

УДК 159.98
ББК 88.37
А92

Редактор Мария Брандес
Научный редактор Татьяна Андриевская

Аткинсон М.

А92 Жизнь в потоке: Коучинг / Мэрилин Аткинсон ; Пер. с англ. — 3-е изд. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 330 с. — (Серия «Трансформационный коучинг: Наука и искусство»).

ISBN 978-5-9614-5039-2

Быть в состоянии потока — значит полностью погрузиться в любимое дело, максимально сосредоточившись и не отвлекаясь ни на что. Именно так можно достичь максимальных результатов в любой деятельности.

В своей новой книге автор уникальной системы личностного развития Мэрилин Аткинсон научит вас входить в состояние потока, фиксировать его, снимать любые барьеры на пути личностного роста и самосовершенствования. Научитесь испытывать искреннюю благодарность, любовь, удовлетворение, стремление к творчеству — и вы наполните смыслом каждый день своей жизни!

Задача этой книги состоит в том, чтобы помочь не только профессионалам в области коучинга, но и всем тем, кто заинтересован во внутренних переменах, достичь внутренней согласованности и самореализации.

УДК 159.98
ББК 88.37

Все права защищены. Никакая часть 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, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-5039-2 (рус.)
ISBN 978-0-9783704-0-4 (англ.)

© Marilyn W. Atkinson, 2012
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

Содержание

Введение	
Радуга потока	11
Состояние потока	12
Поток развития идентичности	15
Коучинг потока	17
Процессы коучинга	19
Характер книги: процесс и поток	20
Глава 1 Создавая свою личность	25
От идентичности к вдохновению	27
Создание идентичности, основанной на ценностях (ценностной идентичности)	28
Выпустите стрелу. Цель — внутренняя истина	29
Четыре этапа потока ценности в коучинговых разговорах	30
Поток внутренней истины: основа коучинговых разговоров	30
Создание своей судьбы	33
Глава 2 Связь с осознанием потока	35
Что такое поток?	37
Войти в поток с помощью слов	38
Твердые и текучие ценностные состояния	39
Поток ценностей с намерением и фокусом	40
Поток ценностей за пределами убеждений	41
Осознание потока ценностей в настоящем времени	42
Поток ценностей в будущее	43
Поток побуждает нас решать проблемы изящно	43
Взрачивание ценностей	46
Ценности в разуме и мозге	47
Активизация потока удовольствия	49
Коучинг ценностных потоков: поток удовольствия	49
Возвращение в поток	50

Краткое содержание	52
Упражнение. Шкала потока удовольствия.....	52
Основная структура	53
Процесс.....	53
Глава 3 Сначала войдите в коуч-позицию	57
Что такое коуч-позиция?	59
Расширенная перспектива вне точек зрения	60
Отправляйтесь в VIP-ложу.....	61
Коуч-позиция: наблюдение расширенного контекста.....	63
Коуч-позиция включает пять принципов Эриксона.....	65
Коуч-позиция в вопросах о результатах.....	66
Визуализация коуч-позиции в разговоре	67
Коуч-позиция для вашего собственного внутреннего мира.....	69
Коуч-позиция, способствующая интеллектуальной деятельности группы.....	70
Упражнение. Ваша внутренняя творческая линза: широкоформатное внимание за пять минут.....	72
Глава 4 Создание фокуса: развитие глубокой приверженности	75
Сила детализации для создания зрелого намерения и сильной приверженности	83
Различные интонации, придающие нам силу.....	89
Упражнение. Задавайте шкалирующие вопросы, расширяющие масштаб приверженности	91
Глава 5 Смелое заключение контрактов.....	93
Контракты, которые работают	98
Заключение контрактов для получения мастерских результатов	103
Упражнение на приверженность.....	105
Глава 6 Как если бы вы могли.....	107
«Как если бы вы могли...»	110
Для разума визуальный образ — то же самое, что реальный опыт!	112
Победить гремлинов	113
Поднимите свой разум на новые высоты	114

Орлиные крылья для развития будущего видения	115
Восемь сценариев «как если бы»	116
Начальная точка формулы «как если бы»	117
Тип I. Смещение во времени. Учитесь переключаться на другое время	119
Тип II. Растущие результаты, набирающие темп	123
Тип III. Изменение ресурсов во времени	125
Упражнение к главе. Рисуем линию времени, оглядываясь назад	128
Упражнение с линией времени	129
Глава 7 Горизонт надежды	131
Поговорим о поиске	134
Точки зрения «как если бы», которые обещают осознание ценности	136
Тип V. «Как если бы» смещение ценности. Внутренняя приверженность, которая возрастает	139
Четырехмерное упражнение на ценности. Создание окон поиска ценностей «как если бы»	146
Глава 8 В поисках новых земель	149
Увидеть систему: упражнение с визуализацией монеты	150
Тип VI. Системный сдвиг. Исследование системного осознания	151
Видение «новых земель» — смена парадигмы	154
Тип VII. Смещение точки зрения. Глядя глазами другого человека	160
Чем вам может помочь смещение точки зрения?	161
Тип VIII. Информационный сдвиг. Выйти за рамки имеющейся информации, чтобы помочь получить больше знаний	164
Потренируйтесь в применении смещения «как если бы» с помощью колеса «как если бы»	167
Глава 9 Чудеса:	
видеть, слышать, чувствовать, жить, как «если бы вы могли...»!	171
Чудеса в повседневной жизни	174
Дверь в необычное	175
Что такое чудесные вопросы?	176
Изменить точку зрения	177

Вопрос-кнопка. Пример 1. «Выделить решения, касающиеся программного обеспечения»	179
Вопрос-кнопка. Пример 2	180
А вот и волшебник!	
Как подготовить сцену для чудесных вопросов.....	181
Дверь, открывающая видение: элементы для исследования	181
Маркеры успеха для кнопки, двери и чуда.....	182
Осуществить мечты	184
Пример беседы с использованием чудесных вопросов	185
Игровая площадка чудесных вопросов.....	186
Заключительное упражнение.	
Чудесные вопросы и два стула	190
Создавайте поток безграничного восторга каждый день.....	192
Глава 10 Логические уровни	193
Идея логического потока.....	197
Визуализация системы логических уровней.....	198
Использование визуальной карты для управления интеграцией.....	199
Организация линзы восприятия	202
Развитие мечты	203
Видение на различных логических уровнях.	
Идея, стоящая за идеей.....	207
Упражнение на целостную систему	209
Глава 11 Зажечь идеи	211
Природа волнующего действия.....	213
Меняющиеся правила игры.....	217
Тренировка и задание забраться на камень	219
Милтон Эриксон — блестящий мастер заданий!	220
Почему видение ставит перед нами новые задачи?.....	220
Как использовать задания в коучинге?.....	222
Руководство по совместному составлению заданий.....	223
Каковы наилучшие способы стимулировать выполнение задания?.....	224
Учимся нырять. Быстро намочнуть с помощью заданий на «применимость»	225

Простые задания на наблюдение	225
Инструменты расширения.....	228
Поддержание состояния азарта: превращение заданий в ценимые привычки.....	231
Посейте зерно реального действия	232
Упражнение. Попробуй сам	233
Глава 12 Создание пространства мысли	235
Физическое измерение разума	236
Объятия любви.....	238
Физическое измерение для привлечения потока	238
Зачем использовать в коучинге физическое пространство?	240
Какие способности можно развить, используя пространство мышления?.....	244
Сила противоположностей: колебания внутренних состояний	245
Шкалы состояния для движения в диапазоне эмоций	246
Шкала состояния как метафора. Чему вы можете научиться?.....	247
Исследование эмоциональных способностей	250
Создайте собственную шкалу состояния для внутреннего самопознания.....	251
Изучайте положительную часть диапазона	253
Коучинг и шкала состояния	254
Шкала состояния как пространство мысли: основные шаги	255
Добавьте измерения: линия исследования с двумя шкалами.....	257
Упражнение. Используйте шкалу состояний, подходящую вам	258
За пределами амплитуды моментального предпочтения.....	260
Глава 13 Линии времени, дающие силы	263
Поток благодарности	267
Заявите о признательности с помощью визуализированной линии времени	267
Визуализация линии времени: заявление и отображение на диаграмме всей жизни.....	269
Отрицательные временные убеждения.....	269

Линии времени для остальных	270
Материальное воплощение «пространств времени»	271
Улыбнитесь, сделайте линию будущего похожей на игру.....	275
Поймайте дыхание Вселенной: большое и малое	276
Глава 14 Зачем нужен ценностный образ себя?	283
Ценностный образ себя.	
Инструмент исследования ценности	285
Спросите себя: «Какой образ у меня сейчас?».....	287
Вы можете перерисовать карту? Конечно!.....	288
Перерисовать образ тела	289
Можете ли вы поддерживать новый ценностный образ себя?.....	290
Создайте <i>диссоциированный</i> образ себя	291
Процесс создания основанного на ценности образа себя	293
Создайте основанный на ценности образ себя сейчас!	295
Работа с другими.....	297
Основанный на ценности образ себя для самостоятельного коучинга.....	299
Глава 15 Восхитительное равновесие!	305
Визуализация-голограмма	312
Упражнение.	
Тренировка полного удовлетворения	316
Послесловие	
Проезжая через рай	319
Вечерний ритуал вопросов и ответов «по колесу».	
Вызывая поток.....	320
Мышление с помощью четырех квадрантов.....	322
Примечания	325
Список литературы.....	327
Об авторе	329