и как не спутать их с целями, навязанными родителями и обществом? Как получить то, о чем мечтаете с детства? И как оставаться счастливым даже тогда, когда приходится сталкиваться с преградами на пути к жизни вашей мечты? Ответы на все эти вопросы вы найдете в первой части книги.

Глава 1

Персональная «Корпорация „Я“»

Моей величайшей ошибкой, которую я не могу себе простить, было то, что однажды я перестал настойчиво преследовать свою индивидуальность.
Оскар Уайльд

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, согласитесь, 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.

Итак, давайте приступим к строительству вашего Дома Успеха, который назовем «Корпорация „Я“».

Для начала купите красивую тетрадь или создайте файл в компьютере, где будете записывать всю информацию. На первой странице напишите большими буквами «Корпорация „Я“», свое имя и приклейте самую лучшую свою фотогра-

фию – ту, где вы сами себе нравитесь.

Заложите фундамент вашего успеха

Как ни один дом не может строиться без фундамента, так и человек не сможет эффективно взаимодействовать с миром без понимания того, кем он является.

Следующие упражнения позволят вам определить основополагающие принципы вашей жизни. Это те аспекты, которые будут управлять вашими действиями, мыслями и отношениями.

Начинать необходимо с миссии. Затем определимся с видением и ценностями вашей жизни. И лишь после этого перейдем к постановке важных для вас целей.

Миссия

Миссия – это то, что вы приносите в этот мир. Миссия – это в первую очередь ваша уникальность. Что изменится в мире, если вас не будет? Что вы даете (дадите) миру?

Подумайте и запишите вашу миссию. Спросите себя: «В чем мое предназначение?», «Для чего я живу?», «Какова моя уникальная роль во Вселенной?» Можете попробовать определить миссию, представив себе речь, которую вам произнесли бы ваши коллеги в день выхода на пенсию. Например:

«Вдохновлять людей стать хозяевами своей жизни...» или «Помогать другим организовывать собственный бизнес».

Также для определения миссии вы можете воспользоваться упражнением А. Патента, автора книги «Ты можешь добиться всего».

Шаг 1. Назовите два своих уникальных личных качества – например, *энтузиазм* и *креативность*.

Шаг 2. Перечислите один-два способа, с помощью которых вы проявляете эти качества – например, *поддерживать* и *вдохновлять*.

Шаг 3. Предположите, что мир прямо сейчас стал совершенным. На что он похож? Как люди взаимодействуют друг с другом? Какая атмосфера царит вокруг? Запишите ваш ответ в настоящем времени. Например: *Люди живут в гармонии друг с другом, проявляя любовь, и свободно используют свои таланты.*

Шаг 4. Объедините три предыдущих шага в общую формулировку. Пример: *Моя миссия – применять свои креативность и энтузиазм, чтобы поддерживать и вдохновлять других гармонично и с любовью использовать свои таланты.*

Не переходите к следующим заданиям, пока не определите свою миссию. Этот пункт очень важен. Он задает направление течению вашей жизни.

Один день из моего будущего

Теперь переходим ко второй важной составляющей фундамента вашей корпорации – определению видения вашей жизни.

Попробуйте представить один день из вашей будущей жизни через 5–7 лет. Пока не ограничивайте себя тем, что вы «должны» или что вы считаете «возможным». Просто запишите ваш идеальный день. Лучше описать это видение будущего письменно, в форме эссе. В этом эссе можно осветить примерно следующий круг вопросов: с чего начинается ваш день, что вы делаете, кто вас окружает, как вы себя чувствуете, какое самое яркое впечатление дня и какое главное его событие.

Возможно, у вас не получится сразу продумать весь день. Не торопитесь. Можете править эссе и добавлять какие-то подробности тогда, когда захотите.

Вопросы коуча

- Вам нравится картина дня, которую вы нарисовали?
- Хотите ли вы, чтобы события этого дня произошли с вами?
- Какие эмоции вы испытывали, когда описывали ваш день?
- Готовы ли вы приложить усилия, чтобы день из вашего

будущего стал реальностью?

Ценности вашей жизни

Упражнение «Один день из моего будущего» нарисовало вам картину желаемого будущего. Следующим этапом является определение ваших базовых ценностей, на основе которых вы будете формулировать долгосрочные цели. Простой инструмент для выявления ценностей предложен в книге Г. Архангельского «Тайм-драйв». Вот в чем его суть.

Ежедневно в течение двух недель записывайте в ежедневник те события, которые были эмоционально значимы для вас. Это не обязательно достижение какой-то важной цели или решение сложной жизненной задачи – это должно быть просто яркое событие, вызвавшее у вас какие-то чувства. В конце недели выпишите событие недели – то, которое запомнилось вам больше других. Рядом с событием сформулируйте ту ценность, на основе которой именно это событие стало для вас главным. Например, событие – «Встреча Нового года всей семьей», ценность – «Семья». (Конечно, единственно верный список ценностей невозможен, у каждого они различны.) Таким образом, наблюдение за событиями позволит достаточно быстро сформулировать список ваших ключевых ценностей. Кроме того, это позволит не терять ключевые ценности вашей жизни в суете текущих дел.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.