

# Uvod

## Veština pristupa problemu – odakle početi

Možda ste čuli priču o velikom preokookeanskom putničkom brodu koji je zbog problema s motorom jedva uspeo da se domogne obale. Nakon što je nekoliko visokoobučениh mašinskih inženjera ostalo nemoćno i zbunjeno specifičnim problemima kvara na motoru, kapetan broda pao je u očaj. Niko nije umeo da pronađe izlaz iz teškoće, te su izgledi da će brod dugo ostati na suvom doku bili sve veći.

Neko je preporučio starog iskusnog mehaničara koji je celog života radio na parnom brodu, i nakon što su ga konačno pronašli, doveli su ga da ustanovi kvar. Čovek koji je, poput seoskog lekara, sa sobom nosio svoj alat, odmah je počeo pažljivo da istražuje, razgleda, kuca i lupka na raznim mestima po čitavom kompleksu međusobno ispreple-tanih cevi za napajanje motora. Kroz petnaestak minuta zaustavio se na jednom mestu, dodao mali deo na jednom delu cevi, i počeo veoma energično da udara dok su koman-dni uređaji radili. Motor je iznenada proradio i, nakon nekoliko dodatnih udaraca, počeo da funkcioniše punom parom.

Starac se potom spakovao, napisao račun od 5.000 dolara i uručio ga kapetanu koji je čekao da se kvar otkloni. „Molim?“ zabezegnuto je rekao kapetan. „Ovo je užasno skupo! Vi ste ovde bili svega petnaest minuta. Objasnite nam visinu računa.“  
Ne podigavši olovku, stari čovek dodao je detalje ukupnoj sumi na računu:

Deo: ..... 2,00 \$  
Veština otkrivanja uzroka kvara: ..... 4.998,00 \$  
**Ukupan iznos:** ..... 5.000,00 \$

Napor je značajan, ali znanje i veština gde da uložite napor u vašem životu i u odnosima s drugima je onaj odlučujući faktor.

Ova knjiga je napisana upravo u tu svrhu da naučite gde bi trebalo da uložite napore i stremljenja. Devet poglavlja vas uvode u krajnje prijemčivu nauku i filozofiju unutrašnjeg, u ono što koučing usmeren na rešenje čini novom silom u dvadeset prvom veku. Ona otkriva i istražuje unutrašnje principe po kojima funkcionišu um i srce, i pruža referentni okvir za savremenu veštinu preobražavajućih razgovora. Ona predstavlja praktični priručnik za razumevanje načina na koji bi trebalo da preobrazite svoj život tako da živite kao kompletna, celovita osoba i da živite svoj najveći san i viziju. Ona će vam pomoći da izgradite unutrašnje sposobnosti pomoću kojih ćete ljude iz svog okruženja podržati u njihovim nastojanjima da dostignu svoj najviši potencijal.

## ➤ Misija ove knjige: Vaše putovanje

Krajnja svrha ove knjige je da vas podstakne na jedno duboko, provokativno samopreispitivanje o vašem životu i ličnim ciljevima. Ovo su prvi koraci u koučing procesu. Cilj knjige je da pruži podršku, kako u sticanju uvida u teoretski referentni okvir, tako i u razvoju veština uz pomoć kojih ćete se upustiti u koučing proces sa sobom i drugima.

Prilika koju vam ova knjiga pruža je da istražite korene koučinga, ne na osnovu istraživanja njegove *istorije*, već *osnovnih operativnih principa i unutrašnjih podsticaja* koučinga usredsređenog na rešenja. Naučićete operativne principe, kao i proverene metode i sredstva koje su koristili ljudi širom sveta da bi stvorili inspiraciju u svojim razgovorima i transformaciju u svom životu. Stoga ova knjiga predstavlja poziv da njene sadržaje shvatite kao lično putovanje i proveru sopstvenih principa.

U ovoj knjizi posebno je reč o unutrašnjim ljudskim sistemima koji omogućavaju da koučing funkcioniše: dati su temelji, osnovni principi nauke o koučingu. Ona izlaže osnovne mehanizme planskog razmišljanja koji stvaraju navike samopreispitivanja i neprekidnog samootkrivanja. Ovo putovanje vas, u stvari, usmerava u pravcu razvoja sistema samokoučinga, koji vam, kad ih jednom shvatite, omogućavaju da prevaziđete dotadašnje prepreke i sprovedete trajnu, dugoročnu promenu. Naučićete kako da prema svojim planovima i svom načinu razmišljanja zauzmete stav kouča.

U ovoj knjizi ćete takođe naučiti neke suštinske principe o osnovnom sistemu um-mozak koje svi delimo. Naučićete ključne elemente moćne vizualizacije.

Što je najvažnije, kao profesionalni kouč, kouč koji se obučava i usavršava, ili kao neko ko primenjuje koučing pristup životu, vi ćete saznati sve o strukturi motivacije i načinu na koji se ona na krajnje jednostavan i uverljiv način podstiče kod ljudi. Naučićete neke intenzivne, jednostavne vežbe u okviru koučinga koje možete da koristite u koučing razgovorima, kao i način na koji možete da sprovedete praktične vežbe radi ličnog usavršavanja.

Sudeći prema odzivu na koji smo naišli, verujemo da će se, nakon vašeg potpunog učešća u nizu lekcija ove knjige, u vama odigrati tri vrlo važne stvari:

- Prvo, lično ćete se angažovati. Doći ćete do novih uvida kroz vašu ličnu primenu i poimanje novih sadržaja, tako da ćete na kraju sami sebi moći da kažete: „Au, ovako, dakle, mogu da oslobodim svoj puni potencijal i postanem onakav kakav uistinu jesam!“
- Drugo, bićete angažovani tako što će doći do uzajamnog odnosa između razvoja vaših veština i njihove primene. Naš cilj je da ovu knjigu koristite za planiranje posebnog načina ophođenja putem kojeg ćete neprestano izgrađivati svoje veštine. Možda ćete sebi reći: „Ovo je način na koji mogu postati efikasniji u podržavanju drugih ljudi u svim oblastima života.“
- Treće, kako se vaša unutrašnja vizija razvija a vaše komunikativne veštine i umeće ophođenja prema drugima unapređuju i obogaćuju, tako će se rasplamsati i vaš žar i entuzijazam. Naš cilj je da razvijate i s vremenom održavate unutrašnju konverzaciju u vidu programa samorazvoja. Kad jednom pokrenete taj plam u svom umu, sami sebi ćete reći: „Au, ovaj proces učenja toliko je vredan i dragocen za mene i moje odnose da me dobijanje tih informacija obavezuje da vežbam, da se integrišem i razvijam!“

Ljudi su s nama podelili svoja iskustva da je praktično nemoguće pročitati ovu knjigu a da vas na nekom nivou ne inspiriše, ne izazove i probudi. Uživajući u njenom sadržaju, vi ćete, u stvari, krenuti na jedno vrlo značajno i provokativno putovanje. I što se u nju budete više udubili, utoliko ćete više korisnih znanja usvojiti. Kada potpuno zađete u njenu tematiku, uslediće zagarantovane promene u vama:

- Ponovo ćete uspostaviti kontakt sa autentičnom misijom i vizijom vašeg života.
- Probudićete u sebi genija i spoznaćete svoj puni potencijal i znanje.
- Razvićete odnos sa sobom i drugima.
- Produbićete vaše lične i profesionalne uvide i sposobnosti.
- Bićete značajno efikasniji u stavu da doprinosite drugima.

Već na osnovu same činjenice da čitate ovu knjigu, mogu da iznesem nekoliko pretpostavki o vama. Moja glavna pretpostavka je da ste doživotni učenik i da ste zainteresovani za tekući razvoj vašeg ličnog i profesionalnog života. Kao doživotni učenik, vi nastojite da na kreativan način integrišete najbolje dostupno gradivo koje se tiče samorazvoja kako biste podstakli ono što je najbolje u vama i u drugima.

Da li su gorenavedene tvrdnje tačne? Ako jesu, onda imam veliko zadovoljstvo što ste investirali u ovu knjigu, a na taj način – u sebe. Ovo je nesumnjivo vaša najbolja investicija, stoga se pripremite za jedno neverovatno putovanje!

Naš cilj je da vam pružimo najbolja sredstva koja možete da pronađete – sredstva koja će vas snažno podstaći da krenete u pravcu samorazvoja, ostvarenja vaših snova, koja

će duboko dirnuti vaše saputnike u ovom vremenu i doprineti tome da ovaj svet učinite daleko lepšim mestom za život.

Ako sebe još uvek ne smatrate doživotnim učenikom, ova knjiga u vama može probuditi ideje o vašem razvoju, učiniti vas radoznalim u pogledu toga šta biste zaista mogli da radite i postanete – i jednom rečju, delovati poput katapulta izdižući život na novi nivo.

## ➤ Tri dela serijala „Umetnost i nauka koučinga“

Serijal „Umetnost i nauka koučinga,“ koju smo napisali Rej T. Čojs i ja, rezultat su mojih istraživanja u oblasti koučinga. Imala sam tu privilegiju da zajedno s kolegama dugo sprovedim istraživanja i izvodim treninge tako da se danas koučevi koji koriste koučing usmeren ka rešenju mogu naći širom sveta.

Serijal od tri knjige predstavlja zbirku mnogobrojnih alata i procesa koji su deo integrativnog koučing pristupa usmerenog na rešenje. Ovo delo odražava rad mnogobrojnih studenata Milтона Eriksona, čudesnog sveobuhvatnog virtuozu čiji je rad predstavljao početak pristupa usmerenog na rešenje. Cilj Eriksonovog internacionalnog koledža jeste da proširi njegov osnovni pristup u pravcu dubokog razumevanja kako ljudi širom sveta podstiču i raspiruju svoju imaginaciju, kako prelaze iz pasivnih u aktivne i prerastaju u snažne vođe spstvenih života, pomažući svima oko sebe da učine to isto.

Iako knjige podrazumevaju izvesnu dozu obuke u pogledu umeća, veštine i unutrašnjih podsticaja koju mi sprovodimo na kursevima uživo, one obuhvataju mešovite elemente kursa kako bi vas uputile u osnovna načela razumevanja dubokih i skrivenih istina koje se kriju u vašem životu i životima ljudi koji vas okružuju. Serijal vam takođe pruža precizan sistem uputstava korak-po-korak za pobuđivanje onog najboljeg u ljudima kako bi živeli punim životom i koristili svoj pun potencijal.

Prva knjiga, *Unutrašnja dinamika koučinga*, prvenstveno se usredsređuje na unutrašnje ja i obuhvata pogled na najnapredniju nauku koja je povezana sa smelom i inspirativnom filozofijom.

Druga knjiga, *Koučing korak-po-korak*, pomaže u ovladavanju skupom veština koučinga kao sistemom za podršku efektnih koučing razgovora.

Treća knjiga, *Proces i tok koučinga*, prikazuje specijalizovane procese putem kojih se podržava ona vrsta sjajnih razgovora koji mogu dovesti do trajne životne promene.

## ➤ Eriksonov internacionalni koledž: Naša misija

Eriksonov internacionalni koledž je rasprostranjen širom sveta i posvećen je razvoju i sreći ljudi. Erikson je osnovan 1980. godine i sada se nalazi u četrnaest zemalja na četiri kontinenta. Za mene lično kao osnivača Eriksonovog internacionalnog koledža i

za hiljade ljudi koji čine Eriksonovu mrežu postoji zajednička svrha: *da svakim novim razgovorom menjamo svet.*

Eriksonova mreža obuhvata lične profesionalne koučeve, trenere, instruktore ličnog razvoja i usavršavanja i profesionalce iz svih oblasti života koji su učestvovali u jednom od mnogih kurseva na Erikson koledžu širom sveta. Ovaj serijal od tri knjige prati ICF 125-časovni intenzivni program obuke pod imenom *Umetnost i nauka koučinga* koji se predaje širom sveta. Ti, čitaoc, sada si takođe deo Eriksonove mreže, i želimo ti dobrodošlicu!

## ➤ Moja životna priča i razvoj ovog programa

Svoj život sam posvetila razumevanju ljudskog uma i razvoju veština i distinkcija koje elegantno koriste prirodne strukture uma i mozga da proizvedu dubok i trajan emotivno-intelektualan razvoj. Bio mi je potreban dugi niz godina da razvijem koučing strategije i alate sistema koje ćete pronaći u ovoj knjizi i u dva naredna dela trilogije *Umetnost i nauka koučinga*. To je sinteza mog tridesetpetogodišnjeg istraživanja i rada kao kliničkog psihologa, Eriksonovog terapeuta, kouča, internacionalnog trenera i posmatrača života.

Moj život i poreklo iz kanadske farmerske porodice koja je potekla iz Švedske predstavljali su tipičnu pojavu u to vreme – sada imam šezdeset godina – tako da nisam bila preterano podsticana u pravcu ličnog razvoja. Deca, posebno devojčice, nisu mnogo govorile, razmišljale niti bile zainteresovane za samorazvoj i samospoznaju. One su dobijale miraz i unapred se radovale braku i deci.

Drugim rečima, moj put ka pronalazaženju unutrašnjeg pravca nije bio jednostavan. Moja porodica je imala ograničene načine komuniciranja, a stroga pravila su im otežavala istraživanje sistema vrednosti, stavova, mišljenja i veština drugih. Poput mnogih mladih devojaka u zapadnoj Kanadi tog vremena, rano sam se udala i u svojim ranim dvadesetim rodila prvo od dvoje dece. Suprug i ja nismo bili spremni za roditeljstvo, tako da smo bili prinuđeni da sami smišljamo strategije u pogledu naših zajedničkih sistema vrednosti, misije i vizije. Naravno, naišli smo na sve uobičajene teškoće i probleme roditeljstva: konflikte u podeli poslova, razdražljivost, slabo zdravlje i, naravno, nefleksibilnu komunikaciju. Prvih petnaest godina mog života kao odrasle osobe predstavljale su niz bolnih zastoja u okviru jednog krajnje napetog odnosa koji čoveka često izbaci iz kolo-seka odvrćajući ga od njegove jedinstvene vizije i unutrašnje potrage.

Kako sam uspešla da napustim ovu poziciju i postanem vatreni pobornik rada na otkrivanju unutrašnje svrhe? Kako sam na kraju postala predsednik širom sveta rasprostranjenog internacionalnog koledža specijalizovanog za izučavanje efikasnih strategija komunikacije? To je posebna priča.

Kroz posvećenost otkrivanju unutrašnjih struktura bila sam u stanju da razvijem sopstvenu misiju i iskoristim dar da iskoračim iz sfere svega što je u suštini bilo kruto, konformističko i protivno osnovnim principima pravog učenja. Postala sam svesna uobičajenog načina razmišljanja i uspešla da prevaziđem svoje ogorčene i samoporažava-

juće zaključke o tome ko sam i šta bih mogla postati kao ličnost. U tome mi je pomoglo nekoliko dobrih primera drugih ljudi koji su ostvarili sličan napredak.

Od perioda mojih najranijih otkrića u radu na ljudskoj transformaciji, imala sam tu čast da se upoznam s mudrošću američkog psihijatra Milтона Eriksona. Njegove strategije samoizlečenja i orijentisanosti ka rešenjima opisane su kroz ovu knjigu u vidu priča i poglavlja. Moja potraga za samootkrićem u mnogim slučajevima me je razočarala u mojim ranim dvadesetim i tridesetim, i srećom, sredinom tridesetih, potpuno slučajno sam, posredstvom prijatelja, otkrila Eriksonov rad. Oduševile su me njegove metode, koje su se činile neverovatno praktičnim, direktnim i integrisanim. Počela sam izuzetno aktivno da radim i vežbam prema tim metodama kako bih postala iscelitelj poput njega. Iako ga nikada nisam lično upoznala, još od tih dana suština Miltonovog učenja zauvek mi se urezala u pamćenje. Čak i dan-danas on i dalje, u prenosnom smislu, „sedi na mom ramenu“ i deluje kao ključni mentor u mom životu. S vremena na vreme prisetim se njegove mudrosti.

Miltonova ležerna vizija i humor oblikovali su moju ličnu svrhu na potpuno neverovatan način. Njegovo razumevanje stanja čoveka u svim njegovim oblicima i uvek prisutno poštovanje za sve one ljude s čijim se putevima ukrstio njegov život beskrajno su me inspirisali. Tokom godina, lično sam istražila sjajne Eriksonove principe, opisane u sedmom poglavlju ove knjige. Kako sam napredovala na tom putu, počela sam duboko da poštujem i shvatam sopstveni unutrašnji potencijal. Kroz sopstvene izazove i uspehe shvatila sam veličanstvenost svog života i života svake ljudske duše s kojom sam se sreća.

Danas se koučing brzo širi svetom. Eriksonov internacionalni koledž, koji u znak poštovanja nosi ime Milтона Eriksona, deo je ovog pohoda. Postoji mnogo novih mogućnosti za usavršavanje i istraživanje rada usmerenog ka rešenjima, kao i mogućnosti istraživanja izvanrednog programa usredsređenosti na rešenje – koji je započeo Erikson. Upravo kroz posvećenost nečemu što prevazilazi granice ličnog, i kroz veru u dalekosežni ljudski razvoj, uspela sam da razvijem svoju misiju i iskoristim sopstvene naklonosti ka tome da se uputim u sfere koje prevazilaze sva moja očekivanja, nivoa na koje nisam ni sanjala da ću zaći.

Istina je da su moji koraci napretka bili teški i puni prepreka, tako da mi je za ovaj put bilo potrebno mnogo godina. Veoma sam srećna što mogu da kažem da sam sledila svoj unutrašnji glas, dužnost da sa čitavim svetom podelim ovaj pristup usredsređenosti ka rešenjima. Nadam se da ćete, upoznavši se sa ovim delom, ostvariti brži napredak od mene.

Posredstvom međunarodno rasprostranjenog koučing koledža, moja lična misija je da ovom moćnom knjigom dirnem živote što većeg broja vas na ovom putovanju. Posvećena sam tome da ovim moćnim metodama lične transformacije pružim podršku vama, čitavoj Eriksonovoj mreži i globalnom koučing pokretu.

Čast mi je što ste izabrali da putujete s nama kroz sadržaje ove knjige!

## ➤ Kako da koristite ovu knjigu

Pozivamo vas da pročitate svako poglavlje i uradite svaku vežbu pre nego što pređete na sledeće poglavlje. Pregled i vežbe su osmišljeni tako da zajedno imaju snagu da vam pomognu tokom procesa samopodučavanja i samorazvoja.

Svako poglavlje obuhvata citate, priče i jednu ili više interaktivnih vežbi ili proces ličnog iskustva. Sprovedite te procese dok napredujete kroz svako poglavlje, jer će to doprijeti da ova knjiga za vas postane daleko vrednija nego da je samo čitate. Vežbe će vam pomoći da integrišete ideje u svakom poglavlju. Ako propustite jedno ili drugo, nećete u punoj meri izvući korist od ovog programa. Na kraju ove knjige čekaju vas afirmacije osmišljene da vas podrže u tome da svoj istinski potencijal integrišete s ovim delom.

Ova knjiga vas uvodi u sledeći deo serijala, knjigu *Koučing korak-po-korak*. Druga knjiga vam donosi suptilne procese koji su deo koučinga usmerenog ka rešenju sa detaljno razrađenim prikazom ključnih komponenti. S tom osnovom bićete spremni da isprobate ključne procese predstavljene i opisane u trećoj knjizi, *Proces i tok*. Ova knjiga će vam dati napredne alate i procese.

## ➤ Posvetite se svom razvoju

Možda ste vi već kouč. Ako jeste, ova knjiga će vam pružiti širu viziju koučinga i uvid u široki spektar njegovih mogućnosti. Možda razmišljate o tome da počnete da se bavite koučingom. Ukoliko je upravo to vaš slučaj, ova knjiga će vas usmeriti na unutrašnje razgovore o koučingu. Možda želite da integrišete koučing veštine u čitav vaš život: kao roditelj, menadžer, vlasnik firme, prijatelj, mentor, konsultant, umetnik, trener, i tako dalje. Ako je tako, ova knjiga će vas podržati u tome da komunicirate na potpuno novom nivou, tako da zaista u ljudima probudite ono najbolje.

Za kouča, ili nekoga ko primenjuje koučing pristup, ovi razgovori su od suštinskog značaja kao što je to umeće raspoznavanja dragog kamenja za draguljara. Ova knjiga govori o unutrašnjim potragama koje su širom sveta u ekspanziji. Ona se bavi pitanjem kako vi, kao kouč, možete da dosegnete mudrost, steknete sposobnosti i najbolju praksu.

O kakvim se tu razgovorima zapravo radi? Zastanite načas i razmislite o nekoliko velikih pitanja čovečanstva.

- Kako možete naučiti da upravljate osećanjima?
- Kako možete da se držite svojih ciljeva od početka do kraja i da pri tome ostanete zadovoljni sobom u onim stvarima u okviru kojih ste zapali u teškoće?
- Kako možete časno i pošteno da završite nešto za šta se ispostavilo da nije ono što ste želeli, a da uprkos tome u sebi ipak izgradite osećaj pravog uspeha?

- Kako da na pozitivan način uspostavite vezu sa nesvesnim umom i da naučite da koristite svoje unutrašnje resurse?
- Kako možete da transformišete unutrašnje strahove i iluzije da biste živeli punim potencijalom?

Koučing je nauka koju karakteriše lična posvećenost. Ova knjiga će predstavljati početak vaših istraživanja osnovnih principa ove nauke. Naš cilj je da vas inspirišemo u pogledu načina na koji ljudi mogu da sistematizuju vežbe i praksu koja stvara prilik za moćnu kreativnost i oduševljenja u njihovim razgovorima i životima.

## ➔ Vaš prvi korak

Zastanite na trenutak i upitajte se: „Zašto čitam ovu knjigu? Koji rezultat na kraju želim da ostvarim?“

Da li ste počeli da čitate da biste se usavršili i postali bolji kouč, ili da produbite razumevanje sopstvene ličnosti, ili da biste efektivnije komunicirali s drugima? Ma koji da je razlog, uzimajući u obzir sve njih, odlučite šta je to što sada želite i posegnite za tim ciljem! Zamislite sebe kako postižete najbolje rezultate čak i na samom početku. Dok čitate i radite vežbe, smatrajte se odgovornim za ostvarenje svojih rezultata.

Ova knjiga govori o tome kako da stvorite moćnu sveobuhvatnu promenu koristeći koučing usredsređen na rešenje. Vežbe su osmišljene da vas podrže dok budete izgrađivali temelje za svoje veštine koučinga. Pružaju vam puteve samospoznaje dok u isti mah tragate za sopstvenim životnim ciljevima.

Verujem da će vaši rezultati u vezi s tim biti brže ostvareni zahvaljujući obaveznoj vežbi, odnosno praksi koja je sastavni deo ove knjige. Vi ćete pouzdano razviti sopstvena sredstva koučinga dok budete koristili ova pitanja i alate, poglavlje po poglavlje, u početku na pojedinim mestima, a potom kroz sva tri dela.

Ova knjiga će izmeniti vaš život zato što će vam otkriti čudesnu stranu ljudskog iskustva i tajne koje će vam otvoriti um i srce za sfere koje ne možete ni da zamislite. Obećavam vam da će vam se vreme i napor koji budete uložili na ovom putovanju višestruko isplatiti.

Hvala vam, i dobrodošli u "Umetnost i nauku koučinga".

Merilin V. Etkinson



# Prvo poglavlje

## Kako da igrate igru majstora: Koučing pristup

*„Budite strastveni prema životu. Postajemo ono o čemu svesno sanjamo!”*

- Anonimus

### ***Probudite genija u sebi i drugima***

Američki psihijatar, dr Milton Erikson (5. decembar 1901-25. mart 1980), bio je poznat po svom nekonvencionalnom pristupu psihoterapiji i širokoj upotrebi terapeutskih metafora i priča. On je ovaj pristup nazivao pristupom usmerenim ka rešenju. Evo piče u kojoj se priseća trenutka koji je tako često delio sa svojim studentima, i koji mu je kasnije pomogao da razvije modalitet savetovanja zasnovan na velikom optimizmu i veri.

*Bilo je divno, sunčano jutro. Imao je deset godina. Izlazio je na pašnjak na očevoj farmi kako bi doveo nekoliko junica. Pešačenje je bilo dugo, dosadno. Osećao se potišteno i želeo je da bude na nekom drugom mestu. Potom je začuo duboki „piskavi“ zvuk i iznenada na duboko plavom nebu ugledao kako mu se velikom brzinom približava beli avion dvokrila. Iznenađujućom putanjom avion se uspinjao i ponirao iznad očevih polja. Zemlja se tresla od grmljavine motora kad je prolazio iznad njega. Potom, krilima koja su se presijavala od sunčeve svetlosti, avion je strmoglavno preleteo iznad doline i iščezao s vidika nakon sledećeg uspona. Buka motora je gotovo iščezla, pretvorivši se u udaljeno zujanje, a zatim je sve ponovo utihnulo i zavladao je mir. Bio je to prvi put da je video avion, i to tako izbliza.*

*Iako je vizija trajala samo trenutak, prizor koji je ugledao veoma ga je uzbudio i zaneo. A to ushićeno raspoloženje ispunjavalo ga je sve vreme dok se tokom dugog pešačenja vraćao kući s junicama. Razmišljao je kako mu život pruža neočekivanu nagradu, dar koji nije očekivao, i tada mu je na pamet pala jedna misao: „Čovek nikada ne zna šta će mu život doneti. On nam svakog trenutka donosi iznenađenja. Ko zna kakvo će mi čudo doneti sledeći put?”*

Nakon što bi ovu priču podelio sa studentima, okrenuo bi se ka njima i rekao: „Taj trenutak me je naučio da uvek možete da se zapitate šta će vam život doneti. Kad ste desetogodišnjak, nemate predstavu kakva iznenađenja i darove bi vam život mogao doneti između desete i dvadesete godine. Kad imamo dvadeset godina, ne slutimo šta će nam život doneti između dvadesete i tridesete godine. A kad napunimo trideset godina, pred nama je misterija kakve nove mogućnosti kriju godine između tridesete i četrdesete. I tako dalje! Prava spoznaja o tome kakvu misteriju u sebi sadrže naši sledeći koraci omogućava nam da budemo istinski živi!“

Ako želite da budete drugima kouč, onda prvo procenite koliko ste zadovoljni sopstvenim životom. Zaista je fascinantno kako svako od nas u životu pronade put kojim se kreće iz godine u godinu, koji nas može (ili ne može) podržati u tome da živimo jednim punim životom, životom prepunim žara, entuzijazma i smisla. Kad se budete otisnuli na ovo putovanje i krenuli u sferu koučinga, zastanite na trenutak i procenite sebe i svoju životnu situaciju. Zapitajte se: „Koliko me ovaj put kojim sam se uputio zapravo ispunjava zadovoljstvom, u kojoj meri me ispunjava i nagrađuje? Koliko misterija otkrijem svakog dana?“

Mnogi od nas imaju tipičan niz standardnih poteza ili obrazaca pomoću kojih se krećemo napred. Koji je vaš tipičan dan ili obrazac? Da li ustanete ujutru i popijete šoljicu kafe uz doručak, odete u fitnes centar, presvučete se u pripijeno odelo, odete na posao, prisustvujete sastancima i pripremate izveštaje kako biste podigli platu koja vam omogućava da platite svoje račune i povremeno sebi posvetite posebnu pažnju i obrađujete sebe nekim poklonom? Ili vam je svaki dan poseban i drugačiji jer svoj život organizujete u skladu s dnevnim rasporedom svog deteta ili partnera, i živite za druge? Možda imate obilje slobodnog vremena, pa shvatate da niste potpuno angažovani, inspirisani i ne osećate se potpuno živim? Da li na svom životnom putu svakog trenutka radite na tome da se osvestite i u tome idete sve dalje i dalje? Da li sebi omogućavate ispoljavanje celokupnog potencijala? Ili stvari stoje potpuno suprotno – ponavljajući obrasci, ovozemaljsko bitisanje, u okviru kojeg spisak obaveza upravlja vašim umom, srcem i rukama, ostavljajući vas iscrpljenim i neostvarenim? Da li ste toliko preokupirani aktuelnim životnim obavezama da niste izdvojili vreme da zastanete i razmislite o tome koliko bi vaš život, zapravo, mogao biti ispunjen smislom i dubokim zadovoljstvom? Da li ste pronašli put koji je lagodan, ali u stvari donekle besmislen? Drugim rečima, da li *svesno* živite i proživljavate svoje dane?

Šta mislite – kom tipu osobe pripadate u svakom trenutku? Koliko svog potencijala ispoljite svakog dana? Da li ste autentični? Da li ste svesni svesnih i nesvesnih vrednosti i uverenja koja vas vode dok birate svoje misli i dela? Da li precizno procenjujete koliko oni dobro funkcionišu ili ne? Ako je život igra, kako je trenutno vi igrate? Da li imate cilj, poziv čijem ostvarenju strasno težite?

Svi smo mi u različitim trenucima života imali cilj čijem smo ostvarenju težili s mnogo žara. Možda se sećate s kakvim ste žarom kao dete igrali neke igre ili učestvovali u nekim događajima i sportskim aktivnostima. Možda se sećate kako ste svirali neki muzički instrument ili učili neku veštinu koja je u vama probudila poseban žar tako da vas je potpuno zaokupila. Na primer, kad sam bila tinejdžerka, nakratko sam pala u pravi

zanos da sviram klavir, pokušavajući da sviram različite vrste muzike. Iako sam Mocarta slušala i ranije, jednog dana sam posvetivši se učenju određene sonate *zaista uspela i da ga čujem u pravom smislu te reči*. To je još više rasplamsalo moj žar. Pretražila sam porodičnu kolekciju ploča i napravila mali izbor. Slušajući Mocarta, shvatila sam da duboko osećam i razumem njegovu muziku, i da proživljavam sve ono uzbuđenje i unutrašnja osećanja koja su ga prožimala dok je komponovao posebne delove. Očarala me je čista, suptilna i blistava kreativnost slojeva zvuka. Tako sam i naučila da slušam muziku. Ranije sam više uživala u originalnijim zvucima rokenrola. Pa ipak, od tog momenta bila sam u stanju da zađem u kreativan proces mnogih drugih kompozitora, istinski uživajući u načinu na koji su komponovali i obrađivali muzičku temu. Moja strast prema muzici se proširila, tako da je ona postala sastavni deo mog života.

Pronalazak svrhe i strasti u poslu kojim se bavimo identičan je ovom iskustvu. Mi uspostavljamo kontakt s vizijom mogućnosti. Ona u početku možda neće biti originalna. U stvari, ona može u potpunosti biti pozajmljena. Pa ipak, svaka strast postaje originalna kad počne da nas prožima, jer joj se posvećujemo celim bićem i napajamo se novim izvorima energije. Otkrivamo suptilne i lepe načine da radimo i razvijamo svoj rad s mnogo veštine. Ako ga shvatimo kao veštinu vrednu usavršavanja, naš život se dalje otvara u hiljade drugih mogućnosti, kao da nas te kreativne aspiracije obdaruju nevinošću i blagoslovom. Dajući taj doprinos, naši životi postaju ispunjeni dubljim smislom.

Koliko često usredsređujete svoj um na ono šta biste želeli da budete, koliko radite ono što vas istinski inspiriše ili postizete rezultate za koje znate da ste u stanju da ostvarite? U kojoj meri su vaše dnevne aktivnosti usklađene s onim što vi zaista jeste? U kojoj meri živite punim životom, i to pod uslovima koji vama odgovaraju? Koliko ste predani, usmereni i usredsređeni u pravljenju izbora koji služe najvišoj i najvećoj vrednosti za vas i druge? U kojoj meri ste spremni da se potpuno posvetite i uživite svakog momenta, bez obzira na to gde ste ili šta radite? Ma kakav vam se život činio, odgovori na ta pitanja definišu sa koliko moći i snage živite život. Zauzvrat, sve ovo ima direktan uticaj na to koliko imate da ponudite drugim ljudima kao komunikator koji ima moć da menja.

## ➤ Pravi koučing razgovor

*Koučing razgovori* su sredstvo pomoću kojeg pomažete sebi i drugima da postanete potpuno usklađeni i svrsishodni ljudi. Igra se sastoji u tome da imate više, budete više i učinite više tako što ćete reagovati celishodnije na divne životne prilike i obećanja.

Izazovni i smisleni razgovori su presudan faktor u ključnim etapama našeg života. U današnjem svetu, u kojem imamo takvu sposobnost i priliku za izvanredne rezultate, i u isti mah imamo moć i tehnologije da uništimo druge i sebe, koučing razgovori poprimaju još veći značaj.

Koučing razgovori su sredstva pomoću kojih mi, kao ljudi, počinjemo da živimo sveobuhvatnije i da zaista živimo svoju unutrašnju istinu dok podržavamo druge da čine to isto. Razvijanje tih ključnih razgovora iziskuje da počnemo da posmatramo naše obrasce,

posebno one uobičajene strukture uma koje postoje svesno ili nesvesno u načinu na koji živimo našu najvišu istinu.

## ➤ Kako da igrate igru majstora

Šta je majstorstvo? Imajte na umu da vrhunska veština nije nešto što dostignete jednog dana. *Majstorstvo* je stanje uma, način da zablistate svojom sposobnošću u sekundi, pri čemu ste potpuno usklađeni i svesni toga na koji način kreirate misli i reakcije. U tom pogledu trebalo bi imati na umu veoma moćan odlomak iz knjige *Vrhunska igra (The Master Game)* koju je 1960. objavio Robert S. de Rop.

*Potražite, pre svega, igru koja je vredna toga da je igrate. To je savet proročišta savremenom čoveku. Pošto pronađete igru, igrajte je iz sve snage – igrajte je tako kao da vam goli život i razum zavise od toga. (A oni od nje zaista i zavise). Sledite primer francuskih egzistencijalista i pridržavajte se reči „posvećenost.“*

*Čak i u slučaju da pomaka gotovo i nema, pa čak i ako su svi putevi označeni natpisom „nema izlaza,“ ipak nastavite da se krećete tako kao da vaši potezi imaju neku svrhu. Ako život naizgled ne pruža igru vrednu igranja, onda je izmislite sami. Jer jedna stvar mora biti jasna, čak i najkonfuznijem umu – bolje je prisustvo bilo kakve igre nego njeno potpuno odsustvo.*

*Mada je bezbedno igrati vrhunsku igru, to je ipak ne čini najpopularnijom. Ona i dalje ostaje najzahtevnija i najteža igra, a u našem društvu igra je tek nekoliko ljudi. Savremeni čovek, opčinjen blistavošću svojih naprava i izuma, ima malo kontakta s unutrašnjim svetom, bavi se spoljnim izgledom, a ne unutrašnjim sadržajima. Međutim, vrhunska igra se odigrava potpuno u unutrašnjem svetu, na ogromnoj i složenoj teritoriji o kojoj ljudi tako malo znaju. Cilj igre je istinsko buđenje, osveščivanje, pun razvoj inače uspavanog potencijala i sposobnosti u ljudima.*

*Igru mogu da igraju samo oni ljudi koji su ličnim zapažanjima o sebi i drugima došli do izvesnih zaključaka, naime, da čovekovo uobičajeno stanje svesti, njegovo takozvano budno stanje, nije najviši nivo svesti za koji je sposoban. U stvari, to stanje je tako daleko od prave budnosti da bi ga bilo prikladnije nazvati jednim oblikom somnambulizma, stanjem „budnog sna.“*

*Kad osoba dođe do ovog zaključka, više ne može mirno da spava. U njoj se razvija novi apetit, glad za pravim buđenjem, punom svesnošću. Ona shvata da je ono što vidi, čuje i zna samo beznačajni delić onoga što bi mogla da vidi, čuje i zna, da živi u najsiromašnijim, najbednijim odajama unutrašnjeg staništa, i da bi mogla da uđe i u druge prostore, prelepe i prepune blaga, s prozorima okrenutim večnosti i beskraju.*

*Usamljeni igrač živi danas u kulturi koja je više ili manje potpuno suprotna ciljevima koje je sebi postavio, koja ne priznaje postojanje Vrhunske igre i igraču posmatra kao nekakve čudake i pomalo lude osobe. Igrač se tako suprotstavlja velikim protivnim silama utkanim u samu kulturu u kojoj živi i mora da se bori s njima iz sve snage jer*

*one kočice čitavu igru i pre nego što se u nju uopšte upusti. Tek pošto pronađe učitelja i postane deo grupe učenika koje je učitelj okupio oko sebe, igrač pronalazi podstrek i podršku. U suprotnom slučaju, on jednostavno zaboravlja svoj cilj, ili skreće na nekakvu stranputicu i gubi svoju ličnost.*

*Ovde je dovoljno reći da vrhunska igra nikada ne može da bude laka za igru. Ona iziskuje sve čovekove raspoložive sposobnosti, sva njegova osećanja, sve njegove misli, sve njegove resurse – fizičke i duhovne. Ako pokuša da je igra s pola srca ili postigne rezultat nepoštenim sredstvima, upušta se u rizik da uništi sopstveni potencijal. Iz tog razloga, bolje je da se i ne upušta u igru nego da je igra bez istinskog žara.*

Robert S. de Rop

Svako od nas ima svoju predstavu o tome šta znači živeti ispunjenim životom i igrati svoju vrhunsku igru. Kad dublje proučite Ropov odlomak i razmislite o sopstvenoj definiciji vrhunske igre, upitajte se: „Koliko sam trenutno posvećen definisanju moje igre? Koliko je dobro igram?“

Život je igra, a centralna tačka vaše igre vodi vas u aktivnosti koje su zabavne ili to nisu, ispunjavaju vas zadovoljstvom ili to ne čine. Ljudi su skloni da rano u životu izaberu igru i da je se potom uporno drže. To se pretvara u hipnotički fokus – doživotnu fascinaciju. Razmislite o tome koliko lako čovek može da se zanese životnim igrama koje odvlače pažnju od suštinskih stvari, igrama kao što su pomama za moći, slavom ili novcem. Te manje igre lako nas zavedu na puteve koji nam ne upućuju izazov da živimo punim životom, već da stičemo različite prednosti.

Na primer, lako nas može privući igra sticanja moći, koja je usmerena na sprečavanje gubitka kontrole. Igra moći može biti uzbudljiva zbog intenzivne usredsređenosti na kontrolisanje stvari. Međutim, ova kontrola zahteva rigidnost, a cena je gubitak fleksibilnosti da se živi punim životom. Na sličan način, usredsređenost na slavu zahteva životni stil sračunat tako da stvori ličnost koja ume da plasira sebe u javnosti. Vremenom, igra potrage za slavom postaje u velikoj meri nezadovoljavajuća. Cilj igre novca, koju igraju milioni ljudi, sastoji se u tome da se kupi ono što se trenutno ne poseduje. Preokupiranost igrama koje se vrte oko moći, slave ili novca lako podstiče negativnost i cinizam, odvraća ljude od njihove svesti o sopstvenim suštinskim vrednostima, pravim interesovanjima i onome što im pruža jedinstveni život koji žive.

Druge životne igre dovode vas u bliskiji kontakt sa samim sobom. Neki primeri su porodične igre, kreativne i umetničke igre, filozofske igre, igre znanja, doprinosa i igra uravnoteženog bogatstva i finansijskog toka. To su igre koje iz vas mogu izvući ono najbolje ako težite vrhunskoj veštini i sposobnosti.

Snalazljivost u životu zahteva ovladavanje ključnim oblastima kao što su toplina, povezanost i fleksibilnost sa drugima i zadovoljstvo sobom bez obzira na to šta se dešava u spoljnom svetu. To zahteva usredsređenost na održavanje ravnoteže, viziju i razmišljanje usmereno ka budućnosti. Ono se takođe unapređuje zahvalnošću i istinskim praštanjem kako bi se izdržale sve nedaće koje život sobom donosi. Cilj ovladavanja sposobnostima,

a istovremeno i skok u vrhunsko stanje uma jeste da sebi uputite izazov da iskoristite prilike koje život pruža i da ih živite u tom trenutku.

## ➤ Vaš „ljudski“ dizajn

Udubite se za moment u značenje reči *human* (čovjek). Da li ste znali da *human* u stvari znači ‘Božji čovek’? Postoji mnogo moćnih reči koje počinju sa *hu-* koje proističu iz drevnog prefiksa: *humilitet* (poniznost, smernost), *humor* i *humanost*, da navedem samo neke.

Razmislite na trenutak o početnom slovu *H*, prvobitni simbol za *hu*. Samo to slovo znači biti potpuno čovek. A sada, nacrtajte slovo *H* na parčetu papira. Razmislite da li biste mogli oblik ovog slova da uporedite sa ljudskim telom.

Slika 1.1: Čovek (Human) H



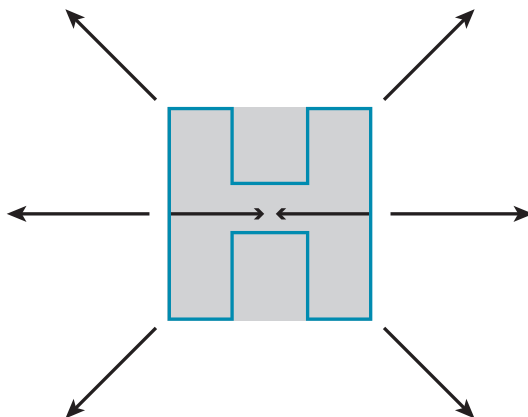
Pogledajmo tri važna aspekta potpuno živog i potpunog čoveka. Prvo, zapazite neverovatnu stabilnost slova *H* i tela. Kad ste ostvareno ljudsko biće, stojite visoko uzdignuti i snažni sa nepokolebljivom posvećenošću tome ko ste i onome što pružate.

Obratite pažnju kako donji deo slova *H* liči na vaše dve noge. Da biste bili sposobni da vladate sobom i situacijom, morate imati obe noge na zemlji i sprovesti korake u pravcu ostvarenja svojih snova. Ukoliko vaše noge nisu čvrsto ukorenjene u pravom svakodnevnom svetu, nećete biti uzemljeni. A bez uzemljenja, vi ćete tumarati naokolo, propuštajući uzročno-posledičnu stvarnost i opipljivu istinu vašeg iskustva. Sa vašim čvrstim koračanjem dolazi energija majke Zemlje koja vam daje životnu moć i snagu čak i onda kada su vam noge umorne.

Zamislite da horizontalna linija slova *H* predstavlja vaše srce koje vas vuče ka vašim ciljevima, težnjama i odnosima dok živite životom u kojem služite i doprinosite opštem dobru. Život je prazan i besmislen bez težnji, ciljeva i odnosa, i načina da istinski doprinosite drugima. Vaše težnje stvaraju vaš životni pravac, vodeći vas ka specifičnim ciljevima i željama koje zacrtate. Vaša stremjenja vas vode u tom pravcu da rastete i da se razvijate u vašu prirodnu ličnost. Vaši odnosi dodaju dubinu i bogatstvo vašem životu, što vam pruža podršku i bliskost, podsticajne razgovore i različite poglede na događaje, ljude i ideje.

Kad pružate i dobijate podršku, kad postupate tako da služite drugima i krećete se u pravcu vizije koja je u skladu s vašim vrednostima, oživljava horizontalna ravan paralelna s majkom Zemljom. Helen Keler je rekla: „Život je uzbudljiv posao, a najuzbudljiviji kad se živi za druge.“

Slika 1.2: Čovek (Human) H



Kao što je ilustrovano na slici 1.1, zamislite da je vrh slova H poput dve ruke raširene nagore i spolja prema beskrajnim mogućnostima i dubljem značenju. Kad probudite svoje srce, podignete glavu, otvorite oči i sanjate, vaš život postaje inspirativan.

Ovaj stav budi vaše suštinske vrednosti koje su u skladu sa vašom životnom svrhom, vizijom i misijom. Zamislite da vas, dok idete u pravcu novih mogućnosti i dok dobijate nove podsticajne ideje, vaš životni smisao zove. Životni poziv je moćan magnet za integritet. On osvetljava našu usklađenost sa vizijom. Kontinuirano odjekuje u našem životu da spontano osetimo da li ga razumemo ili ne.

Uprkos tome, neki ljudi odlažu svoj poziv zato što primećuju:

- Da ne nose odgovarajuće cipele za putovanje i moraju da pronađu savršen par pre nego što krenu.
- Da nije prava sezona za putovanje – iako su to rekli za svaku sezonu prethodne dve, tri, četiri godine i duže.
- Da im je potrebna dozvola da krenu putem i da niko neće da im je da.

Kad osetite da vas smisao zove, najvažnija stvar koju možete da uradite je da se date u akciju i počnete da se krećete u pravcu vašeg poziva. Čim tako postupimo, mi počnemo autentično da uspostavljamo kontakt s našom istinskom realnošću.

Kad odlučite da živite u skladu sa svojim smislom i posegnete za onim što zaista želite, mogu da se dese zadivljujuće stvari. Počnete da verujete da je univerzum u vašem kutku; a s takvom čistotom vere, sve je moguće. Zamislite da kretanje nagore ka beskrajnoj mogućnosti nije traganje za uspehom u svetu, slavom ili statusom zvezde. Pre bi se moglo reći da je reč o deljenju značajnog dara koji vas inspiriše da postanete sve više ono što uistinu jeste i omogućava drugima da budu ono što zaista jesu. Otisnemo li se na ovo putovanje, ono će nas ispuniti velikim zadovoljstvom. Prepoznamo ga kao istinsku samospoznaju, koja življenje preobražava i uzdiže na nov nivo.

Kad stojite uspravno, povezani s majkom Zemljom, kad posegnete za svojim ciljevima, uživate u svojim odnosima i stvorite prostor za širu spoznaju, počinjete lakše da se izražavate, postajete kreativniji i povezaniji. Snažno ćete osetiti da živite dinamičnije. Kad to budno stanje unesete u sadržajnije razgovore sa sobom i drugima – stalno rastete, čak i onda kada ne znate šta ili kako ili čak i da uopšte rastete – vi živite punim životom kao ljudsko biće.

Kao neko ko želi da se posveti koučingu kao kouč, čvrst H temelj u vama samima predstavlja ključnu sposobnost da pokrenete i razvijete vrednost kod sebe i kod drugih. Kad naučite i integrišete veštinu vođenja razgovora koji prepoznaju suštinski preobražaj koji svako priželjkuje, te veštine će delovati kao srce i duša vašeg najefikasnijeg modela komunikacije.

Kad budete komunicirali pomoću veština transformišućeg podučavanja koje ćete naučiti u ovoj knjizi, spontano ćete pomoći razvoju drugih. Podržavajući vašeg sagovornika da dosegne uvide, dok u isti mah otkrivete u sebi dublje značenje koje razgovor ima za vas, vi svojim sagovornicima pružate neverovatno značajan element.

Redefinisanjem – i u nekim slučajevima ponovnim preispitivanjem načina na koji vidite sebe, svoj život i druge ljude – otkrićete još dublji smisao. To će vas povesti u pravcu još dubljih razgovora sa sobom i drugima, drugačijeg bogatstva i visokog kvaliteta života.

Ukratko, H ističe tri dela činjenice da ste potpuni čovek:

1. Doseći beskrajne mogućnosti i prepoznati da postoji beskrajni potencijal u vama i u drugima.
2. Živeti ispunjenim životom – životom u kojem postoji jasno zacrtan pravac, povezanost s drugima i služenje opštem dobru.
3. Biti autentična ličnost koja čvrsto stoji na zemlji i preduzima akcije u svetu.

Osoba koja komunicira tako da svojim razgovorima transformiše druge, unosi taj ljudski aspekt u svet upražnjavajući umeće i nauku koučinga i odgovorno asistirajući svojim sagovornicima, klijentima, deci, prijateljima i kolegama da postanu potpuno integrisane ličnosti pune života.



## ➤ Vežba za povezivanje

Um sposoban za dublja saznanja funkcioniše na mnogo načina i briljantno obrađuje podatke kad svrsishodno definišemo prostor u okviru kojeg ćemo razmišljati. U svrhu ove vežbe, vaš prostor razmišljanja na kojem ćete se angažovati biće pod na kojem upravo sada stojite. Ustanite i budite prisutni u ovom trenutku.

Dok stojite, posmatrajte svoju povezanost s podom i kroz pod s majkom Zemljom. Osetite kako ste čvrsto povezani. Zamislite da vaša stopala imaju korenje koje seže duboko, duboko, duboko u zemlju formirajući stabilan izvor energije za vas.

Kako se korenje širi u središte zemlje, počnite da osećate kako energija teče kroz njih, ide naviše i ulivajući se u vaša stopala i noge, napaja vaše telo energijom. Ta energija spon-tano protiče kroz čitavo vaše telo, transformiše i obnavlja svaku ćeliju, svaku žilu, svaku kost, svaki mišić, svaki organ, dok u isti mah osećate kako vaša energija raste. Vaše telo poprima poseban sjaj.

Povežite se sa svojim srcem i ispružite ruke sa strane, a potom desnu ruku pružite na desnu stranu, kao da su u tom pravcu svi vaši odnosi. Posegnite što dalje u prostor i dodirnite, kao da to stvarno možete, suštinske odnose sa svojom porodicom ili saradnicima, kao da su oni stvarno tu. Osetite ljubav i radost te povezanosti.

Posegnite rukom u znak doprinosa drugima. Kad posegnete rukom, osetite kako se energija majke Zemlje uliva u te odnose. Kad maksimalno ispružite ruku i vratite je ka središtu, dopustite svom umu da napusti bilo kakav oblik konfuzije koji možda osećate u vezi s tim odnosima. Dopustite im da se razbistre u vašem umu, i sagledajte kakvi ste u odnosu prema ljudima do kojih vam je stalo. Osetite kako je dobro razjasniti stvari i otkloniti neodređenost koja opterećuje odnose. Oslušnite kako u vašem umu odjekuju ključne reči koje vam saopštavaju kako je lep osećaj kad se otklone sve nejasnoće.

Sada ispružite levu ruku kao da posežete za svojim ciljevima i svrhama. Osetite kako maksimalno pružate ruku u tom pravcu. Potom zamislite kako možete da dotaknete svoje ciljeve i svrhe, kao da ih upravo sada ostvarujete. Osetite kako vas preplavljuje divan osećaj dok se pružate i ostvarujete sve to. Osetite kako vam majka Zemlja uliva energiju dok se pružate, dodirujete i dosežete svoje ciljeve. Ispružite se u pravcu doprinosa svetu. Obratite pažnju na osećaj prijatnosti. Kad opustite ispruženu ruku i vratite je nazad na sredinu, posmatrajte nekoliko svojih ciljeva pojedinačno, omogućivši im da vam se razbistre u umu. Usredsredite misli na sopstvenu ličnost, na to ko ste i ko ćete biti kad budete posegnuli i ostvarili te ciljeve. Slušajte kako vam u umu odjekuju reči kako se lepo osećate dok preispitujete svoju svrhu.

Sada obe ruke podignite uvis, kao da ćete da dodirnete nebo. Osetite kako energija majke Zemlje struji nagore. Dok se pružate, preispitajte kako je lep osećaj pronaći dublji smisao u svojim ciljevima i težnjama, svojim odnosima, u korišćenju svog tela, povezanog s majkom Zemljom. Budite svesni toga i steknite uvid u način na koji su sva tri povezana – vaše fizičko telo, vaši odnosi, vaši ciljevi i težnje – s dubljim smislom u životu za

kojim pružate ruku. Osetite da su energija majke Zemlje i dublje značenje života snažni i istinski.

Sada se opustite, i opustite ruke. Znajte ovo, duboko i istinski, u svom srcu: Vi ste hu-man (čo-vek). Vi ste „Božji čovek“. Vi ste *važni*. Vi ste taj koji jeste, i vaša veza je uvek tu. Otpustite svaku nejasnoću oko dubljeg značenja života, i samo znajte da je ono negde tu i da ćete ga pronaći.

Koristite snažne procese opisane u ovoj knjizi. Istražite i stvarno isprobajte svaku od tehnika koje ćemo vam pokazati. Osetićete kako se menjate i rastete, pronalazite dublje značenje u svojim odnosima, i dublje značenje u posedovanju fizičkog tela i veze ovde na Zemlji.