

UMETNOST I NAUKA KOUČINGA

KOUČING
proces i tok

Marilyn Atkinson & Rae T. Chois

Posveta

Ovu knjigu posvećujemo sećanju na Milтона Eriksona. Njegova ljubav prema istraživanju i saosećajnost prema ljudima i njihovim sposobnostima me je inspirisala za ceo život.

Marylin Atkinson, Ph. D.

Sadržaj

Posveta	iii
Izjava zahvalnosti	xiii
Završetak Knjige 3: 2009-2011	xiii
Prevod prve i druge knjige – Priča se nastavlja	xiii
Uvod	1
Flou duga	1
<i>Koučing procesa i flou prisutnosti</i>	1
Uvod: Flou stanje	1
<i>Kreativni flou</i>	2
Razvoj floua identiteta	4
Koučing floua	5
Koučing procesi	6
Priroda Knjige: Proces i flou	7
<i>Duga prisutnosti</i>	8
Prvo poglavlje	11
Dizajniranje vašeg identiteta	11
<i>Flou lične istine</i>	11
Prosvetljujući identitet	12
Kreiranje identiteta vrednosti	13
Odapinjane strele: Ciljanje prema ličnoj istini	14
Ključne faze floua vrednosti u koučing razgovoru	15
Flou lične istine: Suština koučing razgovora	15
Flou lične istine	16
Kreiranje vaše sudbine	17
Drugo poglavlje	19
Povezivanje sa flouom svesti	19
<i>Flou zadovoljstva</i>	19
Šta je flou?	20
Oslobađanje floua uz pomoć jezika	21
Čvrsta i tečna stanja vrednosti	22
Vrednosti teku sa namerom i fokusom	22

Vrednosti idu dalje od uverenja.....	23
Svest o tome da vrednosti teku u sadašnjem vremenu	23
Vrednosti teku u budućnost	24
Flou nam pomaže da se graciozno izdignemo iznad problema	24
<i>Sagledavanje floua zadovoljstva</i>	25
Odrastanje naših vrednosti	26
Vrednosti u mislima i umu	26
Aktiviranje floua zadovoljstva	27
Flou zadovoljstva.....	28
Povratak u flou	29
Rezime	30
Vežba: Skaliranje floua zadovoljstva	30
Okvir za rad.....	30
Proces	31
<i>Pitanja za svest:</i>	31
Treće poglavlje	35
Prvi iskorak na kouč poziciju	35
<i>Flou prostorne svesti</i>	35
Šta je kouč pozicija?.....	36
Proširen pogled iznad stavova	37
Popnite se u skajboks.....	38
Kouč pozicija kao proširen vidik	40
Kouč pozicija obuhvata pet Eriksonovih koučing principa	41
Kouč pozicija u pitanjima fokusiranim na ishod	42
Vizualizacija kouč pozicije u koučing razgovoru	43
Kouč pozicija vašeg sopstvenog unutrašnjeg sveta.....	44
Kouč pozicija raspiruje grupnu inteligenciju.....	45
Vežba: Vaše unutrašnje kreativne naočare: Izgradnja širokog okvira pažnje za 5 minuta	46
Četvrto poglavlje	49
Stvaranje fokusa: Razvoj vaše najdublje posvećenosti	49
<i>Flou snažne namere</i>	49
Aktivirati flou iznutra.....	52
Razvijanje „deset od deset“ snažne posvećenosti	53
Snaga razlika za izgradnju namere i snažne posvećenosti	55
Razlike u tonalitetu koje nam daju snagu	59
Vežba: Korišćenje pitanja za skaliranje za pojačavanje posvećenosti	60

Peto poglavlje	61
Hrabro ugovaranje	61
<i>Flou obećanja</i>	61
Ugovori koji funkcionišu	64
<i>Hrabro ugovaranje pospešuje posvećenost visokog nivoa</i>	64
<i>Posvećenost Nivoa 7 za efektivne koučing ugovore</i>	65
<i>Posvećenosti osnovnog nivoa</i>	65
Pravljenje hrabrih ugovora u službi razvoja vrhunskih rezultata	68
Vežba za posvećenost	69
Šesto poglavlje	71
Kada biste mogli	71
<i>Flou radoznalosti</i>	71
„Kada biste mogli...”	73
Zamišljena slika je za um ista kao i stvarna slika!	74
Prevazilaženje gremlina i tema zvanih „živi pesak”	75
Uzdignite svoj um do novih visina	76
Orlovska krila za razvoj budućih vizija	76
Osam „kao da” arena	77
Polazna tačka „kao da” formule	78
Tip I: „Kao da” pomak u vremenu	
– naučite da refokusirate vreme	79
<i>Pomak „Hod u budućnost”</i>	80
<i>Hod u budućnost, koučing primer 1: „Preseljenje”</i>	80
<i>Hod u budućnost, koučing primer 2: „Angažovanje u marketingu”</i>	81
<i>Hod u budućnost, koučing primer 3: „Nevolja u školi”</i>	81
<i>Hod u budućnost, koučing primer 4: „Pravljenje izbora”</i>	81
<i>Hod u budućnost, koučing primer 5: „Zdravstvena dilema”</i>	82
<i>Još primera pomaka „Hod u budućnost”</i>	82
„Kao da” pomak II: Pojačavanje rešenja - pomak ubrzanja rezultata	82
<i>Pomak Ubrzavanje rezultata, primer 1: Evaluacija koučing plana</i>	83
<i>Pomak Ubrzavanje rezultata, primer 2: „Liderstvo na tržištu”</i>	84
<i>Pomak Ubrzavanje rezultata, primer 3: „Timski koučing”</i>	84
„Kao-da” pomak III: Pomak u resursno vreme	84
<i>Pomak u resursno vreme, primer 1: „Nazad na čamac”</i>	85
<i>Pomak u resursno vreme, primer 2: „Budući uspeh”</i>	86
<i>Pomak u resursno vreme, primer 3: „Nasleđe učenja”</i>	86
<i>Pomak u resursno vreme, primer 4: „Zaljubljivanje”</i>	86
<i>Pomak u resursno vreme, primer 5: „Izuzetno prisustvo”</i>	86
Vežba: Crtanje vremenske linije, gledanje unazad	87

Vežba: Vremenska linija	88
Sedmo poglavlje	89
Horizont nade	89
<i>Flou unutrašnjeg zahteva</i>	89
Izgovoriti potragu	91
„Kao da” tačke gledišta koje pružaju svest o vrednostima	93
Muzika izražavanja vrednosti	94
„Kao da” pomak V: Pomak vrednosti: Unutrašnji zahtev koji raste	95
<i>Pomak vrednosti, primer sa Klijentom 1: „Izgradnja osnove”</i>	95
<i>Pomak vrednosti, primer sa Klijentom 2: „Razvoj fleksibilnosti”</i>	95
<i>Pomak vrednosti, primer sa Klijentom 3: „Istražiti za ljubav”</i>	96
Korak iznad evaluacije	96
Ton podrške	96
<i>Još primera Pomaka vrednosti</i>	97
Tigrova snaga vrednosti.....	99
Vežba četvorodimenzionalne vrednosti: Kreiranje prozora „kao da” potrage	100
Osmo poglavlje	103
Otkrivanje novog kopna	103
<i>Flou sistemske svesnosti</i>	103
Sagledavanje sistema: Vežba vizuelizacije novčića	103
„Kao-da” Pomak tip VI: Istraživanje sistemske svesti.....	104
Vizija „novog kopna” – pomak obrasca.....	106
<i>Sistemski pomak, primer sa Klijentom 1: „Pomak velike slike”</i>	107
<i>Sistemski pomak, primer sa Klijentom 2:</i>	
<i>„Iznad kompanijskog konflikta”</i>	108
<i>Još primera:</i>	109
„Kao da” pomak VII: Pomak tačke gledišta: Gledanje kroz oči drugih	110
Šta pomak tačke gledišta može da učini za vas?.....	111
<i>Pomak tačke gledišta, primer sa Klijentom 1:</i>	
<i>„Otkrivanje partnerovog sveta”</i>	111
<i>Pomak tačke gledišta, primer sa Klijentom 2:</i>	
<i>„Optimizovanje brige o klijentima”</i>	112
<i>Pomak tačke gledišta, primer sa Klijentom 3</i>	112
<i>Još primera:</i>	112
„Kao da” pomak VIII: Pomak u informacijama:	
Pomeranje iznad podataka da bi se istražilo veće znanje.....	113

<i>Pomak u informacijama, primer sa Klijentom 1:</i>	114
<i>Pomak u informacijama, primer sa Klijentom 2:</i>	114
<i>Još primera:</i>	115
Vežbajte „kao da” pomake uz pomoć „kao da” točka.....	115
Deveto poglavlje	119
Vidite, čujte, osetite, živite kao kad biste mogli!	119
<i>Flou divnog čuda</i>	119
Svakodnevna čuda	121
Prolaz ka izuzetnom	122
Šta su magična pitanja?	123
Pravljenje zaokreta u umu	123
Taster pitanje, primer 1	
„Osvetljavanje softverskih rešenja”	124
Taster pitanje, primer 2.....	125
Dolazi mađioničar! Kako da postavite scenu za magična pitanja	126
Prolaz ka viziji: Neki od sjajnih elemenata za istraživanje	126
Kriterijumi uspeha za taster i magična pitanja	127
Dostizanje snova	128
Primer razgovora sa magičnim pitanjem.....	129
Teren za magična pitanja	130
Poslednja vežba: Proces magičnog pitanja sa dve stolice	133
Svakodnevno građenje floua velikog čuda	134
Deseto poglavlje	135
Nivoi za uzdizanje	135
<i>Flou unutrašnje logike</i>	135
Ideja logičkog floua.....	137
Vizuelizovanje sistema logičkih nivoa	138
Korišćenje vizuelne mape da bi se upravljalo integracijama	139
Organizovanje naočara percepcije	140
Razvoj sna.....	141
Logičko kretanje kroz „nivoa”: Ideja iznad ideje	144
Vežba celog sistema	145
Jedanaesto poglavlje	147
Koraci za rasplamsavanje angažovanja	147
<i>Flou akcionog uzbuđenja</i>	147
Priroda akcionog uzbuđenja.....	148
Stativa koja se pomera	151
Usputne vežbe i zadaci	152

Milton Erikson - majstor zadataka <i>par excellence!</i>	153
Zašto vizija stvara zadatke?	153
Gde u koučingu koristiti zadatke?	154
Smernice za zajedničko kreiranje zadataka.....	155
Koji su najbolji načini da se klijent zainteresuje za zadatak?	156
Naučiti skokove: Kako se brzo pokvasiti.....	156
Jednostavni zadaci za posmatranje	157
Alati za pojačavanje	159
Održavanje uzbuđenja: Pretvaranje zadataka u korisne navike.....	161
Zasadite seme prave akcije	161
Vežba „Probajte to sami”	162
Dvanaesto poglavlje	165
Stvaranje prostora za razmišljanje	165
<i>Flou otvorenosti za ljubav</i>	<i>165</i>
Povezivanje uma sa prostorom	166
Flou raširenih ruku ljubavi.....	167
Fizički izrazi koji privlače flou	167
Zašto koristiti proces sa fizičkim prostorom u koučingu?	168
<i>Kako da konstruišete vaš prostor</i>	169
Koje sposobnosti ljudi mogu da razviju koristeći prostor za razmišljanje?	170
Snaga suprotnosti: Istraživanje „ljudjaške” unutrašnjih stanja	171
Linije stanja za pokretanje emocionalnog opsega	172
Linija stanja kao metafora: Šta možete da naučite?.....	173
Emocionalne kompetencije za istraživanje	175
Kreirajte svoju Liniju stanja za sopstveno samootkrivanje	176
<i>Primeri Linije stanja:</i>	176
Budite dosledni u ovladavnju svojim pozitivnim opsegom.....	177
Koučing uz pomoć Linije stanja.....	178
Linija stanja kao prostor za razmišljanje: Osnovni koraci.....	179
Dodavanje dimenzija: Linija sa dve skale	180
Vežba: Probajte Liniju stanja koja je relevantna za vas	180
Van uticaja trenutne preferencije	182
Trinaesto poglavlje	185
Vremenske linije u funkciji osnaživanja	185
<i>Flou zahvalnosti</i>	<i>185</i>
Flou zahvalnosti	187
Iskažite zahvalnost uz pomoć vizuelizovane vremenske linije	188
Vizuelizacija vremenske linije: Definisane i iscrtavanje celokupnosti života	189
Negativna vremenska uverenja.....	189

Vremenske linije za nas ostale	190
Predstavljanje „vremenskog prostora”	191
Dodavanje zabave i igre na buduću liniju.....	193
Hvatanje daha kosmosa: Veliki i mali	194
<i>Prvi deo: Život i njegovi trenuci</i>	194
<i>Drugi deo: Kosmos</i>	195
<i>Treći deo: Unutrašnji ritam svega</i>	196
Četrnaesto poglavlje	199
Zašto „slika o sebi bazirana na vrednostima”?	199
<i>Flou samoostvarenja</i>	199
Slika o sebi bazirana na vrednostima	
Alatka za istraživanje vrednosti	200
Zapitajte se: „Kakvu sliku o sebi imam sada?”	201
Da li možete ponovo da iscrtate mapu? Naravno!	202
Ponovno iscrtavanje slike o sebi.....	203
Da li možete da održavate sliku o sebi koju ste upravo izgradili?	204
Kreirajte <i>disociranu</i> sliku o sebi.....	205
Proces „slika o sebi zasnovana na vrednostima”	205
Napravite „sliku o sebi zasnovanu na vrednostima” - odmah!	207
Rad sa drugima.....	209
Rezime slike o sebi: Vežbajte ovo.....	210
Slika o sebi zasnovana na vrednostima za samokoučing.....	211
Petnaesto poglavlje	215
Ukusni balans!	215
<i>Flou totalnog zadovoljstva</i>	215
<i>Dugoročno putovanje</i>	216
<i>Održavanje balansa: Otkrivanje dugoročne vizije!</i>	217
Pravljenje dugoročnih obećanja:	
<i>Biranje floua bez obzira na sve!</i>	218
Hologramska vizuelizacija	220
Četiri faze održivosti.....	220
Vežba: Uvežbavanje potpunog zadovoljstva.....	222
Postskriptum	225
Vožnja kroz raj	225
<i>Prizivanje floua</i>	225
Večernji ritual „točak pitanja”: Prizivanje floua.....	225
Razmišljanje u četiri kvadranta	227

Preporuke za čitanje	229
Erickson Coaching International	231
Sedište	231
Fusnote	233

Izjava zahvalnosti

➤ Završetak Knjige 3: 2009-2011

Dok se moj raspored putovanja „grejao do tačke ključanja“ između 2009. i 2011. godine, završetak Knjige 3 je postao glavni izazov. Želim da izrazim duboku zahvalnost Rae Chois, glavnoj saradnici u razvoju i prvim fazama knjige, kao i Heather Parks, Cheryl Chapman, Peter Stefanyi, Tanji Olschewski, i Yvonne Hau koji su doprineli formiranju i unapređivanju ključnih stvari u finalnim fazama završetka trilogije **Umetnost i nauka koučinga**.

Za mene je Knjiga 3 predstavljala poseban izazov jer sam povezala glavne koučing teme i elemente na nove i inovativne načine. Pažljiva pregledanja i prava pitanja od strane ovog tima napravila su najveću razliku u pripremi.

Na finalni završetak Knjige 3 ogroman uticaj su imale uloge kreiranja slika, formatiranja teksta i veštine produkcije Gale Leitch, multitalentovanog grafičkog dizajnera iz Zapadnog Vankuvera.

➤ Prevod prve i druge knjige – Priča se nastavlja

Mnogo je truda uloženo u prevod čitave trilogije između 2009. i 2011. godine. Do početka 2011. godine, knjige *Unutrašnja dinamika koučinga* i *Koučing korak po korak* objavljene su na mandarinskom, češkom, poljskom, srpskom, ruskom i korejskom jeziku. Uskoro će biti dostupni prevodi i na drugim jezicima.

Veliku zahvalnost upućujem Zerrin Baser za završetak prevoda prve i druge knjige na turski jezik. Takođe, Predragu Jovanoviću za završetak prevoda prve i druge knjige na srpski jezik. Isto tako, i Dian Gu i Jacku Huangu za prevod, a za ključnu pomoć Rebecchi Chang i Maggie Huang prilikom prevođenja na mandarinski jezik. Snažno angažovanje Angele Yastreb je dovelo do završetka ruskih verzija. MiJong Jung je u potpunosti zaslužna za korejski prevod, sjajan posao.

Kako mogu da se zahvalim za sav rad, vreme i fokus koji su bili potrebni da se razvoj ove knjige ostvari kao svetski projekat? Samo tako što će kompletna trilo-

gija biti prilika za snažan lični razvoj svih koji je pročitaju, i tako što će pokazati jasnu metodologiju za podizanje koučing prakse na jedan viši nivo. To je moja svrha u pisanju i srdačno vam se zahvaljujem što je delite sa mnom.

Šaljem vam svoje najdublje izraze zahvalnosti za vaš nadahnuti rad i viziju.

Marilyn Atkinson, Ph.D.

April 2011.

Uvod

Flou¹ duga

Koučing procesa i flou prisutnosti

Budućnost ulazi u nas da bi se u nama promenila, daleko pre nego što se dogodi.

- Rajner Marija Rilke

➤ Uvod: Flou stanje

Snažno flou stanje znači unutrašnju živost, jak osećaj vrednosti koju donosi neka aktivnost, kao i jaku i oplemenjujuću vezu između vas, vaših akcija i onoga što vi vidite kao spoljni svet. U flou stanju osećate se autoritativno i slobodno, a ipak spontano i autentično. Postoji prepoznatljiv energetski naboj. Na taj način, flou stanje koje osećamo prirodno se pretvara u samosvest i samopouzdanje. Prepuštamo se tome i uživamo u trenutku, bez obzira na to šta se oko nas dešava.

Ako ste sâm svoj kouč, koristite ovu knjigu da pažljivo istražite vaše sopstveno iskustvo floua u različitim oblastima. Koristite je da razvijete sposobnost prepoznavanja unutrašnje usklađenosti. Uvidećete da flou stanje može vrlo lako da se iskusi iz pozicije kouča. Flou stanja su prirodna, i možete lako da ih dostignete kada se fokusirate i u isto vreme relaksirate u vezi sa onim što je najvažnije u vašem životu, vaše trenutne svrhe i vrednosti koje vam donose vaši trenutni ciljevi.

¹ Flou, engl. Flow (može se prevesti kao *tok*) u daljem tekstu je ostavljen u originalnom obliku, jer se odnosi na psihološki termin koji i psiholozi koriste u ovom obliku (prim. prev.)

Naša definicija „flou stanja” se slaže sa opisima Mihaliya Čiksentsmihaliya (Mihaly Csikszentmihalyi) u knjizi *Pronalaženje Floua*. Ovde vam dajemo metodologiju za otkrivanje i učenje dok ste u ulozi kouča, ali i u okviru razvoja bilo kog projekta. Naučićete da posmatrate proces „razvoja sopstvenog identiteta”.

Ova stanja „otkrića i uvida” nam omogućavaju da, kad ih jednom primetimo, ponavljamo i održavamo stanja floua, tako da ona postaju ne povremene pojave, već sve više deo naše sposobnosti da dostignemo sreću u svim oblastima života. Iz ovog razloga, smatramo da su uvidi koje ova knjiga pruža jako važni.

Primetili smo da su neki od najboljih načina da se postignu i unaprede flou stanja kroz procese učenja i koučinga koji podstiču i ohrabruju samospoznaju. Određeni procesi opisani u ovoj knjizi, omiljeni od strane koučeva fokusiranih na rešenje, izuzetno su korisni za ovu svrhu, tako da savetujemo da pratite vežbe koje ćete ovde pročitati.

Živeći u skladu sa sobom, dobijamo pristup unutrašnjem prostoru u kome je svaki trenutak kreativna šansa. Doživljavamo veliku spoznaju da ništa ni unutar ni izvan nas ne treba da se menja. *Uz ovakvo iskustvo života, shvatamo da je sve u redu tako kako jeste, i doživljavamo prirodno stanje floua, čak i dok učimo.*

Kreativni flou

Možda se sećate timskih sastanaka ili okupljanja, bilo da su ona na poslu, u društvenom okruženju ili sa porodicom, gde su se šale i dosetke događale spontano, gde su se ideje i humor preplitali, a posao bio završen lako i bez problema. Sećam se da sam kao dete prisustvovala grupnim berbama jagoda posle kojih se išlo na žurke na kojima se voće pakovalo, gde je ovakva vrsta energije tekla brzo i slatko.

Kako postajemo kreativni, tako spoznajemo da možemo da se opustimo i utonemo u ova stanja *floua*, zahvalni svom životu. Drugim rečima, kako osećamo i vidimo da se pojavljuju vrednosti, povezujemo se sa sopstvenim unutrašnjim osećajima, kojima u potpunosti verujemo. Flou vrednosti se prirodno pretvara u širi flou sopstvenih mogućnosti. Krećemo se od pažnje prema nameri, od percepcije prema rastu i razvoju svim svojim snagama.

Kada prepoznamo vrednost koju dobijamo, osećamo se potpuno uključeno i doživljavamo flou zadovoljstva. Javlja se jaka privlačnost koja nas povezuje i sa flouom svesti i sa samopouzdanjem za akciju.

Krećemo se napred-nazad između pažnje i namere, između percepcije i rasta, između realnosti i plana, povećavajući i šireći svoju svest. Mistici su verovali

da su to „plemeniti koraci” ka prosvetljenosti uma: prvo pažnja, percepcija i svesnost, potom namera, evaluacija i akcija, onda nazad na percepciju *višeg nivoa*, pažnju i ponovo svesnost. Kao što kaže drevni Zen Koan: „Prvo postoji planina (percepcija); onda je nema (akcija); onda je opet ima.“ U ovom poslednjem koraku ulazimo u „još dublju” percepciju.

Kreativna ideja može da podstakne flou stanje. Možete da uronite u ličnu kreativnost gde, uz pomoć unutrašnjih pitanja i radoznalosti, može da se rodi veliki plan ili ideja. Pojavljuju se pitanja: „Kad ovo potpuno razvijem, ko sam ja onda? Koju vrednost to može da kreira za mene? Koju vrednost to može da kreira za svet? Kako bih ovo mogao/mogla da napravim? Koji bi mogao da bude najbolji prvi korak?” itd.

U fazi razvoja, ideje teku. Naporno radimo da implementiramo svoje planove kako bismo omogućili da oni funkcionišu, i osećamo nalet endorfina dok se deo po deo slaže na svoje mesto. A onda, još jednom, opuštamo se doživljavajući novi nivo svesnosti. Flou je ono što doživimo kad osetimo duboku spoznaju vrednosti u svim ovim fazama.

Ako smo fokusirani i posvećeni, možemo da naučimo da primetimo kada ulazimo u flou stanje. Onda, dodajući još aspekt svesnosti, flou nam sâm po sebi otvara mnoga vrata ka našem iskustvu. Naša pažnja se otvara ka flouu svesnosti, radoznalosti, zahvalnosti, ljubavi, zabave, shvatanja, uzbuđenja, napretka i, naravno, zadovoljstva. Svi mi volimo flou zadovoljstva!

Postoji posebna snaga magnetske privlačnosti koju možemo da doživimo u ovim flou stanjima, i možemo dozvoliti sebi da im se prepustimo, ućeci da ostanemo uz flou. U narednim poglavljima opisujemo ove izvanredne alate za privlačenje floua kao nešto što će nas povesti daleko iznad starih, emocionalno ciničnih sistema.

Flou stanja mogu duboko da nas privuku. Cilj ove knjige je da vam, kao transformacionom komunikatoru, pomogne da prepoznate i održite razvoj unutrašnjeg floua tako što ćete se pomeriti izvan tradicionalnog negativnog jezika i uverenja koja mogu da zaustave njegov napredak i razvoj. Takođe, možete da asistirate i drugima da ovo urade.

Kad povećate svesnost o flou stanjima, povlačite okidač za aktivni razvoj *sreće*. Svaki od pozitivnih sistema vrednosti, o kojima će biti reči u ovoj knjizi, može da unapredi vaš život i prožme svaki trenutak živopisnim *flouom zadovoljstva*. Tada doživljavamo fizički osećaj koji nam omogućava da u svakom trenutku osetimo pozitivne emocije kao što su radost, ljubav, sloboda ili toplina. Ovi sistemi vrednosti i emocije koje ih prate otkrivaju pravo zadovoljstvo života. Kroz njih

možemo da pristupimo svojoj unutrašnjoj „svetlosti”, gradeći vrednosti koje u budućnosti možemo deliti sa drugima.

➤ Razvoj floua identiteta

Dobra knjiga je kao dobar prijatelj, jer vrednosti koje su iskazane kroz slike, boje i opise zahtevaju od nas da kreiramo unutrašnji doživljaj – makar samo na tren.

„Mašta je veća od argumenata“, rekao je Ajnštajn. Ovo je predivno zapažanje. Jeste li znali da ono što zamislimo (čak iako smo zamislili samo tri puta) može lako da postane duboki, nerazdvojni deo naše ličnosti? Ovo je posebno istinito za zamišljanje naših vrednosti kao akcionih koraka. Dobra knjiga, kao dobar prijatelj, može nam pomoći da zamišljamo i osvetljavamo ono što je najvažnije u našem životu, iznova i iznova.

Svako poglavlje u ovoj knjizi je osmišljeno tako da naglasi, otvori i spoji četiri „oblasti” vašeg iskustva.

Prvo, želimo da se protegnete do najšire svesti svojih unutrašnjih vrednosti, i da ih istražite na ličan i intiman način. Svako poglavlje u ovoj knjizi je osmišljeno da istraži *flou* vrednosti u vašem životu. Kada uronimo u unutrašnji život naših vrednosti, doživimo vrednosti kao „flou stanja”. Koristimo divnu metaforu duge da bi potpomogli otkriće flou stanja u svakoj oblasti razvoja vašeg života.

Drugo, želimo da probudimo praksu. Ljudima su potrebni detaljni opisi koji pokazuju kako naše vrednosti mogu da se razviju u pragmatične i praktične životne alate. Ova knjiga istražuje koučing procese koji su korisni za buđenje i razvoj pune posvećenosti. Cilj je da posle čitanja svakog poglavlja budete sposobni da se upustite u različite koučing situacije sa dovoljno veštine i hrabrosti.

Treće, želimo da prikazemo mnogo praktičnih primera, da bismo dali najširi mogućí praktični pregled. Naši primeri pokrivaju mnoge oblasti od rada do igre, i od poslovne komunikacije do porodičnog razvoja. Takođe, uključili smo praktične radove i okvire za rad koje čitaoci mogu da isprobaju, testiraju na sebi, istraže u potpunosti, a onda da integrišu na sebi svojstven način. Svima nama trebaju praktični primeri koučing alata u upotrebi. Ovo nam daje detaljne, prizemne praktične planove koji su korisni da se pomoću njih izgradi kompetentno iskustvo.

Četvrto, želimo da imate veliku sliku koja može da odgovori na važna pitanja koja možete postaviti sami sebi. „Šta je ovde sveobuhvatni okvir? Zašto su u ovoj

knjizi odabrane baš ove vrednosti? Zašto je, od svih stvari koje bih mogao/mogla danas da radim, baš ova knjiga vredna mog vremena? Prema kakvoj budućnosti će me **ova** knjiga odvesti?“ Kad budemo iskusili dugu floua vrednosti od identiteta do prosvetljenosti, opustićemo se i krenuti ka budućnosti.

➤ Koučing floua

Kao što smo već rekli, ova knjiga će razmotriti načine da se prepoznaju, razviju i pojačaju flou stanja kao što su zadovoljstvo, zahvalnost, kreativnost, ljubav, samosvest, posvećenost, i ostale vrednosti čovekovog suštinskog bića. Koristeći koučing fokusiran na rešenje, pokazaćemo vam kako možete da razvijete i integrišete ove vrednosti sa izvanrednim razvojnim procesima koji aktiviraju unutrašnje bujice vrednosti, koje nazivamo *prisutnost*.

Kako se krećemo kroz knjigu, istražićemo šesnaest različitih flou stanja i upoznati vas sa procesima koji pojačavaju i ispoljavaju ta stanja. Naš cilj je da ih istražite kao **suštinu** - suštinske kvalitete vašeg života koje možete da prepoznate, učestvujete u njima i dalje istražite.

Kad ljudima objasnimo flou stanja, oni ih odmah prepoznaju. Ipak, često ih ne otkriju u sebi dok im mi ne ukažemo na njih. Tada se oči rašire, ljudi se nasmeju i obraduju svom sopstvenom iskustvu, često uz komentar tipa „Da znaš da jesam!“ ili „Sjajan koučing!“ Iz tog razloga, napisali smo ovu knjigu da bismo vam omogućili da prepoznate flou stanja kao „prolaze“ koji nam širom otvaraju vrata prema budućoj svesnosti. Uz širom otvorena vrata, koučing floua postaje moćna sposobnost.

Ova knjiga je napisana i za koučeve i za osobe koje su u procesu samoistraživanja i samorazvoja, i koje se pitaju kako da otkriju i pojačaju ključne oblasti svesti kroz koučing. Poglavlja knjige su osmišljena tako da vas ubace u unutrašnji flou učenja, kreativnosti i razvoja, da pojačaju ova flou stanja i da vam daju procese koji će ih još više ubrzati. U tom smislu, ova knjiga se potpuno uklapa u druga dva toma trilogije **Umetnost i nauka koučinga**: *Knjiga 1: Unutrašnja dinamika koučinga* i *Knjiga 2: Koučing korak po korak*.

Videćete da neka poglavlja teku kao med i mleko. Druga su, po prirodi, sporije sonde koje uranjaju u samorazvoj i prisutnost koja zahteva vašu jaku angažovanost da biste shvatili snagu unutrašnjeg značenja. Sva poglavlja zajedno daće vam paletu raznih boja tako da možete da koristite sve elemente da biste razvili umetnost istraživanja flou stanja.

U svakom sistemu vrednosti postoji prirodna, logična struktura i unutrašnja organizacija logičkih nivoa unutrašnjeg značenja, kao i početni, srednji i završni flou. To je kao „Koučing strela“, osnovni deo Knjige 2 iz ove serije. Na početku svih samoistraživanja, možemo da identifikujemo i izgradimo mnogo vrsta floua svesti. Neke od njih su:

- flou prostornog proširenja poznat kao kouč pozicija;
- flou svesti o vrednostima;
- flou jake namere;
- flou samoostvarenja;
- flou trajnog akcionog uzbuđenja;
- flou posvećenosti viziji budućnosti;
- duboka i sjajna toplina floua zahvalnosti; i na kraju,
- nežni flou potpunog zadovoljstva.

Ova stanja je moguće iskusiti u mnogim razgovorima koje vodimo jedni sa drugima, a naročito su primetna u koučing razgovorima.

Sva poglavlja se sklapaju u kontinuum flou stanja, koji se nastavlja od pažnje/percepcije do namere/evaluacije. Ovo nas vodi ponovo do novog nivoa pažnje i ponovo do još jasnije namere. To možemo efektivno da prikazemo pomoću dugine strele, krećući se od svetlijih boja prema tamnijim nijansama.

➤ Koučing procesi

Ova knjiga je takođe namenjena da se koristi za učenje i produblјivanje upotrebe koučing procesa. Da bi se ovladalo kompleksnim koučing procesom obično je potrebna praksa sa mentorom. Srdačno preporučujemo trening **Umetnost i nauka koučinga**, međunarodno priznat program Eriksonovog koledža za ovu svrhu². Da biste još više razvili svoje učenje, možete razmisliti o saradnji sa iskusnim koučem obučenim po ovom programu!

Posebno smo uključili koučing procese koji će ubrzati vaš lični razvoj, i kao osobe i kao kouča drugima. Kao i prve dve knjige u trilogiji **Umetnost i nauka koučinga**, ova knjiga počinje razmatranjem šta zaista čini napredne koučing metodologije. Verujemo da ćete na stranama koje slede pronaći vrednost.

Pokušajte da u ovoj knjizi učestvujete *interaktivno*, naročito sa procesima samo-koučinga i učenja. Odvojte dovoljno vremena i zaista istražite svako poglavlje. Možda možete da vodite i beleške. Cilj je da istražite „flou“ ličnog razvoja koji je samo vaš. Na narednim stranama, zajedno ulazimo u snažan savez. Naša uloga

² Vidi www.erickson.edu

je „ohrabrivač“, mentor, resurs, pomoć onoga ko zna mnogo o tom putu. Angažujemo se sa vama da bismo vas izazvali da sami istražujete.

Koučing proces je skup alata, i sastoji se od koraka koji dovode do floua svesti, do *prisutnosti*. Svi koučing procesi daju veoma korisne metode za pokretanje i pojačavanje flou stanja. Svako poglavlje uvodi po jednu ključnu ideju i najmanje jedan koučing proces tako da možete da istražujete više. Možete da razlikujete unutrašnja flou stanja tako što ćete istražiti procese koji ih pokreću.

Doživljavajući unutrašnji flou svesti ulazite u posebno carstvo svojih sopstvenih unutrašnjih procesa. Ulazite u unutrašnji predeo koji sada pripada vama. Preuzimate potpuno vlasništvo nad procesima samoistraživanja. Mali potoci razumevanja i shvatanja spiraju stare negativne navike. Učite da pojačavate i razvijate ovaj flou svesti i razumevanja, i da ga negujete kao unutrašnje prisustvo.

U prethodne dve knjige iz ove serije opisali smo ostale koučing procese. Sada, uz pomoć treće Knjige, možete detaljnije da istražite ove pristupe... uvodeći unutrašnji flou! Na primer, ako ste već završili Knjigu 1 iz trilogije **Umetnost i nauka koučinga**, pod nazivom *Unutrašnja dinamika koučinga*, istražite ponovo „Brainstorming sa vašim unutrašnjim sistemom znanja“ u poglavlju 3, i vežbu „Put majstorstva“ u poglavlju 5. Takođe, prođite još jednom vežbu „Točak usaglašenosti“ u poglavlju 1 iz *Knjige 2: Koučing korak po korak*. Svaki od ovih procesa je osmišljen da aktivira konekciju sa unutrašnjim flouom.

➤ Priroda Knjige: Proces i flou

Čitajte poglavlja ove knjige razmišljajući kao istraživač. Koristite ovu knjigu kao eksperiment i kao priliku da svesno iskusite flou vrednosti. Dok radite vežbe, istražite perceptivni kvalitet. Na primer, dok se krećete kroz knjigu, možete da se zapitate „Gde u svom životu doživljam i prepoznajem flou prostorne svesnosti, flou vizije, flou samoostvarenja, flou značenja ili lične istine, flou akcionog uzbuđenja, ili flou duboke zahvalnosti? Kako svaki od njih izgleda, kakav je osećaj, kako zvuči, i kakvog je ukusa? Koje boje donosi u moj život? Kako se povezujem sa svakim od njih? Kako prepoznajem održivost tako da kasnije mogu da se vratim ovoj navici, ovom flouu svesti?“

Svako poglavlje naglašava posebnu oblast i domet istraživanja i razvoja floua. Metaforički, svako ima svoje „boje“. Svako istražuje domet određenih koučing potencijala u okviru svoje oblasti. Svako pokazuje vežbe, procese i koučing elemente koji pomažu u građenju flou iskustva.

Kako budete vodili beleške dok istražujete svoj flou svesnosti, postepeno ćete napisati sopstvenu verziju ove knjige. Shvatićete koji je flou za vas svetliji, brži, nežniji ili intenzivniji od ostalih. Otkrićete sopstvenu unutrašnjost.

Da bi se razvila unutrašnja *prisutnost* u ovim fazama, potrebno je da flou pažnje i namere deluju unakrsno. Prvo, treba nam flou inspirativne pažnje; dalje, jasne namere; i na kraju, integracije na sledećem nivou. Ove faze je takođe moguće pronaći u „pokretima” simfonije, kao što svaki dirigent zna.

U 21. veku živimo u komplikovanom vremenu koje od nas zahteva i brigu za svoje bližnje i hrabrost da odlučujemo o svojoj sudbini. Neka vam ova knjiga pruži pravu pomoć na tom putu.

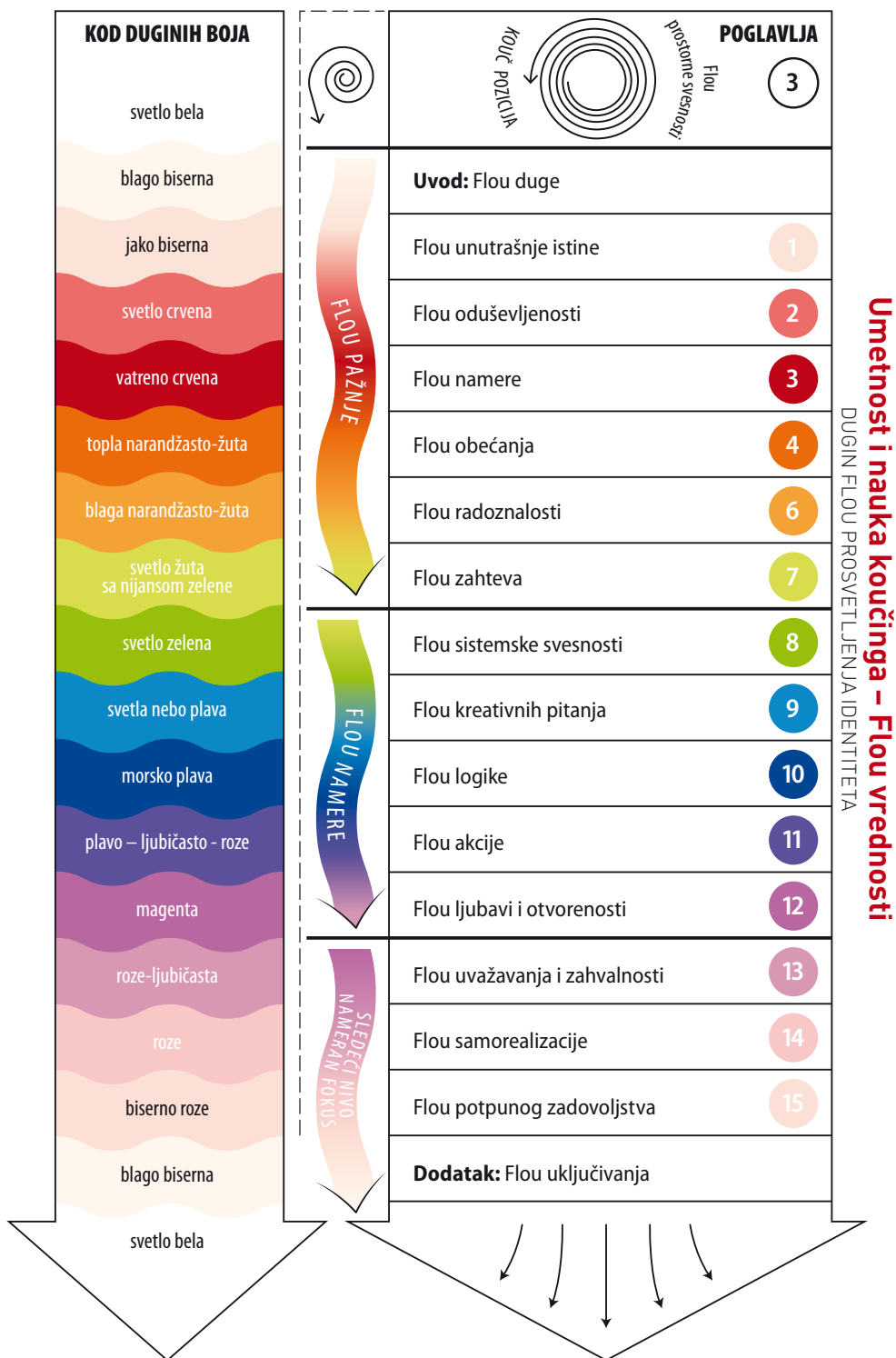
Duga prisutnosti

Interesantno je da se tok boja može lako videti u spektru duge, i zato i koristimo dugu kao metaforu u organizaciji poglavlja. Ta se prirodna pojava jasno poklapa sa namerama naših poglavlja. Kako razvijamo svaki projekat koji je pred nama? Počinjemo sa inspiracijom, zatim se krećemo ka implementaciji, a na kraju, razvijamo istinsku integraciju koja vodi ka prosvetljenju (iluminaciji).

Naš cilj je da vi pronađete flou vrednosti u sebi i da istinski uživete u njegovim promenama kroz putovanje u svakom projektu. Sa izuzetkom poglavlja 3 (naše poglavlje “bele svetlosti”), poglavlja 1 do 7 otkrivaju topli spektar boja „floua pažnje”. Poglavlja 8 do 12 nas vode napred ka hladnijem spektru boja namere, sa prepoznatljivim flouom kako u inspiraciji, tako i u implementaciji i izvršavanju. Poglavlja 13, 14 i 15 se fokusiraju na integraciju višeg nivoa, zahvalnost, samosvest i svetlo obojeno toplo zadovoljstvo. Ovaj nivo nam postaje dostupan u trenucima kada shvatimo da je svrha samog putovanja u stvari otkrivanje naše sopstvene istine, prosvetljenje i prirodna ispunjenost.

Naše putovanje obezbeđuje flou prisutnosti na svakom nivou. Vidite „Mapu floua duge identiteta-prosvetljenja“ koja sledi, i koja daje skicu ovih promena floua.

Napomena: ne pominjemo boje u svakom poglavlju, ali vas molimo da o njima razmislite. Namera sa metaforom duge je da probudi vašu svest o bojama vaših sopstvenih flou stanja u trenutku kad odlučite da im pristupite. Postajete naučnik, i radeći to, počinjete da prepoznajete dublje boje svog života. Razvijate svoj lični pristup procesima i lekcijama u ovoj knjizi. I najvažnije, ulazite u flou i prisvajate ga!



Prvo poglavlje

Dizajniranje vašeg identiteta

Flou lične istine

Samouvereno hodaj u pravcu svojih snova. Živi život koji si zamislio.

- Henri Dejvid Toro

Ne pitaj se šta svetu treba; pitaj se šta te čini živim. A onda izadi napolje i uradi to. Zato što je ono što svetu treba čovek koji je živ.

- Neha Nangia

Priča o kralju Midi

Svi znamo priču o kralju Midi. Jedna verzija kaže da je duh ponudio kralju dve želje u zamenu za uslugu koju mu je pružio. Mida je razdražano odgovorio: „Želim da imam put kroz kraljevinu.“ Duh se pokloni i pojavi se predivni kameni put, povezujući gradove i sela baš kao što je kralj oduvek želeo.

Kralj je bio ispunjen zadovoljstvom, ushićenjem, osećajem moći, ali i straha, jer je sledeća želja bila poslednja. „Hmm, još samo jedna želja“ mislio je. „Ima još toliko stvari koje treba napraviti – dvorci, palate, mostovi. Šta bih mogao da uradim da bih iskoristio ovu šansu?“

U trenutku inspiracije reče svoju želju: „Od sada pa nadalje, neka se sve što dotaknem pretvori u zlato.“ Duh se nakloni. Pehar koji je kralj držao u ruci već se pretvorio u zlato.

Kralj je bio jako srećan sa svojom novom moći. Šetao je kroz dvorac, dotičući tron i stolove, zavese i sudove, gledajući kako se pretvaraju u zlato pred njegovim očima. Odjednom se pojavi njegova kćerkica, svetlost njegovog života, radosno trčeći prema njemu sa raširenim rukama. Po navici, on je radosno steže u naručje. Na njegov užas, ona se odmah pretvori u zlato. „Šta sam uradio?“ zaplaka kralj. „Moje predivno dete je otišlo zauvek!“

Upitao je bogove da ga oslobode ovog dara. Dionizije ga je čuo i sažalio se. Ako se okupa u reci Praktol, i dâ sve što ima onima koji nemaju ništa, možda će bogovi njegova dobra dela nagraditi i trećom željom.

Mida uradi tako. Odmah je naredio da se svo njegovo zlato proda i da se za to nabave lekovi i hrana za običan narod. Ispraznio je svoja privatna skladišta, kupujući ono što je potrebnije za ljude širom zemlje. Nije se libio da proda svoje palate i ostalo što je posedovao, sve dok skoro sve što je nekada bilo njegovo nije otišlo.

*Tada se pojavio duh. „Za sve što si uradio, bogovi su ti dali treću, čak i četvrtu želju.“ Sa olakšanjem, kralj je iskoristio želju da vrati svoju voljenu kćer. „Zahvaljujem ti od sveg srca,“ reče on duhu. „Što se tiče moje četvrte želje, već je ispunjena. Zahvalan sam jer sam naučio **šta je prava vrednost**. Ona je dragocenija od svega što zlato može da kupi.“*

Šta je dragocenije od bilo čega što zlato može da kupi? Šta je zaista vredno za **vas**?

➤ Prosvetljujući identitet

U svakom trenutku svog životnog putovanja mi gradimo neki identitet. Identiteti koje gradimo se razlikuju, kao što se i problemi i pitanja sa kojima se suočavamo takođe razlikuju. Razvijamo jedan „identitet“ sa svojom decom, drugi sa supružnikom, a treći sa kolegama. Postepeno brusimo ove identitete tako da oni mogu da odgovore izazovima koje treba da reše, kreirajući snažne sisteme veza unutar mozga.

Svako dete se suočava sa praktičnim pitanjima života i rasta i želi da nauči i usavrši osnovne veštine. Te aktivnosti momentalno postaju njegov identitet. Dete kreira „zabavni“ identitet svaki put kada „uskoči u cipele“ roditelja, brata ili sestre, prijatelja, čak i psa ili mačke, kao da na kratko može da pogleda njihovim očima i da vidi svet na drugačiji način. Šta god da radi, od penjanja po drvetu do pevanja pesmice, dete privremeno *postaje*. Dete *postaje* penjač, pevač: različiti identiteti!

U toku odrastanja, mladi usavršavaju ove veštine preživljavanja i pokušavaju da razviju još šire identitete koji će im pomoći da na najbolji način unaprede svoje sposobnosti kao odrasli ljudi. Mladić/devojka pita: „Dokle mogu da idem? Koliko jako je prejako za mene? Šta je to što je zaista važno za mene da iskusim? Čime da testiram svoju hrabrost?“ Mladić/devojka hoda po ivici. Međutim, fokus je i dalje prvenstveno na praktičnim životnim sposobnostima koje daju odgovore na njihova sopstvena pitanja! „U čemu ja zaista uživam? Koje veštine želim da izgradim? Šta me ohrabruje i tera da rizikujem? Koji put mi dozvoljava da otkrijem više o sebi?“

Starija osoba se suočava sa potpuno drugačijim pitanjima identiteta. Malo dete se fokusira na izgradnju akcionih identiteta. Tinejdžer želi da unapredi lične sposobnosti tako što razvija veštine i sposobnosti preživljavanja u društvu. Međutim, starija osoba traži širu paletu boja za životno platno. Sada ta osoba postaje zainteresovana za istraživanje i razvijanje svoje dublje svrhe. Počinje da pita: „Ko bih ja zaista želeo/želela da postanem za sebe i za svet oko sebe? Šta zaista želim da ostavim iza sebe? U suštini, koje su moje vrednosti i koji identitet (koji bi ih obuhvatao) mogu da izgradim?“ Sada ta osoba postaje zainteresovana za otkrivanje dublje svrhe i smisla.

➤ Kreiranje identiteta vrednosti

Šta je **identitet vrednosti**? Identitet vrednosti je pojava „identifikacije sa svrhom“, svesti o flouu *lične istine*. Kako sazrevamo, počinjemo da primećujemo da je ona, dok pričamo, ili prisutna ili nije. To nam daje hrabrost da pričamo samo iz naše lične istine.

Istraživanje identiteta vrednosti kao svesti o ličnoj istini vodi nas do glavne teme svakog od petnaest poglavlja u ovoj knjizi. Ova knjiga će vas podržati da svesno istražite flou svoje lične istine, čak i ako gledate sa različitih aspekata na svoj „život kao projekat“.

Ono što ćete istražiti u knjizi u knjizi „*Koučing - proces i tok*“ je petnaest ključnih načina da snažno razvijete i „uronite“ u svoju životnu svrhu, postojanje i principe.

Uz pomoć svesti o ličnoj istini, razvijate praktične alate na putu ka tome da postanete **majstor vrednosti**, neko ko svesno razvija sistem vrednosti, ne samo za određeni trenutak i situaciju, već kao poklon za budućnost. Ova svest postepeno postaje magnetski privlačna, pravi identitet osobe koja sazreva. Sa ovim

korakom, flou lične istine postaje vaše novo stanje u životu, a unapređenje floua lične istine postaje stalni cilj.

➤ **Odapinjanje strele: Ciljanje prema ličnoj istini**

Koučevi često metaforički opisuju koučing razgovor kao „strelu” koja pomaže klijentu da naciija rezultate u ključnim oblastima projekta, i koja maksimizuje klijentovo zatezanje luka. Međutim, metaforički, ideja strele može da se uklopi i u razvoj identiteta.

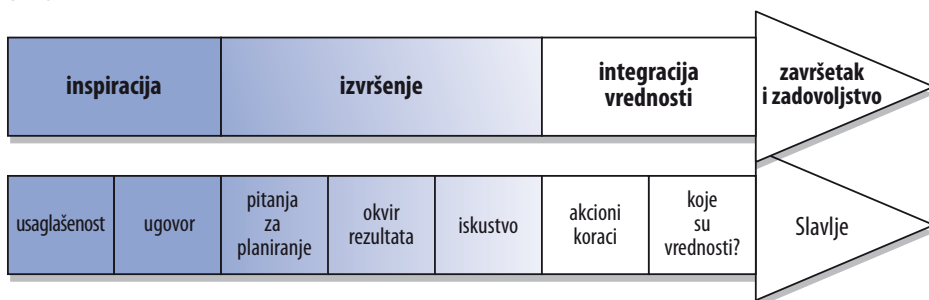
Sa razvojem identiteta, strela koja predstavlja vrednosti se energično izbacuje iz „luka svrhe” tako da leti pravo prema meti koja predstavlja cilj, i snažno dodaje vrednosti tom cilju. Ovako se osećamo kad stojimo u ličnoj istini identiteta vrednosti. Mi stojimo unutar toga. Stojimo čvrsto iza svoje svrhe. Flou se aktivira u svim svojim oblicima i formama.

Da bismo zaista prepoznali flou lične istine u svim svojim oblicima, korisno je da istražimo etape floua na isti način na koji u koučingu istražujemo svaki važan projekat. Možete da primetite ove sjajne etape floua kao četiri faze: inspiracija, implementacija, integracija i iluminacija. Svaka od ovih faza predstavlja jedinstvenu odskočnu dasku prema svesnosti. Svaka faza podrazumeva principijelno razumevanje sopstvenih temelja, a takođe pomaže u kreiranju osnovnih koučing konverzacija na životnom putovanju. Sa fokusom na ove četiri faze, strela može da poleti jako i visoko i da ima značajan uticaj.

Poglavlja ove knjige prate veći tok ove četiri važne faze, kao i male „strele razvoja” koje se pojavljuju u našim životima kao odvojeni delovi. Otkrivamo ličnu istinu u svakoj fazi.

➤ Ključne faze floua vrednosti u koučing razgovoru

Slika 1.1



➤ Flou lične istine: Suština koučing razgovora

Za kouča je jako važno da prepozna kad klijent pronade unutrašnji „izvor” – flou lične istine. To znači da osoba pristupa važnoj oblasti dubljeg razumevanja, otvarajući suštinski deo u kome su angažovane njegove ili njene vrednosti. To znači da sada kouč može da počne sa ohrabrivanjem floua uz pomoć odgovarajućih otvorenih pitanja.

Ove momente treba da primetimo. Kao koučevi, radimo svoj posao kada asistramo ljudima da se ubace u stanje unutrašnjeg floua i pažljivo slušamo njihova srca. Oni otkrivaju, pokazuju i usaglašavaju se sa svojom suštinskom svrhom.

Vrednosti su snažno prisutne kao flou značenja. U tom trenutku doživljavamo „groznicu radosti”, „eksploziju” zadovoljstva, jasnu sliku zahvalnosti dok endorfini prolaze kroz naše telo. Drugim rečima, doživljavamo svoje vrednosti kao unutrašnji trenutak dubokog i značajnog izraza vlastite ličnosti. Neka stanja u kojima osećamo vrednosti su lagana, svetla i slatka, puna zabave. Neka su bogatija i prefinjenija – kao dugine boje.

Sistemi floua su unikatni; kao i sve vrednosti. Ljubav nije isto što i mir, kao ni zabava. Čak i ako ukazuju jedno na drugo i prepliću se jedno s drugim, osobine svakog su sasvim posebne.

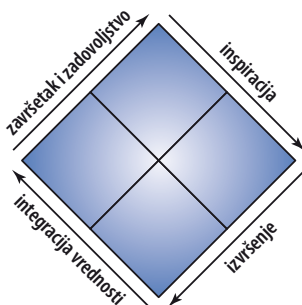
Svaki sistem floua pokazuje nam različitu pažnju i nameru. Svaki otvara različit kvalitet percepcije. Svaki ima različit odraz u našoj svesti. I svaki ima različito utemeljenje u našem telu. Pa ipak, svi oni nas dovode do dubokog iskustva floua

vrednosti i značenja. U svakoj oblasti, kako ulazimo u flou, budi se naša životna svest i ceo sistem percepcije se obogaćuje ličnom istinom.

Stanja floua su naše prirodno nasleđe. Na isti način kao što smo blagosloveni voćem koje možemo da okusimo, drvećem koje možemo da posadimo i uživamo dok raste, blagosloveni smo i ovim neverovatnim sistemima shvatanja. Stanja floua otvaraju, razvijaju se i šire kao što izvori postaju mali potoci. Oni su divni, a ipak različiti, na isti način kao što su boje različite kao delovi spektra.

➤ Flou lične istine

Slika 1.2



„Strele” našeg života su razgovori sa sobom i sa ostalima i prate jedna drugu prirodno kao što bejzbol igrač trči od baze do baze po terenu koji je u obliku dijamanta. Mi kreiramo ove životne razgovore; mi tečemo sa tim razgovorima, i razvijamo ih dalje u svakoj fazi svog putovanja.

Majstor vrednosti ispituje i razvija osnovne principe i lične istine koje nam dozvoljavaju da duboko i svrshodno razgovaramo o vrednostima u svakoj fazi svog putovanja. Ove konverzacije *osvetljavaju* budućnost koju želimo da stvorimo. Koučing razgovori oslobađaju i osnažuju ovu sposobnost.

Kroz ove razgovore, ljudi razvijaju održive životne vrednosti koje obogaćuju putovanje za sve oko njih.

Principi i vrednosti koje odaberemo su lični, ali i više od ličnih. Kao majstori vrednosti, igre koje sada igramo su naše lične igre, ali isto tako i vizionarske alatke za kreiranje sudbine čovečanstva.

Mi postajemo majstori vrednosti. Samo *mi* to možemo da kreiramo; i to samo kad imamo hrabrosti da proglasimo da je naš život delo koje će zablistati uz vrednosti koje smo izabrali, i koje teče kroz kanale, razgovore, koje mi odaberemo i osnažimo.

➤ Kreiranje vaše sudbine

Koristite ovu knjigu da kreirate sudbinu koja je vredna života. Reč „sudbina” je ovde pažljivo izabrana. Kada odaberemo „destinaciju vrednosti”, kreiramo sudbinu. Možemo izabrati da istražimo i razvijemo sudbinu koja teče u skladu sa vrednostima koje odaberemo. Sada više nismo mali čamac na životnoj reci. Sada postajemo sama reka i odlučujemo u kom pravcu ćemo dalje teći. Kreiranje i „odlučivanje” o vašoj sopstvenoj sudbini dozvoljava vam da živite život sa vrednostima koje odaberete. Razvijanje različitih iskustava i ekspanzija floua vrednosti je ključni razlog za čitanje ove knjige.

Pozdravljam vas, čitaoče. Dok održavate ovaj pravac prema jasnoj svesti o svojim vrednostima, postajete majstor vrednosti i krećete se iznad igara detinjstva i mladosti. Birate svoju sudbinu sa pažnjom i svrhom i koristite alate koji podstiču svrhu. Razvijate praktične veštine za koučing u kojima drugi mogu da istraže ličnu istinu, i da ponovo ožive svoje istinske vrednosti.

Na neki način, kreiranje vaše sudbine je „koučing strela” na visokom nivou. Tako su poglavlja ove knjige raspoređena da isprate unutrašnje kretanje prirodnog toka „života kao projekta”. Dok čitate, prepoznavaćete ove sekvence i početi da otkrivete svest o ključnim vrednostima i svest o flouu vrednosti.

Nadam se da ćete naučiti da obraćate pažnju na ove osobine unutrašnjeg stanja floua, uskladiti se sa njima i koristiti energiju floua vrednosti da kreirate hrabrost, humor i energično angažovanje u ovom putovanju.