

АРТ-БИЗНЕС КОУЧИНГ

Прийняття щастя



Таисія Мисак

Таисия Мисак
Принятие счастья.
Арт-бизнес коучинг

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54869730

ISBN 9785449875112

Аннотация

В этой книге содержится авторская методика «Арт-бизнес коучинг». Благодаря простым техникам вы раскроете свой творческий потенциал для новых свершений в бизнесе, карьере и личной жизни, научитесь радоваться каждому дню, обретёте устойчивую уверенность в себе и наполните смыслом все сферы вашей жизни для принятия счастья.

Содержание

Приглашение	5
Обращение к читателю	6
Счастье – основа успеха	10
Наполненность смыслом	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Принятие счастья. Арт-бизнес коучинг

Таисия Мисак

Ответственный редактор Людмила Мысак

Иллюстрация на обложке Антонина Друк

Технический редактор Сергей Барковский

Литературный редактор Маргарита Крутикова

© Таисия Мисак, 2020

ISBN 978-5-4498-7511-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приглашение



Автор портрета: Антонина Друк

Приглашаю вас в путешествие в мир осознанности, наполненности смыслом и принятия счастья. Соединяя искусство и рациональный подход вы можете достичь того, о чём раньше только мечтали. Все люди наделены способностью творить. Раскройте свою креативность для новых и важных свершений в бизнесе, карьере и личной жизни.

Обращение к читателю



Если вы открыли эту книгу, значит вы – осознанный и мудрый человек, который стремится развиваться и расти для того, чтобы достигать большего и радоваться каждому дню.

Что нужно взять с собой?

– Поскольку в этой книге используются методики арт-коучинга, то вам понадобится творческий набор: бумага для рисования, ватман для создания плаката, простой карандаш, ластик, стикеры и краски. Если у вас ещё нет ватмана или других материалов, не беда – всегда можно найти альтернативу, в книге есть несколько вариантов одного упражнения.

– Создайте для себя уютную и расслабляющую атмосферу

ру. Если у вас есть свечи, коврик для йоги, эфирные масла – это то, что нужно именно сейчас.

– Следите за своим эмоциональным состоянием. Не приступайте к занятиям в глубокой депрессии. Проконсультируйтесь с вашим врачом.

В этой книге раскрыта авторская методика «Арт-бизнес коучинг», которую я создала путём соединения моделей бизнес- и арт-коучинга, а также добавления персональных техник. Эта книга поможет вам сбалансировать свою жизнь и достичь выдающихся результатов в бизнесе, карьере и личной жизни. Благодаря простым техникам вы раскроете свой творческий потенциал для новых свершений, научитесь радоваться каждому дню, обретёте устойчивую уверенность в себе и наполните смыслом все сферы вашей жизни. Почему это работает и будет ли это эффективно для вас? Дело в том, что коучинг – это уникальная методика, которую частично иллюстрирует «Звезда Эриксона»:

– Все люди хороши такими, какие они есть. С ними всё в порядке. По классике это звучит так: Ты – Ок и я – Ок.

– Люди априори обладают всеми необходимыми ресурсами для достижения успеха.

– Каждый человек делает наилучший выбор, из тех которые доступны лично ему в моменте.

– За каждым поступком человека стоит искреннее и по-

зитивное намерение.

– Пятый принцип созвучен выражению Аристотеля: «Всё течёт, всё движется». Изменения неизбежны.

Опираясь на эти принципы, коучинг помогает человеку достичь наилучшего результата из возможных. Коучинг – это новое научное направление в развитии и обучении личности; и вместе с тем – это один из видов консультирования и близкий друг психологии. А ещё – демократичный стиль управления кадрами в большой корпорации.

Возникло направление всего 20 лет назад и сертифицированных специалистов – 53 тыс. человек по всему миру. Коучинг стимулирует раскрытие внутреннего потенциала и ресурсов человека, усиливает мотивацию к изменениям и достижениям, помогает найти призвание, принимать правильные решения и выработать стратегию действий благодаря ответам на структурно и системно поставленные вопросы, использованию макро- и микро-моделей на практике.

Направление подразделяется на множество веток. В этой книге я опиралась на бизнес- и арт-коучинг, которые являются основой моей экспертизы. Бизнес-коучинг помогает достигать результата, а арт-коучинг прорабатывать внутренние ограничения, находить ресурсы, высвободить творческую энергию для создания нестандартных решений.

Моя методика применяется не только в индивидуальном консультировании, но и в бизнесе, где с помощью техник

арт-коучинга я помогаю выработать системный подход, создать нестандартные решения, стратегические планы, ценности и миссию и самое важное – новые креативные продукты. В этой книге вы найдёте техники, которые я использую на индивидуальных коуч-сессиях для того, чтобы помочь моим клиентам расти в бизнесе, карьере и жить в удовольствии.

Здесь отобраны те техники, которые вы можете использовать сами без участия коуча или вашего ментора, а затем обсудить полученные результаты с ними. Если вы находитесь в состоянии депрессии, у вас есть проблемы с психическим здоровьем, то, пожалуйста, не приступайте к чтению этой книги без консультации с вашим психотерапевтом или психологом. Помимо коучинговых техник вы прочтаете мой личный жизненный опыт, высказывания успешных людей из частных бесед, а также философские размышления, которые касаются моего персонального взгляда на жизнь.

Если вы разделяете другие ценности, то, прошу вас не вчитываться в эти изыскания, которые не имеют отношения к коучингу, и почерпнуть из книги то, что будет полезно лично для вас, чтобы получить инструменты для обретения гармонии, уверенности, самооценности, здоровья и счастья.

Счастье – основа успеха



Все мы хотим, чтобы наша жизнь была наполнена смыслом и каждый день приносил только радость.

Факторы счастья:

– Гармоничные отношения в семье. Семья – это оплот наших представлений о себе и мире вокруг.

– Удовлетворяющая работа. Знаменитое выражение Конфуция «Займись любимым делом и ты не проработаешь ни дня».

– Социальное окружение. Человек социальное существо и только в обществе мы развиваемся.

– Состояние здоровья. Ваше физическое самочувствие влияет на удовлетворение вашей жизнью.

– Личная свобода. Вы вольны самостоятельно прини-

мать решения и брат ответственность за свою жизнь и последствия поступков.

– Жизненная философия или религия.

– Материальная стабильность.

Счастье – это мироощущение, которое напрямую связано с нашими внутренними установками, ресурсами и волей к победе. Поговорка «Богатые тоже плачут» отчасти верна, но какое мышление приводит людей к богатству и успехам в бизнесе и карьере? Прежде чем Томас Эдисон запатентовал свою лампу в 1879 году, он предпринял 10 тысяч попыток в её создании.

Опускать руки, сдаваться, плыть по течению не стоит даже тогда, когда обстоятельства не на вашей стороне. Благополучие приветствует стойких и гибких. Тем не менее, люди дела часто чувствуют себя несчастными, несмотря на видимый успех, который они транслируют окружающим. Лучший гипнотерапевт Великобритании и один из самых известных коучей, Мариса Пир на протяжении 25 лет работала с членами королевской семьи, голливудскими актёрами, рок-звёздами, руководителями компаний с многомиллиардными бюджетами и политиками.

Мариса Пир заметила, что многие из этих успешных людей имеют давние детские травмы, у них не сбалансирована личная жизнь и работа. При этом её клиенты являются ролевыми моделями для многих людей по всему миру, на них

склонны равняться. Она помогает своим клиентам быть хотя бы наполовину успешными в каждой из сфер жизни, найти баланс, а вместе с ним и внутреннюю опору.

В чём ваша опора сейчас? На что вы надеетесь? Куда прикладываете больше всего усилий? Представьте, что ваша жизнь – это планета, которая вращается вокруг своей оси. Где ваша ось? Эти философские вопросы действительно важно задать себе именно сейчас, чтобы не потратить драгоценное время на то, что, возможно, не имеет большого значения в долгосрочной перспективе.

Техника «Ваша личная планета»

Уединитесь в уютном и тихом пространстве. Прежде чем приступать к выполнению упражнения, создайте себе максимально комфортные условия. Если вы любите определённые ароматы, то будет не лишним использовать аромалампу и расслабляющую музыку. Погрузитесь в ощущение пространства вокруг вас. Для создания тематической атмосферы можно включить на вашем устройстве заставку с изображением Космоса либо фоновое видео. Наслаждайтесь процессом и никуда не спешите. Приготовьте также листочек, карандаш и краски. Пришло время нарисовать вашу планету. Расположитесь поудобнее и начинайте визуализировать планету, на которой вам бы хотелось побывать.

– *Каких она цветов?*

– *Какая у неё поверхность?*

– *Какие погодные условия на этой планете?*

– *Кто её населяет?*

– *Что самое ценное на этой планете?*

– *Если вы улетите с этой планеты, то что возьмёте с собой на космический корабль?*

Внимательно рассмотрите свой рисунок. Какие чувства он в вас вызывает? Выпишите их на отдельный листочек. Каждый цвет связан с определённой эмоцией и установкой. Красную планету назвали в честь бога войны Марса. Красный цвет ассоциируется не только с жизненной силой, но также с агрессией, нападением. Цвета, которые вы использовали, помогут вам понять свои внутренние мотивы, подсознательное отношение к вашей жизни.

Очень подробно о значениях цветовых палитр пишет психолог и социолог Ева Геллер в своей книге «Психология цвета». Она выявила закономерность между восприятием цвета отдельным человеком и влиянием детства, языка, окружения. В её исследовании приняло участие 2 тыс. чел.

В таблице ниже приведены некоторые значения цветов. Попробуйте проанализировать свою планету, используя описания из этой таблицы. Вы можете создать свою таблицу и написать, что эти цвета значат лично для вас.

ЦВЕТ	ЗНАЧЕНИЕ
Белый	Новые начинания, чистота, невинность, добро, духовность.
Чёрный	Ночь, тайна, власть, конец, элегантность, сила, энергия.
Зелёный	Надежда, плодородие, жизнь, здоровье, сила, свобода.
Красный	Страсть, сила, любовь, кровь, активность, жизнь, богатство.
Розовый	Мечты, романтика, женственность, юность, вежливость.
Фиолетовый	Амбиции, королевство, уважение, таинственность, магия.
Синий и голубой	Гармония, верность, мир, доверие, интуиция, материнство.
Коричневый	Тепло, уют, гармония, осень, стабильность, порядок, земля.
Оранжевый	Энергия, экстравагантность, уникальность, изобилие.
Жёлтый	Креативность, позитив, молодость, счастье, гармония.
Бирюзовый	Исцеление, трансформация, море, независимость, баланс.

Несмотря на многочисленные исследования, восприятие цвета у каждого человека очень индивидуально. Есть люди, которые могут даже слышать цвета. Этот нейрологический феномен называется «синестезия», когда воздействие на один орган чувств вызывает ощущение в другом. Также следует обратить внимание на оттенки: они холодные или тёплые, яркие или бледные? Это упражнение поможет понять ваше эмоциональное состояние, настроение, подсознательные порывы. Люди часто обманывают самих себя. Зачем обманывать самого себя? Всё очень просто: иллюзии помогают поддерживать ту модель реальности, те условия и то окружение, в которых человек пребывает.

Иллюзия (от лат. *illūsio* – заблуждение, обман) – это искажённое восприятие действительности. При чём иллюзии бывают как положительные, так и негативные, которые приводят к деструктивному поведению. Как избежать самообмана

и вовремя его распознать?

Нужно посмотреть на реальность трезво и оценить её такой, какая она есть сейчас. Вернитесь к тем вопросам, которые относились к вашей личной планете. Первые три вопроса касаются эмоционального состояния, они работают как индикаторы запаса ваших жизненных сил.

Каких она цветов?

Какая у неё поверхность?

Какие погодные условия на этой планете?

Если ваша планета ярких тёплых цветов, её поверхность легка для посадки: не покрыта глубокими кратерами и острыми скалами, там комфортная температура, нет холодного ветра и т.д., то скорее всего вы находитесь в дружелюбном расположении духа, ищете признания окружающих и наслаждаетесь жизнью. Холодная, синяя, ледяная планета говорит о том, что вы склонны погружаться в себя, возможно, вы устали от общества и хотите побыть наедине с самим собой. Погрузитесь в свои ощущения: хорошо ли вам на этой планете? Возможно, на ней чего-то не хватает для вашего комфорта, спокойствия, радости?

Толкования могут быть различны. Вам следует самостоятельно интерпретировать результаты и понять, как вы чувствуете себя сейчас и хочется ли что-либо менять. Остальные четыре вопроса касаются очень глубинных вещей и свя-

заны с вашими ценностями, окружением, желаниями. Именно эти вопросы помогут найти смыслы, которые приведут вас к новым свершениям в жизни.

Кто её населяет?

Что самое ценное на этой планете?

Если вы улетите с этой планеты, то что возьмёте с собой на космический корабль?

Есть ли на вашей личной планете близкие вам люди или вы остались там совсем одни?

Ответ на этот вопрос поможет вам понять, в какой системе приоритетов у вас находятся отношения. Возможно, вы упускаете из виду что-то важное? Ведь, когда люди теряют работу и бизнес, то что у них остаётся? Кто их может поддержать?

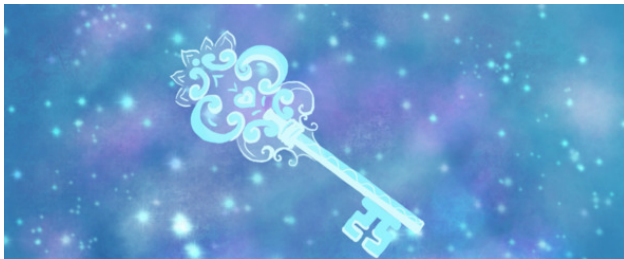
Что самое ценное на этой планете: материальный объект, мистическая энергия или человеческие отношения? Так вы ответите на вопрос, который я задавала в самом начале – где ваша ось, вокруг чего вы вращаетесь?

Приведу пример из серии комиксов Winx Club, где в волшебном измерении у планет есть феи-хранительницы. Фея природы Флора оберегает зелёную планету-заповедник Линдфею, она всегда очень добра к окружающему миру и готова идти на жертву ради него. Диаспро, принцесса планеты Айсис, которая богата драгоценными камнями и минерала-

ми, очень красива и заносчива, и всегда старается добиться своей цели во что бы то ни стало.

То, что вы возьмёте с собой, в метафорическом смысле является вашим желанием, тем, что бы вам хотелось иметь. Что вы можете поменять на этой планете, чтобы на ней было хорошо не только вам, но и вашим близким? Счастье – это ваше мироощущение и им можно управлять.

Наполненность смыслом



Все хотят проглотить волшебную таблетку счастья, когда счастье уже рядом с вами.

Счастливые привычки:

- Здоровый сон.
- Правильное сбалансированное питание.
- Регулярные кардио-тренировки, растяжка.
- Медитации и расслабление.
- Прогулки в парке, на свежем воздухе.
- Семейные праздники и традиции, совместные выходные.
- Интимное общение с любимым человеком.
- Встречи и проведение времени с друзьями.
- Любимое хобби. Обучение чему-то новому.

– *Создание финансовой подушки безопасности.*

– *Молитвы, если вы верующий человек.*

Все мы проживаем несколько ролей в течение дня. Когда вы просыпаетесь, возможно, вы любящий родитель, который готовит завтрак. Затем вы добираетесь на работу и становитесь прохожим, водителем, пассажиром. На работе или в бизнесе вы играете роль делового человека, а вечером вам нужно снова перевоплощаться в семьянина либо, если вы живёте одни, восстановить свою зону комфорта. В реальности переключений между разными ролями за весь день гораздо больше.

Даже простой телефонный звонок вынуждает нас менять тон в зависимости от того, кто звонит: незнакомец или давний приятель. Однажды в разговоре с одной успешной деловой женщиной я услышала важную мысль: «На работе я очень активна, но когда прихожу домой – мне нужно заземлиться. Потому что дети чувствуют чрезмерное напряжение и начинают шалить, что ещё больше меня утомляет». Мы меняем наши роли, чтобы соответствовать ожиданиям коллег, друзей, членов семьи.

Хорошая иллюстрация ситуации: «Если руководитель ищет волшебника, то скорее всего он найдёт сказочника». Как быть самим собой и исполнять свои роли, не надевая маски? Когда человек притворяется, ему очень сложно быть счастливым, у него возникает синдром «самозванца», ему

кажется, что он живёт не своей жизнью.

Очень легко потеряться под гнётом обязанностей, дел и забыть о своих целях, мечтах и ценностях. Только когда каждый день наполнен смыслом, вы знаете, чего хотите и как этого достичь, ваша жизнь становится вашей жизнью. Вы с удивлением замечаете как другие люди начинают тянуться к вам настоящим, ведь вы будете светиться, улыбаться и радоваться своему обычному распорядку дня, станет ясно для чего вы так много прикладываете усилий. В Японии есть древнее философское учение под названием «Икигай», что в переводе означает «смысл жизни». Эта японская концепция счастья предполагает, что у каждого человека должен быть свой икигай, чтобы вставать по утрам и радоваться солнечному свету за окном.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.