

ОТ СТРАХ КЪМ СТРАСТ

Емоциите като ресурс в трансформационния коучинг



Автор: Гергана Павлова
www.intunitycoaches.com

ЗА ТАЗИ ПУБЛИКАЦИЯ

Тази публикация се роди, в резултат от една от онлайн сесиите, които се провеждат като част от Intunity Coaches® The Program. В нея сме описали алгоритъма на процесите “Двата Потока” и “Нулева гравитация” от Модул 2 “Идентичност”, които се прилагат при работа с емоции и състояния, съответно – мисли и вярвания. Съществен принос за тази публикация има **Иван Динков (Intunity Coaches, Клас 8)**, чиито въпроси и споделени преживявания от практиката провокираха изследването и достигането до насоките, описани тук.

Публикацията включва примери от коучинг сесии и конкретни подходи за преодоляване на блоковете и страховете, онагледяващи прилагането на някои от процесите и моделите, изучавани в Модули #2, #3 и #4. За повече яснота, моля вижте описанията на всеки един от модулите:

Модул 2 “Идентичност” от Intunity Coaches® The Program разглежда в дълбочина характера и принципите на коучинг на автентичността и е посветен на работа със Същността и Сенките, смисъла и мисията на коучинг клиента. В модула се изучават процеси за работа с емоциите и вярванията на клиента, както и с ценностите и различните състояния. Това е Модулът, в който Окоето на клиента се насочва навътре и надълбоко ~ за изследване и свързване с вътрешния ресурс и постигане на дълбоко осъзнаване на Себе си.

Модул 3 “Намерение” от Intunity Coaches® The Program е посветен на коучинг на възможностите и креативността. В него се потапяме в “Окоето на Възможностите” и в хаоса на креативността и изследваме начини за разгръщането на потенциала на клиента за откриването на различни алтернативи за реализиране на поставените цели. Това е Модулът, в който Окоето на клиента се насочва навън и нашироко ~ за свързване с безграничния потенциал, разширяването и израстването на клиента.

Модул 4 “Въздействие” от Intunity Coaches® The Program е посветен на процесния коучинг и коучинг на действието и реализирането. В него се изучават модели и процеси за преодоляване на “пропастта на действието” и връщане обратно в Голямата игра (призиванието в действие). Това е Модулът, в който Окоето на клиента поглежда отстрани и едновременно навътре и навън ~ за осъзнаване на стимулите за действие и въплъщаването им в конкретни стъпки за придвижване напред.

За повече информация относно Програмата: <http://www.intunitycoaches.com/>

ЗА ПРИРОДАТА И НЕЩАТА



Природата на Човека е необятна. И също като своята Майка ~ *Природата в света* ~ Човекът си има своите вътрешни и външни климат и релеф, сезони и естествени ритми, движение... промяна. Движението и промяната, както при Човека, така и в Природата, винаги се стремят към едно – постигането на абсолютния баланс, хармония и единство на естествените сили и стихии, които ги създават. Стремех към намирането на “*златното сечение*” в проявлението на *Нещата от Същността*. При това, постигането им *във всеки един момент*.

*“Природата не бърза и при все това,
всичко в нея е завършено.”
– Лао Дзъ*

Този постоянен стремеж към абсолютна хармония *във всеки един момент* преминава през поредица от моменти, в които се редуват два едновременно случващи се процеса – *балансиране* (на едно ниво) и *дебалансиране* (на друго). И именно танцът между тези два процеса определя движението, промяната и създаването на “*нещата*” в материалния свят.

В Природата всяка една буря е последвана от покой. Всеки топъл, светъл ден – от прохладата на вечерта и тъмнината на нощта. Всяко жарко Слънце – от студената мантия на Луната. Всеки прилив – от отлив. *И обратното*. Това е *Диханието на Природата*. И *Създанието на Нещата*. Не можем да отречем този ритъм и цикличност,

когато го осъзнаем. Него винаги го има. Има го извън нас. Има го и в нас. И той е такъв, какъвто е. **Природата никого и нищо не съди.** За Природата – и бурята, и покоят; и Слънцето, и Луната; и денят, и нощта – са еднакво “добри” и еднакво важни. Това е естественият Път на Нещата.

*Природата храни всички неща със своята завършена и цялостна добродетел.
Тя показва най-великата и свършена благодат, като дава живот, за да позволи
всички неща да растат, и ги завършва с наближаването на реколтата.
– Лао Дзъ (Стих 5, превод от Джонатан Стар)*

Една част от проявленията на танца между процесите на балансиране и дебалансиране в системата *Човек* са лесно уловими и видими. Друга – далеч по-въздействащата част – остава невидима с просто око. До момента, в който и тя не бъде осъзната и осветлена.

В ПРИРОДАТА НА ТРАНСФОРМАЦИОННИЯ КОУЧИНГ

Трансформационният Intunity Коуч познава природата на “нещата” и природата на същността и знае, че в коучинга всичко се променя и всичко **подлежи на промяна.** Той познава дълбините и висотите на човешката същност и природата на процесите, обуславящи тези промени. **И в същото време знае, че нищо не знае.** Това са два от основните принципи в Intunity Coaches®, които *позволяват на познанието* ~ което е Човекът в неговата Същност ~ да се разгръща от само себе си в “потока на нещата” и да преоткрива отговорите, които търси да намери *в този момент* и в присъствието на Коуча.

Коучинг клиентът е *креативен по природа, цялостен, ресурсен и уникален.* Това постановява парадигмата на коучинга. С всеки един коучинг клиент и във всяко едно коучинг взаимоотношение проявленията на тази парадигма са уникални и неповторими. При все това можем да намерим универсалната нишка, която да ни подкрепи да бъдем още по-присъствени и въздействащи като коучове, така че да служим на нашите клиенти – особено, когато човешките емоции влязат в играта.

В контекста на коучинга на автентичността, като един от аспектите на Трансформационния коучинг, умението да боравим с емоциите е ключов фактор за постигането на значимо въздействие за и у клиента. Трансформационният коучинг изисква от нас като коучове да умеем да съпътстваме клиента дори и в най-дълбоките места на човешката същност, проявленията на които обикновено са през преживяването на страховете и произтичащите от тях “негативни” емоции. Това от своя страна означава, че като коучове следва не само да умеем да запазваме пълно присъствие в такива моменти, но и да бъдем достатъчно смели, центрирани и ресурсни сами по себе си, така че да използваме в пълна степен *ресурса*, който емоциите носят със себе си.

Емоциите са човешко нещо. Има емоции обаче, които могат да залееят човек и да го задавят. Има други, които пронизват с поразителен звук, и пречат на човек да вижда трезво и ясно. Има и такива, които поглъщат и отвеждат до непрогледна тъмнина, далеч от връзката със Себе си и същностните отговори. И в същото време дори и тези емоции могат да бъдат невероятен източник на ресурс – ресурсът на Същността, който в моментите на емоционален “делириум” и дисбаланс, не може да бъде достъпен. Но не и за Intunity Коуча. Не и в трансформационния коучинг.

Как преминаваме с клиентите от “другата страна”? Как ги подкрепяме да преодоляват своите страхове и да ги трансформират обратно в ресурси на Същността? Как извикваме Същността на личността, която е готова и иска да направи голямата крачка, за да заяви себе си или просто да бъде? И как работим с клиенти, които се страхуват от това да се срещнат със собствените си страхове, а още по-малко – да влязат в съприкосновение с тях и да ги разбият? На пух и прах.

С присъствие, внимание... и още нещо.

Няма страшно! Всичко в коучинга подлежи на коучинг. Дори и най-страшните страхове. И най-бетонираните човешки вярвания. И най-мощните Саботьори. И най-силно залепналите Маски. И най-тъмните Сенки.

**Но преди да отговорим на въпроса КАК, най-напред ще започнем от КАКВО?
Какво са емоциите? И по какъв начин те са важен ресурс в коучинга?**

КАКВО СА ЕМОЦИИТЕ?

Едно важно уточнение – емоциите не са нито добри, нито лоши. Те не ни правят нито “добри”, нито “лоши” хора, когато ги изпитваме. И последно, това “да *бъда емоционален*” не е нито добро, нито лошо, както и това “да не съм емоционален”.

Струва ми се, че никога преди в живота на Западния човек не е имало по-силно отхвърляне на *човешката емоционалност*, на каквото самата аз съм била свидетел в собствения ми живот, прекаран в бизнес средите на входа между 20-ти и 21-ви век. Или може би го отчитам като толкова силно, защото и аз бях от тези, които *се* считаха и *ги* считаха за “*твърде емоционални*”, а и може би защото не съм имала шанса да пътувам назад във времето, за да направя разликата.

Не мога да не забележа обаче, че това отношение вече е започнало се трансформира и да преминава в категорията “*отчитаме сериозен напредък по преодоляването на стереотипите*”. Може би тази промяна се дължи на отварянето на човешкото съзнание към приемането на човека като цялостна личност (включваща цели “*две мозъчни полукълба*”!)? А може би и на по-дълбокото разбиране за природата на емоциите и тяхната стойност. Но, струва ми се, най-вече се дължи на това, че все повече хора се осмеляват да бъдат и да заявяват себе си, в това число и да се изразяват по-истински и автентично, включително и през това да си дават позволение да изпитват емоции.

Твърде вероятно е през последните години коучингът също да е допринесъл за тези процеси на промяна в отношението – с принципите си за приемане на *малкото* и на *Голямото Аз* на клиента, без осъждане и оценки, и с вярата, че клиентът е цялостна, креативна и ресурсна личност. И именно в това е силата на коучинга – да дава възможност на човек отново да се събере със Себе си, да върне собствения си баланс и присъщата му естествена хармония и да се научи да използва ресурсите и креативността си за създаването на това, което желае да има в живота.

ПРИРОДАТА НА ЕМОЦИИТЕ

Като за начало нека си представим емоциите като реки или потоци. Всяка с различен цвят и плътност; температура и състав. Различна скорост и посока на движение. Всяка с различен извор и различен отвод. Някои емоции захранват потоците на други емоции. Трети пък отварят и прокарават нови емоции в големия океан от “огън” и “вода”. И така в нас те образуват нещо като “речна карта”, която има своя собствена архитектура от извори, устия и притоци, течащи навътре и навън.

Както знаем, в **Природата реките са част от кръговрата на водата.** Водата – източникът на живот на Земята и в същото време – най-гъвкавият елемент, който може да преминава и през трите агрегатни състояния. С други думи, да се трансформира и, като променя структурата си, да заема различни форми. Може да бъде ефирна като въздуха, твърда като леда и мека като себе си, водата. Гъвкавостта, промяната и относителността на нещата в *света на промените* са основополагащи при работата с емоциите. На практика емоциите присъстват по всяко време в коучинг разговора, независимо дали работим с тях или не. В крайна сметка те са интегрална част от цялото на системата Човек, също както реките са част от системата Природа.

Но да се върнем обратно на Човека. **Когато преживяваме дадени емоции, често имаме склонност да се идентифицираме с тях.** Да възприемаме *себе си* и *емоцията*, която преживяваме в момента, като едно и също нещо. И действително, в момента на преживяването е доста трудно, а понякога дори невъзможно, да се дистанцираме от усещането, което нашето *Тяло* про-извежда като сигнали вътре в нас и про-вежда като информация към “*малкия*” ни *Ум*. А той, *Умът*, обича тези неща, защото това често е “водата”, от която има нужда, за да напоява своята градина от формули и правила и за да задвижва колелото на *мелницата на мисли* (която от своя страна подхранва потоците на реките на емоции).

И ако на пръв поглед всичко това изглежда трудно за схващане или разбиране, в същността си то не е. Достатъчно е само да забравим за момент, че “*ние сме емоцията*”, за да осъзнаем ресурса, който тя носи в себе си, и да го впрегнем в *мелницата на живота*. **Ресурсът на чистата енергия, която носи в себе си едновременно**

потенциала и силата да *създава* и потенциала и силата да *разрушава*. И която през създанието и разрушението поддържа постоянното движение напред и нескончаемия танц между противоположностите, в стремежа си към постигането на абсолютния баланс.

СИЛАТА НА ЕМОЦИИТЕ

В моменти на (илюзорна) слабост преживяваме себе си, предадени напълно във владение на стихията на емоцията. В такива моменти никаква “разумна” част от нас не може да вземе обратно водачеството. Няма го Генералът, който да върне армията и ресурса обратно в подчинение. Има само бой или отбой, или и двете. Разруха и поражение. Емоцията е надделяла – взела е своя дял; завладяла е нови територии. Потопила е нови места от нашата Същност. Под вода. Или е обсадила и изгорила цели полета. В нас и около нас.

Емоциите обаче имат и силата да ни накарат да преместим планини и да прекосим океани. А понякога дори и това да ни накарат да преодолеем собствените ограничения и страхове, създавани от илюзорните конструкции на Ума. Тази сила е присъща, както за “позитивните”, така и за “негативните” емоции.

Емоциите имат силата, както да спират, така и да задвижват човека. Иначе казано, те определят движението и накъде и как се насочва потокът на енергия. И точно това имаме предвид под *ресурс*, когато говорим за емоциите – способността за задвижване и придвижване напред. Това е ресурсът, който се стремим да уловим и канализираме в коучинг разговора, така че той да служи на клиента и да бъде използван по предназначение. *Но как да го постигнем?*

ВРЪЗКАТА УМ~СЪРЦЕ~ТЯЛО И ОТВЪД ТОВА

Ключът винаги е “в момента” ~ Емоцията винаги се проявява тук и сега. Не вчера. Не утре или след малко. А тук и сега. Нейното поле за проявление – речната карта, върху която рисува – е *Тялото*. Ако отидем още едно ниво нагоре – това е *Душата*, преживяваща себе си в материалния план, в съприкосновение с *Тялото*, и която – в стремежа си към единение и баланс между *Сърцето* и *Ума* – напомня за себе

си чрез проявлението на различните емоции. Или както Декарт ги нарича “*Страстите на Душата*” – термин, използван преди изковаването на думата “емоция”.

Защо тогава толкова настояваме “да не бъдем емоционални” и “да не допускаме да изпитваме емоции” – когато това, което преживяваме, е Душата, преживяваща себе си в този момент? Отговорът е много прост – защото е трудно! А понякога почти и непосилно да се извадим, да се издърпаме за косите си, от блатото или торнадото на някоя емоция...

Казахме, че емоцията винаги се проявява в *тук и сега* – преживява се от човека в настоящия момент. Това обаче не означава, че тя винаги е провокирана да се появи и да излезе на повърхността от нещо, което *реално се случва в този момент*. Дори напротив, много често появата на емоциите се провокира от мисли, отправени към бъдещето (*очаквания, предположения или притеснения за бъдещ развой на събитията*) или от мисли, произтичащи от миналото (*спомени, идентификации с предишен образ, навици и др.*). Така на практика **емоциите се “създават” от несъответствието между желаното** в този момент състояние и това, което **реално се случва** в момента – между това **какво искам да имам “сега”** и **какво реално си мисля, че получавам “сега”**. С други думи, те са резултат от дисбаланса между *Ума (възможностите, които си представям), Сърцето (какво искам) и Тялото (какво имам)* в този момент. А отвъд това, са резултат от липсата на присъствие в момента и приемане на момента такъв, какъвто е; резултат от *отричането на настоящия момент* и на това, което *е*.

“Животът е серия от естествени и спонтанни промени. Не им се противопоставяй; това само създава страдание. Позволи на реалността да си бъде реалност. Остави на естествения жод на нещата да тече по собствения си път.” – Лао Дзъ

В моменти на “емоционален делириум” изглежда все едно човекът преживява себе си в две паралелни вселени – едната, реално случваща се в настоящето, и другата – създадена от проекциите на Ума в бъдещето или миналото. Това е особено ясно доловимо в чистото пространство на коучинг разговора, в което присъствието на коуча и фокусираното внимание, с което той зарежда полето между себе си и клиента, тези дисонанси и несъответствия се осветляват.

Ролята на коуча е да направи така, че тези две вселени да се съберат обратно във Вселената Човек и той или тя да си върне водачеството и да насочва енергийния поток в посоката, която желае. Като същевременно задълбочи своето осъзнаване за възможните сигнали, които емоциите може да му подават *в този момент*.

ЕМОЦИИТЕ КАТО СИГНАЛИ

Емоциите – независимо дали негативни или позитивни – играят основна роля в същностния израз на човека. Те са много добър показател за това дали *в този момент* сме в синхрон със себе си или не. Дали това, което е *нашата Истина* в този момент, е *видимо реално* за нас в материален план. Сега. И ако това не е така, може да използваме тяхната задвижваща мощ, за да създадем това, което желаем, и да получим това, което искаме. Дори и в много случаи това да означава – *просто да осъзнаем, че вече сме го получили*.

Използвайки метафората по-горе – посредством проявлението на емоциите, с които *Душата* пише и рисува върху картата на *Тялото* – можем да подсигурием постигането на баланс между *Ума, Сърцето* и *Тялото* *в този момент*. Да използваме несъответствията и съответствията в системата *Ум-Сърце-Тяло* като **отправна точка** за намирането на смислени и значими отговори за клиента или **като вече постигнат отговор** за това, което *е* в този момент и за това, което той *всъщност* би желал да бъде.

ИН ЕМОЦИИ И ЯН ЕМОЦИИ

Емоциите винаги се преживяват вътре в нас, но проявленията им и посоката им на проявление може да бъдат **вътрешни (скрити)** или **външни (явни)**. И тъй като те се *“отпечатват”* върху *Тялото*, това прави възможно да бъдат уловени през петте ни сетива и посредством сетивността, която развиваме като коучове отвъд това. За да бъде възможно това, е необходимо Коучът да бъде в пълно присъствие и да се довери на процеса и на своя Клиент, като му остави пространството сам да се справи с емоцията. Как? Ще разгледаме по-нататък.

Проявления на емоциите – признаци у клиента и канали на възприятие при коуча		
Признаци у Клиента	Елемент	Възприятие при Коуча
Поза и стойка, движенията и промяната в движенията, израза на лицето и мимики	Тяло	Визуално
Начина, по който говори в този момент – тон, интонация, паузи	Глас	Аудиално
Енергията, с която присъства, и промяната в енергията в момента	Тяло	Кинестетично; енергийно; интуитивно
Резонанса или дисонанса между това, което казва, и начина, по който го казва	Глас / Тяло	Аудиално; кинестетично; енергийно; интуитивно
<i>Всичко това, което наблюдаваме като външни и вътрешни признаци (у клиента и у самите нас), са поредицата от моменти на преминаване през процеса на балансиране и дебалансиране. Можем да ги използваме, като ги улавяме или долавяме и като ги връщаме обратно към клиента.</i>		

В продължение на горното, емоциите могат да бъдат разделени най-общо на две категории – ИН емоции и ЯН емоции – въз основа на проявлението на емоциите (*начина, по който те се преживяват*) и съобразно посоката им на движение (*навътре или навън*). Това е важно от гледна точка на присъствието на коуча – дали моментът иска от него да бъде повече *Ин* или повече *Ян* като присъствие, така че да може да се синхронизира с клиента; да го *посрееще там, където е*, и да го съпроводи в посока на оползотворяването на ресурса (*прилагайки Intunity процеса “Двата Потока”, описан по-долу*).

Ясно е, че всичко това е въпрос на усет, и дори и да се “мисли” (*т.е. да си казвам “сега трябва да бъде повече Ин”*) – същественото е коучът да **БЪДЕ** това състояние и присъствие в дадения момент. А това, от своя страна, означава също и да бъде комфортен със себе си по отношение на която и да било емоция от спектъра на емоциите, за да не позволи да бъде погълнат от нея и да загуби собствената си Ос и Център. Като коучове знаем, че има риск да излезем от чистото Присъствие на Нулата, в случай че клиентът постави тема, която е тема и за нас в собствения ни живот. Същото важи и за емоциите. Ако аз самата не мога да управлявам дадена емоция, вероятността същата тази емоция, преживявана от клиента в този момент, да въздейства на собствения ми център по време на коучинг разговора, е много голяма. Затова и вътрешната работа при Коуча остава завинаги.

Ин емоциите се преживяват предимно вътрешно и понякога имат трудно доловими външни признаци, особено за нетренирано “око” на наблюдателя. Това може да са емоции като тъга, угнетеност, вина, срам, безсилие, вглъбеност, благоговение, спокойствие и др. При тях присъствието на клиента може да се усеща като мекота, като потъване или като отдръпване навътре в себе си, а понякога дори и като вакуум. *Посоката на израза при тези емоции е ← навътре.*

Ян емоциите на свой ред се преживяват видимо външно, с по-ясни признаци на проявление. Такива емоции са гняв, ярост, агресия, внезапна радост, изненада и др. При тях присъствието се усеща като по-концентрирано, с по-ясна посока, целенасочено и фокусирано извън човека. *Посоката на израза при тези емоции е → навън.*

Има и емоции, които може да бъдат едновременно и *Ин*, и *Ян* в посоката си на проявление, като напр. преживяването на щастие или удивление. Възможно е също така, при промяна в интензитета на емоцията, *Ин* емоцията да се преобърне в *Ян* и обратното, променяйки естествения си курс и посока на проявление.

Така например, когато човек дълго време изпитва вина към себе си (*Ин* емоция), в даден момент тази вина не може повече да се балансира вътре в системата на човека, и започва да се излива навън – не само към стимула на вината, но и към всякакви други стимули, случайно попаднали под обсега. И ако допреди това вината се е преживявала вътрешно (в комбинация с други емоции), тя постепенно започва да приема фокус и да концентрира енергията изцяло навън. И така, докато не се трансформира в друга емоция (гняв, ярост или безсилие), в естествения стремеж към балансиране на силите за постигането на баланс, както вътрешен, така и външен.

Ако чакаш достатъчно, Ин ще премине в Ян, а Ян – в Ин.

Или както бабите казват, и това ще мине.

Друг пример в тази посока е с модела за прекаленото толериране на чуждо поведение, което нарушава собствените граници. Имах клиент, който във връзката си дълго време беше потискал собствените си израз и желания, като така се беше надявал да постигне взаимна хармония и баланс във взаимоотношението си. Правеше компромиси със себе си – които бяха съвсем осъзнати избори от негова страна – които обаче постепенно разрушаваха собствената му себе-оценка и себе-уважение. Като естествен резултат, беше натрупал в себе си голямо количество негативни емоции, както по отношение на себе си, така и по отношение на партньора си. С толерирането на чуждото поведение, беше започнал обаче да толерира и оправдава и натрупаните в себе си емоции (*проявление от типа “права се, че не ги забелязвам, само и само да има мир между нас”*). Дори не искаше да говори за това, защото в коктейла от емоции вече се бяха появили и вината, и срама. Поведението му беше станало видимо разрушително, а изборите му в живота, бяха започнали да се определят не от него самия, а от неговия партньор. Самото изговаряне на Истината пред себе си (*Ян проявление, балансиращо ИИ презживяването*) беше начинът, по който този клиент започна да се справя със ситуацията и в крайна сметка, възвърна баланса на собствената само-оценка и уважение.

В присъствието на емоции трябва просто да продължим да бъдем присъствени.

In the presence of emotions, we should only keep on being present.

КАК ПРЕМИНАВАМЕ ОТ ДРУГАТА СТРАНА?

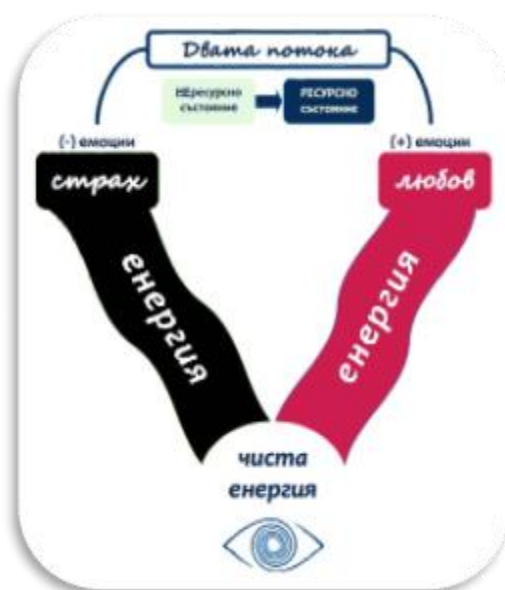
Ако отново си представим метафората за емоциите като реки (*от вода или реки от огньовете*) в контекста на *емоционалната интелигентност* **“да управлявам себе си означава”**, че във всеки един момент мога да избира дали да вляза в реката или да я пусна да мине покрай мен. А в случай, че избира да вляза – да реша колко време да остана в нея и кога и как да изляза от нея. (*Често, когато говоря за емоциите и процеса “Двата Потока”, се сезам за приказката за “Златното момиче”**)

В контекста на коучинга, нашата роля като коуч е да бъдем чистото “око” на наблюдателя и да съпровождаме клиента, докато той преминава през съответната емоция – да прекоси реката и да стигне до другия бряг. Как? С приемане, вяра в процеса и клиента, пълно присъствие и пространство. **Всичко това се постига с едно единствено нещо – чистото и осъзнато присъствие на коуча, който наблюдава и съ~преживява случващото се в момента, но без да “влиза” в емоцията на клиента.** Така коучът се превръща в *Осъзнаващ Наблюдател*, който приема това, което се случва с клиента *в този момент*, и като вярва, че клиентът може сам да се справи, му дава пространството да премине от другата страна на реката.

ПРОЦЕСЪТ “ДВАТА ПОТОКА”

Потокът на Любовта и Потокът на Страхата ~ ресурсни и нересурсни емоции

В Intunity Coaches® разглеждаме емоциите като ресурсни и нересурсни, съответно придвижващи или не придвижващи клиента към реализирането на това, което желае и си е поставил за цел. В този смисъл, и от гледна точка присъствието и проявленията на клиента, разпознаваме два основни “потока”, които “произвеждат” различните емоции – **“Потокът на Любовта”** и **“Потокът на Страхата”**.



* Често, когато говоря по темата за емоциите и Intunity процеса “Двата Потока”, се сезам за приказката за “Златното момиче”: <https://chitanka.info/text/2620-zlatnoto-momiche>

Нересурсните емоции произтичат от *“Потока на Страха”* – от саботьорите, сенките, маските и ограниченията, които клиентът сам си поставя; от неговата несъщност. **Ресурсните емоции**, на свой ред, произтичат от *“Потока на Любовта”* – това са емоциите, в които има създаване и ресурс за придвижване напред; разпознаваме ги като произтичащи от Същността и Истината на клиента.

Философия на Intunity процеса “Двата Потока”

Философията на Intunity процеса “Двата Потока” е подчинена на следните принципи:

1. **Емоциите са част от цялостната личност и единната система на клиента**, заедно с неговите мисли, вярвания, ценности и т.н.
2. **Емоциите са ресурс и имат силата да задвижват** (или да спират) и придвижват клиента в посока реализирането на неговите/нейните цели
3. **Емоциите (независимо дали ресурсни или не) са явни сигнали** за наличието или липсата на синхрон и баланс в системата на клиента
4. **Емоциите не са нито “добри”, нито “лоши”** – те могат или да служат, или да пречат на клиента за постигането на целите му, но не подлежат на оценка
5. **Емоциите съдържат в себе си чиста енергия** – “оцветяването” им в “позитивни” или “негативни” е въпрос на интерпретация и оценка; стремежът е достигането до тази чиста енергия и канализирането ѝ в посока, така че да служи за целите на клиента
6. **Всичко се променя** – емоциите също; трансформирането на емоциите се осъществява основно през акта на осъзнаване и с приемането на настоящия момент такъв, какъвто е
7. **Всичко е относително (“и това ще мине”)** – това, което **е**, е различно от това, което **изглежда да е**; стремежът е да се назове това, което **е** – такова, каквото е, и да се премине нататък в процеса
8. **Емоциите са като елементите Вода и Огън** – в този смисъл, сами по себе си те са променливи и позволяват промяна, когато за момент се дезинтегрират от *Цялото (системата Ум-Сърце-Тяло)*, за да се интегрират обратно в него

Алгоритъм на Intunity процеса “Двата Потока”

Алгоритъмът на процеса “Двата Потока”, аналогично на процеса “Нулева гравитация” (приложим за мисли, вярвания и поведения), преминава през три основни етапа:

от минуса (-) през Нулата (0) към плюса (+)

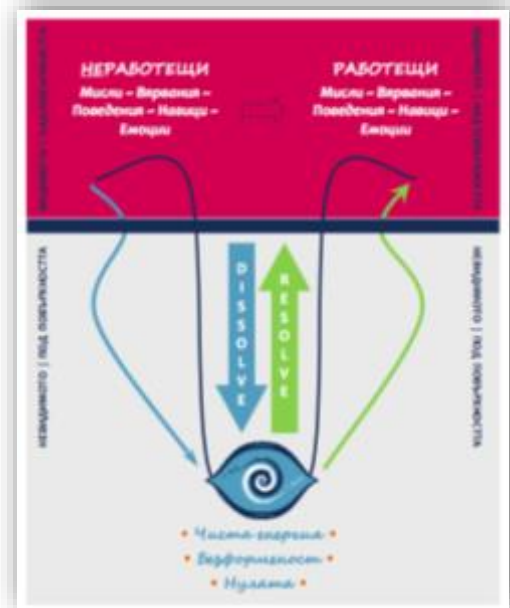
1. **Наблюдение с приемане на това, което е** (*преживяването на клиента*)
2. **Трансформиране и разтваряне на емоцията до чиста енергия** (*с приемане, любопитство и въпроси, насочени към преживяването в този момент*)
3. **Интегриране на Същността и създаване на нова ресурсна емоция или състояние** (*с фокус и въпроси, насочени към желаното състояние и резултат*)

Какво да имаме предвид при прилагането на процеса на всеки от етапите?

При етап 1: Наблюдение

Това е “видимата” част от спектъра на клиента; неговите проявления и преживяване в този момент. Тук наблюдаваме за признаците на проявление на емоциите и проверяваме дали има нужда да “влизаме” в емоцията (страха), за да бъде той разтворен в процеса по-нататък или не. **Проверяваме с въпроси от типа:**

- Какво наблюдаваш?
- Какво наблюдаваш, че се случва в този момент?
- Какво осъзнаваш, че се случва в този момент?
- Какво се случва в този момент?
- Каква е емоцията, която преживяваш в този момент? И как тя работи за теб (с оглед постигането на целта)?



Присъствие на Коуча на този етап: коучът присъства в Нулата, с приемане и любопитство и с осъзнатост за случващото се в този момент – в самия него, при клиента и в полето Коуч/Клиент. Слуша на интегрално ниво – за резонанс и дисонанс у клиента.

При етап 2: Трансформиране на емоцията

Целта на този етап е разтварянето на нересурсното състояние, така че да може чистата енергия да бъде уловена и съградена в състояние или действие, което да придвижи клиента напред. Това се постига посредством *“рестартиране на DOS-a”*, като преминаваме през следните стъпки:

- 1) **Дис-асоцииране от емоцията** и връщане на контрола обратно в ръцете на клиента (*клиентът управлява емоциите, а не те него*)
- 2) **Осъзнаване на информацията**, която емоцията носи със себе си (*разпознаване на сигнала*)
- 3) **Свързване с ценностите и същностното намерение и желание** (*използване на заряда на емоцията*)

За да “влезем в емоцията” и да я разтворим, е необходимо да подсигурием следното:

- **че няма друг начин за придвижване напред**, освен през това да “влезем в боя” с емоцията, страха или Саботьора
- в случай че усетим или разпознаем, че **емоцията може да отвори “сандъче със съкровища”** за клиента – като напр. ключови осъзнавания за постигането на поставената цел или да допринесе за неговото израстване или увеличаването на личния му потенциал
- да имаме **добре направено целеполагане в началото** на сесия и да **знаем къде сме сега** по отношение на целта – с други думи наясно сме накъде пътуваме заедно и да държим фокуса напред, но присъстващи изцяло тук и сега
- да подсигурием, че **сме в собствения си център и ос (в Нулата)**, и че поддържаме това състояние през цялото време
- да присъстваме с **фокус изцяло в настоящето**; с това, което се случва тук и сега – емоциите се преживяват в момента
- да **присъстваме заедно с клиента** през цялото време – съпреживяваме заедно с него, но не влизаме в неговата емоция (да бъдем осъзнати, ако като коучове започнем да даваме оценки или имена на емоциите; както и това да не влизаме да “решаваме собствени теми”)

Въпросите тук обикновено са на няколко нива – нивото на Ума (мисли, вярвания), Тялото (метафоризиране на страха или емоцията) и Същето (ценности):

- *Какво ти казва тази емоция?*
- *Къде в тялото ти се намира този страх? Как изглежда? Каква форма има? Какъв цвят?*
- *Къде точно в тялото си преживяваш тази емоция? Как изглежда тя?*
- *Каква е ролята на този Саботьор? Как се казва той? Кой го е назначил на тази роля?*
- *Как се чувстваш? Каква метафора би използвал, за да опишеш това чувство?*
- *Какво осъзнаваш, че ти е важно в този момент? Какво ти е важно да има или да няма?*
- *Какъв е подаръкът (съкровището), който тази емоция ти носи?*
- *Какво означава за теб това?*
- *Какво ти взима? II какво ти дава? (емоцията, страха, саботьора)*
- *Докато говориш сега, как осъзнаваш, че се трансформира емоцията? II др.*

Присъствие на Коуча на този етап: коучът присъства в Нулата, с пълно приемане и като осигурява чисто пространство за израза на клиента. Макар и да съпреживява с емпатия, коучът следва да бъде дисоцииран от емоциите на клиента. Той е чистото огледало, в което клиентът се оглежда и приема себе си – такъв, какъвто е. Коучът включва в себе си и креативния Ум, като стимулира използването на метафори в разговора.

При етап 3: Съграждане

Клиентът на този етап е интегрирал обратно в себе си пълния си ресурс, той вече е единната, цялостна личност и създава от Същността. Целта на този етап е използването на ресурса (интегриран обратно у клиента по време на предходния етап) за достигането до конкретно състояние или за създаването на план за действие, който да придвижи клиента напред.

Въпросите тук вече са насочени към бъдещото желано състояние или действие:

- *Кой още ставаш, когато се чувстваш така?*
- *Какво ти е необходимо, за да запазиш това състояние?*
- *Какво е възможно за теб сега?*
- *Какво искаш да създадеш от това място?*
- *Какво избираш да направиш?*

Присъствие на Коуча на този етап: коучът присъства с вярата, че всичко е възможно, и с фокус, насочен към бъдещото реализиране на клиента.

Какво ПРАВИ и КОЙ Е коучът в процеса “Двата потока”?

- 🌀 *Държи клиента като цялостна, креативна, ресурсна и уникална личност*
- 🌀 *Доверява се на процеса и пуска контрола*
- 🌀 *Не знае какво и как ще се случи, но знае, че клиентът сам ще се справи*
- 🌀 *Слуша за резонанс и дисонанс (откъде идват отговорите, от Същността или Саботьорите?)*
- 🌀 *Слуша за Гласа на Същността на клиента и го увеличава*
- 🌀 *Отдава цялото си внимание на клиента*
- 🌀 *Фокусът му е в настоящето, случващото се тук и сега; като по “допирателната” на този фокус държи и фокуса върху целта*
- 🌀 *Осигурява пространство – вътрешно и външно; физическо, ментално и емоционално*
- 🌀 *Грижи се за поддържането на баланса на Общата Ос (между него и клиента)*
- 🌀 *Присъства заедно с клиента (но без да влиза в неговата емоция)*
- 🌀 *Присъства в Нулата, с чистота, любопитство и приемане*
- 🌀 *Присъства осъзнато – за да провокира осъзнатост и у клиента*
- 🌀 *Присъства с приемане и подкрепа (на себе си, на клиента и на случващото се) – за да провокира приемане на клиента за самия себе си*

ПРИСЪСТВИЕТО НА КОУЧА ПРИ РАБОТА С ЕМОЦИИ

Метафората за бялата светлина

При коучинг с емоции, коучът повече от всякога следва да бъде метафората за бялата светлина. Предполагам, знаете, че в белия цвят, както и в черния, се съдържат всички цветове на дъгата. Разликата е само в това, че при белия цвят има светлина, докато при черния тя липсва. Черното поглъща, докато бялото отразява светлината.



Ако си позволим да влезем в емоцията на клиента, рискуваме да започнем да поглъщаме неговата светлината, цветове и емоции, и заедно да се потопим във вихъра или водовъртежа на емоцията. Затова трябва да се стремим да бъдем “бялата светлина”, която може да се оцветява в цветовете на клиента, без да ги задържа или поглъща, а като ги връща обратно ~ през въпроси и наблюдение. Със смирение и приемане, с любов и любопитство.

Разширяването на коуча

За да подсигурим, че присъстваме като “бялата светлина”, следва да работим над себе си. А това означава – да преодоляваме собствените си страхове и саботьори и да си изискваме обратно енергията, която сме заключили в тях. Да разширяваме собствените си граници, като изследваме и осъзнаваме собственото ни отношение към различните емоции, така че да интегрираме дезинтегрираното от Същността ни. И отново да станем цялостни – Управителите, а не управляваните.

Ако искаме да бъдем коучове, тази работа остава за цял живот. Интегрирането, балансирането, бъденето ни. И това не просто се изисква от нас – ние сме длъжни да го правим. **Защото това, което катализира трансформацията у клиента, не са въпросите, които задаваме, нито това, което правим, а това КОИ СМЕ и КАК ПРИСЪСТВАМЕ във всеки един момент от коучинг разговора.**

*Присъствието на
Коуча и това
КОЙ Е ТОЙ или
ТЯ ~ е това,
което катализира
трансформацията
у Клиента.*

Изследвайте сами или с вашия коуч или супервайзор:

- *С кои емоции не мога да живея или правя всичко възможно, за да не ги преживявам?*
- *Има ли такива емоции, които ме задавят или поглъщат? Такива, които ме изгарят?*
- *Какви обикновено са реакциите ми при преживяването на подобни емоции?*
- *Какви са ситуациите, в които тези емоции се проявяват?*
- *Какво правя или не правя, за да избягвам подобни ситуации, които потенциално могат да ми донесат тези емоции?*
- *Кои са най-големите ми страхове? И по какъв начин те ме управляват?*

Въпроси за рефлексия върху твоя коучинг...

- Какво е твоето отношение към емоциите и емоционалността?
- Как присъстваш в случаите, когато твои клиенти става емоционални?
- Доколко си позволяваш да “влизаш” в работа с емоции? Какво те спира? А какво ти помага?
- Какви са най-ценните елементи от тази статия, които считаш, че ще ти бъдат полезни в твоята коучинг практика?
- Какво се ангажираш да направиш, така че да приложиш тези научавания при следващата ти среща с клиент?

ПРИМЕРИ ОТ КОУЧИНГ ПРАКТИКАТА

Дисонанс между Коуч и Клиент

In the presence of emotions, we should only keep on being present.

В присъствието на емоции трябва просто да продължим да бъдем присъствени.

В Intunity Coaches® разпознаваме няколко нива на слушане. За да бъдем точни, разпознаваме около “10,000” нива на слушане и на присъствие, които могат да бъдат обособени в най-различни категории, но за това – друг път. И колкото нива на присъствие има – толкова и нива на слушане. *Makes sense, right?* По-долу е пример за типичен дисонанс между Коуч и Клиент, който обикновено се случва с коучове, които не се чувстват ОК в присъствието на емоционализиран човек или за които планът на емоциите не е присъщ.

Примерът по-долу е с клиент, който е осъзнат за емоциите си, и поема пълна отговорност за тях и за себе си, както и за процеса. Този пример онагледява как се проявява дисонансът между коуч и клиент и как клиентът си връща отговорността и поема руля на сесията.

Клиент: Искам да намеря кой е най-правилният начин за мен да взимам решения, така че да съм ок със себе си. Понастоящем пред мен стоят 3 конкретни въпроси, за които трябва да взема решение в следващия месец... И тъй като осъзнавам, че имам в себе си натрупана умора и влизам в някакъв деструктивен режим... е възможно да хлътна в посока, която не е съзидателна за мен... Затова ми е важно да си намеря **моя си начин**, по който казвам ДА на себе си в следващия месец... *(докато говори, очите на клиента започват да се насълзват, и да навлиза в емоция)*

Коуч *(говори с глас, който не отразява емоцията):* По какво ще разбереш, че си взела най-правилното решение?

Клиент *(изрича го разко (с Ян-емоция):* Имам нужда да присъстваш с мен сега. Нямам нужда от въпроси! *(емоцията започва да се проявява все по-силно)*

Коуч *(следвайки процеса, продължава в своята енергия на целенасоченост към изясняването на целта за сесията, без да отрази казаното от клиента и да го интегрира):* Тоест искаш да си намериш твоя начин за...

Клиент (*прекъсва коуча и поема воденето на процеса*): Просто присъствай с мен... Просто присъствай... Имам нужда от тишина...

Коуч (*чува клиента за пръв път от началото на сесията, свързва се с него, отпуска се и започва да присъства заедно с клиента в тишина*)

... (*присъстват заедно в тишина известно време*)

Клиент: Да, ето това е... Благодарение на това, което се случи току-що, осъзнавам, че имам нужда да усмиря този глас, дето все ми се появява в подобни моменти и се засилва, и ме тика да взимам решения, които не работят за мен. И осъзнавам, че не искам да слушам него, а Себе си. Това е... И за да мога да чуя себе си, трябва да си взема време. Да бъде с **моето темпо, по моя си начин, с моето време!**

Сесията продължи в този дух, като Коучът предаде лидерството на своя Клиент, като присъстваше изцяло с него, отдавайки цялото си внимание в тишина. Резултатът от сесията беше стратегия, която клиентът сам създаде за себе си – за това как да подхожда при взимането на решение по трите конкретни въпроса и откъд това в следващия месец. А именно, да си осигурява време и пространство, преди да отговаря на поканите и повикванията отвън.

Дисонансът в тази ситуация беше провокиран от това, че коучът слушаше на нивото на Ума, вместо да отразява преживяването на клиента в момента. Фокусът на коуча беше насочен изцяло в целеполагането и рамкирането на разговора, вместо в клиента. Това показва колко важни са следните няколко ключови извода при работа с клиент, който *в този момент* преживява силна емоция:

- **Синхронизацията и свързването с клиента е изключително важно** за ефективното провеждане на коучинг разговора – ако няма добра синхронизация, няма и добро целеполагане.
- **Когато човек се “емоционализира”, от него не можем да очакваме да види по-напред** – това е, като да се опитваме да караме с бясна скорост по магистралата в проливен дъжд и без чистачки.
- **Посрещаме клиента там, където е, и го водим нататък, накъдето желае да се придвижи** – в този случай, посрещаме го на нивото на Сърцето и емоцията в момента и танцуваме с него нататък в процеса, като слушаме на интегрално ниво (на всички нива едновременно, за да хванем конкретната честота в момента и да се “закачим” за нея)

- **Работим с темпото на клиента** – не насилваме придвижването напред; дори и в емоциите има придвижване, просто то е с различна посока.
- **Клиентът винаги е по-важен от следването на рамката и процеса** – клиентът е този, заради когото правим коучинг и с когото сме в коучинг взаимоотношение, не рамката или коучинга сам по себе си.

Отвъд отговора “не знам”

“Не можем да решим проблемите, като използваме същия начин на мислене, който сме използвали, когато сме ги създавали.” – Алберт Айнщайн

Друг типичен пример е свързан с уменията да идентифицираме страховете (**саботьорите**) и да разпознаем кога и как да влизаме директно в “бой” с тях или да ги преодоляваме по друг начин. Тук трябва да отчетем, че в полето на страха клиентът не е в състояние да си поставя цели, да открива нови възможности или да прави резонантни и ресурсни избори. И това е така, защото страхът не носи ресурс, точно обратното – страхът *заклучва* креативния ресурс у клиента и го спира от това да се придвижва напред.

Често страховете се прикриват зад простикия отговор “не знам”. Разбира се, има много нюанси на този отговор – някои от тях и ресурсни. По-долу обаче ще разгледаме как работим с отговора “не знам”, когато той идва от полето на страха. Този отговор може да има и формулировки от типа на: *“не мога да измисля решение”, “не вярвам, че ще се справя”, “не виждам никакъв вариант”, “няма как да стане”* и др. **Как провокираме клиента да преодолее зациклянето, блокажа и твърдостта на подобни твърдения? И как включваме креативния ресурс на клиента отново обратно в играта?**

Най-важното за такива ситуации е, както наскоро заключи **“да не се даваме лесно на неговото “не знам”** (реф. Иван Динков, Intunity Coach). Ако “повярваме” на клиента, когато го чуем да казва “не знам” – това на практика означава, че сме престанали да вярваме в ресурсността и креативността на *Голямото му Аз* и че приемаме отговора, идващ от моментното състояние на не-ресурсност.

Може да се подходи през различни “врати”, които биха могли да бъдат обобщени в следните два генерални подхода:

- 1) **Да работим директно с “не знанието” в този момент** – тоест да влезем в боя със саботьорите и страховете, посредством прилагането на Intunity процесите “Двата потока” и “Гулева гравитация” и оттам, през вратата на страха, да преминем заедно с клиента в полето на ресурсността.
- 2) **Да отключим вратата към креативния ресурс на клиента, като подходим от друго ниво** през входа на различните Intunity Елементи – Сърце, Тяло, Дух, Креативен Ум.

При прилагането на тези подходи се стремим да провокираме креативността у клиента, като работим с това, което *Е* в този момент, като го адресираме от ниво, различно от нивото на логическия или прагматичен Ум (*който в случая се явява създател на отговора “не знам”*), посредством прилагането на чисто наблюдение и любопитство.

Какво следва да вземем предвид за прилагането на различните подходи, описани по-долу?

- Най-напред това, че отговорът “не знам”, към който реферираме в подобни ситуации като “блокаж”, идва от нивото на логическия или прагматичен Ум. Той се явява неговият създател, така да се каже. (*В Intunity Coaches разпознаваме няколко нива на Ума – малък ум и Голям Ум, както и креативен Ум, процесен Ум, логически Ум, практически Ум*)
- Необходимо е да бъдем сензитивни за силата или интензитета на емоцията, която клиентът преживява в момента
- Необходимо е да бъдем сензитивни и до каква степен клиентът е свързан и има достъп до креативния си Ум в момента

За да онагледим динамиката на тези подходи, си представете **все едно стигате до задънена улица, която изглежда, че няма изход**. Това е метафорично казано преживяването при “забиването на логическия ум”, който се надява да намери решение, докато се блъска в твърда стена. Емоциите, асоциирани с подобно преживяване, може да варират по емоционалния континуум от **безсилие или тъга** (*Ин емоции*) до

гняв, яд или ярост (*Ян емоции*). Каквато и да е нересурсната емоция, трябва да помним, че в нея стои заключен ресурс, като същевременно поддържаеме вярата в клиента като креативна, цялостна и ресурсна личност.

За да извикаме въображението и креативността у клиента, е необходимо да направим обход (*detour*) около “стената”, така че да отключим **възможността** за клиента да я погледне под друг ъгъл, като едновременно с това я “разтопи” или въобще “забрави” за нея; да се свърже с това, което е важно за него и оттам – да премине отвъд нея и напред към целта си.

Подход “През вратата на незнанието”

С този подход работим директно с “незнанието” – като провокираме въображението и креативността у клиента, посредством използването на метафорите, така че да “заблудим” логическия ум, а оттам и емоциите да утихнат.

Клиент: “Не знам...” → Коуч:

- Хм... Как **изглежда** това “не-знание”? Опиши ми го...
(така адресираме визуала у клиента, който отваря най-прекият достъп до креативността)
- Какво е възможно да ти **показва** това, което преживяваш в момента? Или какво ти **казва** това, което преживяваш в момента?
(тези въпроси изпращат сигнал към клиента, че (1) това, което се случва, е ОК и (2) тук има възможност, която може да даде отговор на търсенията на клиента)
- Ако трябва да го опишеш с **метафора или образ** – каква метафора или образ би била най-подходяща, за да онагледя това, което чувстваш в момента?
(използването на метафори помага клиентът да се дис-асоциира или “отвърже” от преживяването в момента и да се свърже с образ, който по-нататък може да донесе полезни отговори или най-малкото да “разтвори” емоцията)
- Директно използване на метафората като ресурс за преодоляване на блокажа (пример):
Клиент: Чувствам се като в клетка...
Коуч: Как изглежда тази клетка? От какво е направена? Ти къде си – в клетката или извън нея? И т.н. и т.н.

Подход “Квантов скок”

Забеляваме настоящото състояние такова, каквото е – т.е. зациклянето или блокажа, изразен през отговора “не знам” – но без да оставаме в него, и каним клиента да се придвижи отвъд към това, което желае:

- *Представи си, че вече знаеш...*
- *Как би било, ако знаеше?*
- *А какво би било различно за теб, когато имаш отговора, който търсиш в момента?*

Подход “Квантов скок с разширение”

Бихме могли да отидем и още по-далеч, като подканим клиента да се свърже с крайната дестинация, към която се стреми, или с това, което желае да получи в резултат:

- *Представи си за момент, че вече имаш решението... Какво се надяваш да постигнеш отвъд това?*
- *Ако си представил, че вече знаеш какво е решението... Какво е това, което се стремиш да постигнеш отвъд това?*
- *Когато имаш това (знание, решение) – какво ще ти даде то? Какво ще получиш? Как ще се почувстваш? Какво ново би се отворило за теб?*

Подход “Промяна на Идентичността”

В ситуации, в които няма прекалено силни емоции, бихме могли да провокираме отварянето на креативността директно от нивото на Ума (креативният Ум), посредством излизането от “себе си в този момент” и влизането в обувките на някой друг.

- *Какъв съвет би дал на най-добрия си приятел в тази ситуация?*
- *А какво би ти казало едно дете?*
- *Ако сега имаше възможност да попиташ Айнщайн или Лао Дзъ (или човек, когото клиентът уважава) – каква идея би ти дал?*

Подход “Промяна на перспективата”

Всичко е въпрос на перспектива или гледна точка. А гледната точка се подчинява на принципите “всичко е възможно” и “всичко е относително”. В този смисъл и като вариация на горния подход, бихме могли да поканим клиента да изследва перспективата, в която е в момента, а заедно с нея – и още други перспективи, от които да потърси възможното решение. Играта с перспективите е стандартен начин за преодоляване на блокажите и отключване на креативността.

- *Ако погледнеш на себе си отгоре или отстрани – какво забелязваш?*
- *Каква друга перспектива е възможна в този случай?*
- *В коя перспектива си в момента? А каква друга е възможна?*

Превключване през различните Intunity Елементи

Не можем да решим проблем от нивото, на което е създаден проблемът. И в този смисъл, ако “проблемът” е създаден от нивото на логическия или прагматичен Ум, тогава следва да потърсим отговорите на някои от другите Intunity Елементи.

Превключване на нивото на емоциите (ниво СЪРЦЕ):

- *Как това те кара да се чувстваш (=това, че не знаеш)?*
- *Какво чувстваш, когато казваш това?*
- *Каква емоция се появява? (ако наблюдаваме, че се появява емоция)*

Превключване на нивото на Тялото и Енергията:

- *Забелязвам, че докато казваш това, тялото ти се свива... Какво осъзнаваш, че се случва в този момент?*
- *Виждам, че се мръщиш... Какво се появява?*
- *Усещам, че нещо се промени в теб... какво се случва?*

Превключване на нивото на Духа:

- *Какво би те посъветвал твоят Мъдрец / твоето Голямо Аз? (важно е да използваме думите, термините и метафорите на клиента)*
- *От мястото на твоята Мисия – как изглеждат възможностите пред теб?*
- *От перспективата на Истината в теб – как изглеждат нещата в този момент? И какви други възможности виждаш пред себе си?*

The Intunity Eye: The 3'I Coaching Model



I Identity
A Authenticity
M Meaning

I Intention
G Goals
R Reality
O Opportunites
W Will

I Impact
A Ac(t)knowledge
C Create
T Trust

intunity
coaches[®]

Who are you?

What do you strive for?

What is the Legacy you are creating?

What else is possible for you?

What's next?

We believe that each and everyone of us comes to this world with a Personal Mission. A Life Purpose. A Legacy.
 A Unique Gift that *U* and *I* are meant to give to the World.
 In fact, each and everyone of us *is* already a Unique Gift to this World! We only have to *be* it.

www.IntunityCoaches.com