

Анна Мирцало

---

*Жизнь  
задыхается без  
цели. Желай!  
Делай!*

---

Селф-коучинг: 4 работающие техники  
коучинга для личных изменений



**Анна Мирцало**

**Жизнь задыхается без цели.  
Желай! Делай! Селф-коучинг:  
4 работающие техники коучинга  
для ЛИЧНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21234265](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21234265)  
ISBN 9785448313462*

**Аннотация**

Надеюсь, вы, дорогие читатели, помните с какой легкостью в своем детстве мы, на крыльях нашей мечты, уносились туда, куда влекло нас наше сердце и воображение? Книга предлагает вам вернуться к этому образу, туда, где все возможно, поверить в себя и свою мечту и выстроить путь к ее достижению. Книга объединяет 3 модуля и имеет вид рабочей тетради. В ней предложены 4 работающие инструмента селф-коучинга, которые потребуют от вас действий, добрые пожелания и поддержка в формате личной переписки.

# Содержание

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Введение                            | 5  |
| Модуль 1. Колесо жизненного баланса | 7  |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 10 |

**Жизнь задыхается без  
цели. Желай! Делай!  
Селф-коучинг:  
4 работающие  
техники коучинга для  
личных изменений  
Анна Мирцало**

© Анна Мирцало, 2016

ISBN 978-5-4483-1346-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Надеюсь, вы, дорогие читатели, помните с какой легкостью в своем детстве мы, на крыльях нашей мечты, уносились туда, куда влекло нас наше сердце и воображение? Но шаг за шагом, отдаляясь от себя и разворачиваясь к стандартам, навязанным жизнью, мы теряли связь с тем волнующим образом, который вдохновлял и вселял в нас радостный трепет. Предлагаю вам вернуться к этому образу, туда, где все возможно, поверить в себя и свою мечту и выстроить путь к ее достижению. На службу вам в этом предлагаю работающие инструменты селф-коучинга, добрые пожелания и поддержку в формате личной переписки.

*Для кого предназначена книга?*

Для тех, кто жаждет изменений в жизни, но не знает с чего их начать.

Для тех, кто готов шаг за шагом бежать, идти, ползти к своей цели, проявляя любую полезную активность, а не блуждать бесцельно.

Для тех, кто готов принять на себя ответственность за свою жизнь и начать ее менять прямо сейчас.

Книга «Жизнь задыхается без цели. Желай! Делай!» объединяет 3 модуля и имеет вид рабочей тетради. В каждом модуле вы найдете мотивирующее послание и **упражнение для работы**, которое нужно **выполнить в обязательном**

**порядке.** Упражнения необходимо выполнить письменно, опираясь на рекомендации и примеры к каждому упражнению.

Работа над упражнениями первого модуля позволяет сделать «срез» вашей текущей жизненной ситуации и определить те «проблемные», и, наоборот, приоритетные ее сферы, изменения в которых повлекут за собой изменения во всех остальных сферах жизни и начать делать первые шаги к этим изменениям.

Модуль 2 помогает тщательно проработать 1—2 ключевые сферы жизни, сформулировать в отношении них цели, увидеть способы их достижения и начать реализовывать свои желания. Модуль также содержит ключ к пониманию тех причин, которые и удерживают нас в зоне комфорта, препятствуют изменениям и нашему развитию.

Модуль 3 содержит инструмент, который позволяет протестировать эти цели на реальность их воплощения, осознать возможности и угрозы на пути достижения к цели, свои сильные стороны и то, как можно их применить к тому или иному критическому событию. Систематичное использование этого инструмента помогает избегать глубоких провалов и неожиданных стрессов.

Буду рада возможности обсудить с вами результаты выполнения заданий, изменения, произошедшие в вас, трудные моменты, с которыми в одиночку справиться не вышло в формате переписки по электронной почте.

# Модуль 1. Колесо жизненного баланса

Работу над желаемыми изменениями в своей жизни предлагаю начать вам со «среза» действительного состояния дел и выделения 1—2 приоритетных сфер вашей жизни, изменения в которых повлекут за собой изменения и в остальных ее сферах.

*Это упражнение нужно делать минимум один раз в месяц, чтобы видеть, на чем Вы едете по своему жизненному пути.* Перед вами классический вариант колеса жизненного баланса, которое объединяет ключевые жизненные сферы, такие как семья и друзья, здоровье, деньги, карьера, свободное время, любовь (отношения), развлечения и отдых, пространство вокруг вас. Возможно, название какой-то из сфер вам бы хотелось изменить или дополнить, или добавить еще несколько сегментов, которые присутствуют в вашей жизни? Сделайте это так, чтобы колесо охватывало все стороны вашей жизни.

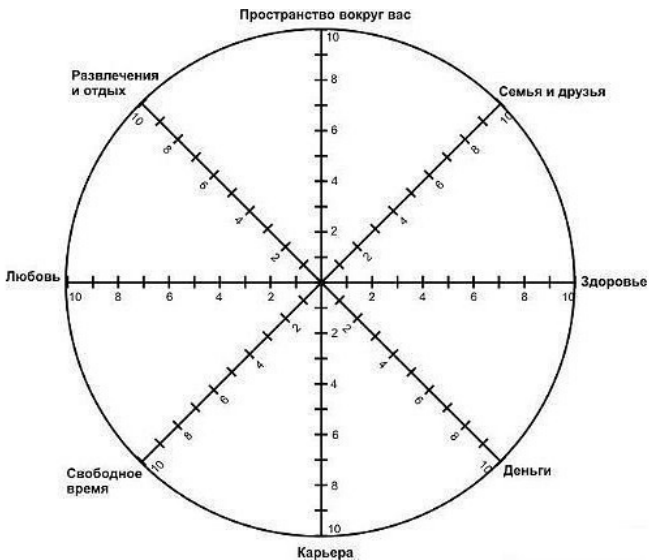


Рис. 1. Это Ваше сегодняшнее «колесо»

Оцените, насколько по шкале от 1 до 10 наполнена на сегодня каждая сфера вашей жизни? Зарисуйте каждый сектор тем цветом, который ассоциируется у вас с этой сферой. Результат работы над «колесом» в качестве примера представлен на рис.2.



Рис.2. Пример «колеса» жизненного баланса

# 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.