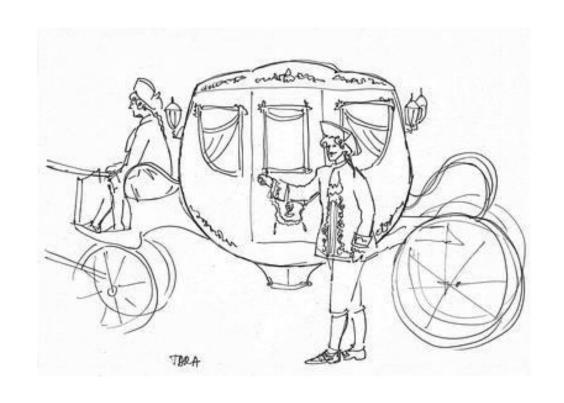
Как создавать цели и достигать того, что я хочу?

Генеративный коучинг.



«Коуч - транспорт от настоящего состояния к желаемому»

«У тебя может быть гораздо больше счастья и здоровья, ты можешь гораздо эффективнее работать, ты можешь исцелять себя и других»

С.Гиллиген

На пути к цели есть несколько шагов

- Цель. Чего я хочу на самом деле?
- Ресурсы. Что мне поможет идти к цели?
- План действий. Что нужно делать, чтобы идти к цели?
- Преодоление препятствий. Препятствия будут, что с ними делать?
- Продолжать практиковать новые навыки

Стадии творческого процесса. Грем Уоллес

- 1. Приложение усилий для решения задачи
- Остановка усилия перестают давать результат.
 Переключение, отвлечение.
- 3. «Озарение». Появление новой идеи.
- 4. Воплощение в жизнь нового.

«Нейромышечный блок»

- •Бей
- •Беги
- •Замри

CRASH

- •C contracted зажатое
- •R reactive сопротивляющееся, реагирующее злостью или страхом
- •A analisis paralysis парализованное анализом
- •S separated *отделенное*
- •H hurting/hating/hitting болящее, ненавидящее, бьющее

COACH

- •C centered центрированное
- •О open *открытое*
- •A aware ocoshannoe
- •C connected *соединенное*
- •H holding удерживающее

Если вы хотите что-то изменить, но вы в состоянии CRASH – даже не пытайтесь!



Сначала измените свое состояние!!!

Тело – «соматическая модель»

Образ – «цветная картинка»

Слова – 2-3 слова, как вы назовете это состоние