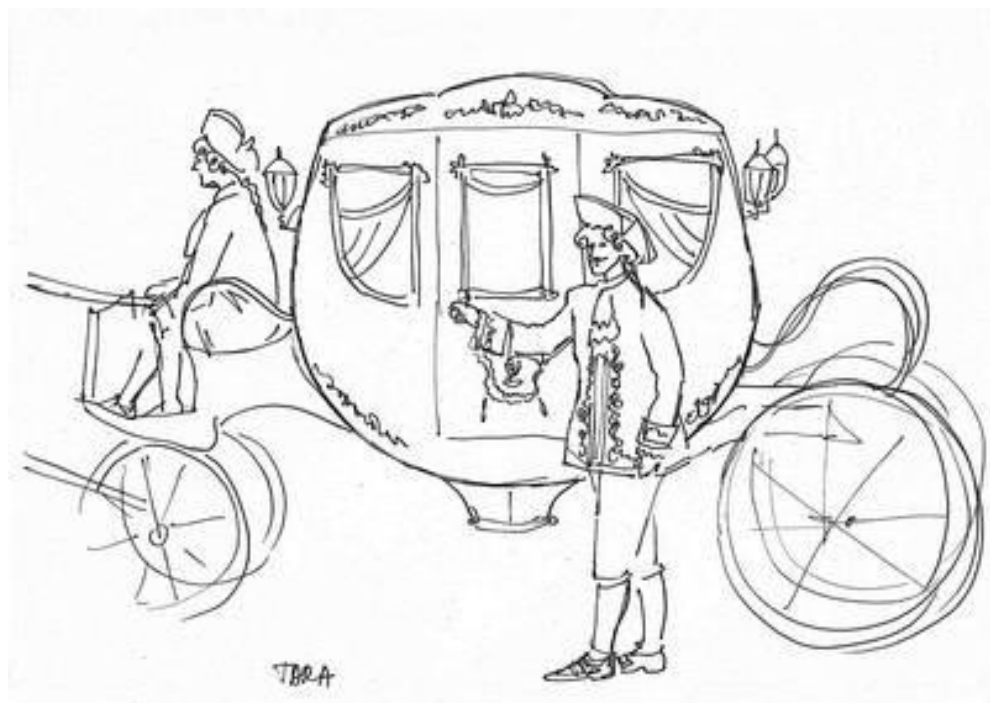


Как создавать цели и достигать того,  
что я хочу?

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
2. 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 – analysis paralysis – **парализованное анализом**
- S – separated – **отделенное**
- H – hurting/hating/hitting – **болящее, ненавидящее, бьющее**

# СОАСН

- С – centered - ***центрированное***
- О – open - ***открытое***
- А – aware – ***осознанное***
- С – connected - ***соединенное***
- Н – 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 состояние