

Как с помощью коучинга обрести уверенность в себе?

Как часто мы встречаем людей, успешных в той или иной области, но при этом имеющих проблемы в других сферах? Например, успешных в бизнесе, но имеющих проблемы в семье или недопонимание с собственным телом, желающих духовного развития, чувствующих, что не раскрываются полностью их творческие способности.

Почему многие люди после достижения цели чувствуют не радость победы, а лишь опустошенность? Многие даже не позволяют себе успеха, настолько они боятся этого чувства опустошенности после того, как ты достиг вершины и понимаешь, что сейчас ты должен ответить самому себе: а что дальше?

Посмотреть на всю свою жизнь и увидеть, что есть другие области, в которых тебе придется работать. Именно те области, в которых, как правило, больше всего ограничивающих убеждений и страхов. Те области, которые кажутся неподъемными, в которых, может быть, когда-то обжегся и больше не хочешь испытывать боли, или те области, в которых даже не пробовал развиваться, потому что в семье есть убеждение, что здесь не стоит и пробовать. По разным причинам у человека нет прогресса в той или иной сфере, но итог один – в этой области провал, нет развития, которое так необходимо для достижения полной гармонии в своей жизни.

Недавно я прочитала книгу Хорхе Букая «Я расскажу Вам о...» и хочу поделиться одной историей, которая меня потрясла.

«Когда я был маленький, я очень любил ходить в цирк. На представлениях было много дрессированных животных, но больше всех меня нравился слон. Огромный, невероятно сильный, от его шагов дрожала земля.

После представления я увидел слона снова. Он был привязан толстой веревкой к деревянному колышку, воткнутому в землю. Слон стоял спокойно и не пытался убежать, хотя с его силой это не составило бы никакого труда.

Я спросил у родителей:

- Почему слон не вырывает колышек из земли и не убегает?
- Потому что он дрессированный, – ответили мне.
- Но если так, зачем его вообще привязывать?

На этот вопрос я так и не получил вразумительного ответа.

Прошли годы, я повзрослел и долго не вспоминал об этом случае. Наконец, кто-то мудрый рассказал мне, что слон не убегает, потому что он с детства привязан к этому колышку. Я закрыл глаза и представил этого маленького слонёнка, привязанного к колышку и пытающемуся убежать. Каждый день, просыпаясь, он дергает и дергает веревку, пока в один из самых черных для него дней он решает: «Не могу, не могу и не смогу больше никогда».

И вот, став большим и сильным слоном, он даже не пытается выдернуть этот колышек, потому что для себя он твердо решил, что никогда не сможет этого сделать. Так и люди, вырастая, не подвергают сомнению свои убеждения, которые у них появились в детстве, не смотря на тот выросший потенциал, который есть у них. А надо всего лишь попробовать еще раз дернуть этот колышек, вложив в этот рывок всю свою душу. Всю свою душу...»

Иногда нам бывает нужна поддержка другого человека, который уверен, что мы можем вырвать такой колышек. Или сомнения этого человека, его удивление: «Неужели ты действительно думаешь, что не сможешь этого сделать? Ты правда уверен в том, что этот колышек такой прочный?»

Вера другого человека в то, что в нас есть огромный потенциал, чтобы справиться с той или иной ситуацией, достичь той или иной цели, выработать нужный нам навык, научиться по-другому общаться с близкими, суметь посмотреть на всю ситуацию другими глазами (глазами себя будущего, себя сильного, себя настоящего).

Радость другого человека, когда мы приходим и говорим: «Я вырвал этот колышек. Я смог стать тем, кто я есть на самом деле. Я использую все свои возможности, я живу той жизнью, которой я хочу жить, здесь и сейчас, реализую свой потенциал, исполняю свое

Как с помощью коучинга обрести уверенность в себе

Автор: admin

13.11.2011 18:31 - Обновлено 30.10.2014 03:59

предназначение». И таким человеком может быть для Вас кто-то близкий или Ваш друг, Ваш наставник. Но не всем так везет. Иногда бывает, что «не с кем поговорить» из всего вашего окружения. Вы чувствуете, что можете больше, – но как и с чего начать?

Можно начать с бесплатной коуч-сессии, которые часто предоставляют компании, занимающиеся коучингом. На первой сессии Вы сможете узнать, что такое коучинг и каким образом Вы можете повысить свою эффективность, гармонично сбалансировать свои возможности во всех областях жизни. После этого Вы увидите первые результаты и поймете – подходит ли для Вас такая технология развития потенциала человека.

Автор - **Инна Гуляева**

[Источник](#)