



COACHING JE ZA VSAKOGAR

*Kako postati sam svoj coach –
ne glede na starost*



TERRI LEVINE
mojstrica coachinga

LISAC & LISAC





Vsebina

<i>Beseda avtorice</i>	000
<i>Predgovor</i>	000
<i>Uvod</i>	000
Kaj sploh je samocoaching?	000
Postanite mojster samocoachinga	000
Štiri temeljne veščine coachinga	000
Stik z notranjim jazom	000
Mogočna orodja samocoachinga	000
Oblikujte se	000
Čas rasti	000
Doseganje ciljev	000
Resnica	000
Igrivost	000
Spremembe	000
Preprostost, ravnovesje, pravila in meje	000
Živeti navdušeno	000
Svet coachinga	000
Terrijino sporočilo	000
Dodatek I: Načrtovalec ciljev	000
Dodatek II: Ocena finančnega stanja	000
Dodatek III: Enkrat za vselej se znebite ostankov	000
Dodatek IV: Naloga, povezana z resnico	000



Resnica

*Resnica ni ne lepa ne grda.
Le zakaj naj bi bila takšna?
Resnica je resnica.*

– Owen C. Middleton

V knjigi sem že večkrat omenila resnico. Zdaj je čas, da se poglobimo vanjo. Vstopili boste v svet iskanja in resnicoljubnosti. V njem boste ugotovili, da ima resnica mnogo obrazov in da je za vsakogar različna. Ta svet je hkrati čaroben in vpliven. V njem boste lahko ostali le, če boste odprti, osredotočeni na sedanjost in če boste govorili resnico.

Resnica je tesno povezana z našim prejšnjim poglavjem o ciljih. Vaši cilji odražajo tisto, kar v resnici želite? Ugotoviti morate tudi, ali vam načrt omogoča resnicoljubno življenje. Ciljev ne postavljajte zato, da bi ustregli meni ali komurkoli drugemu. Pravšnji se morajo zdeti *vam*.

Resnico je treba podati z ljubeznijo, sicer bosta tako sporočilo kot tisti, ki ga prinaša, zavrnjena.

– Mahatma Gandhi

135



Coaching je za vsakogar

O resnici sem najprej spregovorila v poglavju 'Stik z notranjim jazom'. V tem poglavju nameravam poglobiti prvotne zamisli o resnici, ki vam jo razkriva notranji coach. Proučili boste dve vrsti resnice. Prva je objektivna in določljiva, druga pa vaša notranja – naučili se boste tudi, kako se uglasiti z njo. Vsaka resnica ima ključno vlogo v vašem življenju. Veščine samocoachinga vam pomagajo varno in brez strahu povedati, slišati, odkriti in vsrkati te vrste resnice. Ko boste spoznali resnico, boste imeli dovolj energije za uresničitev želja. Ko boste prišli do konca poglavja, boste opazili tudi, da že lažje sprejemate in izrekate resnico, jo bolj cenite, ste bolj pozorni na to, kaj resnica pomeni drugim ljudem. Resnico drugih boste spoštovali tako, kot spoštujete svojo.

V tem poglavju je najpomembnejša vaša pripravljenost poglobiti se v koncepte, ki vam jih predstavljam. Spremembe, ki jih boste opazili pri sebi, se vam utegnejo občasno zdeti neprijetne. Vseeno vztrajajte. Mnogi naučeno verjamemo, da so naše misli vedno 'resnica'. Občasno boste težko ločili, kaj je resnično za vas, kaj za druge in kakšna je dejanska resnica. A če boste zares vsrkali lekcije tega poglavja, boste svoje življenje oplemenitili z mogočnim orodjem.

VAŠA PREDANOST

Kakšna je vaša definicija besede 'resnica'? Kako gledate nanjo? Kako jo uporabljate? Vse to zapišite:





Coaching je za vsakogar

‘PRAVA RESNICA’

Ljudje pogosto uporabljajo pojem ‘prava resnica’. Skoraj prav tako pogosto človek, ki omeni to besedo, misli na lastno resnico. Všeč mi je tudi izraz ‘prava resnica’, vendar ima precej omejen pomen. ‘Pravo resnico’ predstavljajo objektivna in merljiva dejstva. Mednje lahko uvrščamo dobiček ali izgubo podjetja, kar lahko matematično izračunamo, dan, ko se je nekaj zgodilo (recimo, rojstni dan 29. decembra), ali pa zgodovinsko dejstvo, ki mu ni moč oporekati. Bistveno je, da se dejstvu, ki mu pravim ‘prava resnica’, ne da oporekati, saj ne odseva predsodkov, čustev ali razlage glede obstoja oziroma učinkov te resnice. Prava resnica enostavno je.

‘Pravo resnico’, ki jo je moč meriti in je nepristranska, lahko pogosto zamešate z vplivom dejstva, s čustvi, s katerimi povežete dejstvo, ali s presojo na osnovi dejstva. Samocoaching vam omogoča tudi prepoznavanje objektivne resnice ter ločevanje med dejstvi in njihovo razlago. Ko prepoznate objektivno resnico, se lahko odločate na podlagi dejstev, ne domnev. To vam omogoči jasnejši pregled nad cilji in bistveno učinkovitejše načrtovanje njihovega uresničenja.

Zdaj že obvladate številne veščine, ki vam bodo pomagale prepoznati objektivno resnico. Obstaja še več pomembnih vprašanj in z njimi povezanih dejanj, ki vam bodo pomagala prepoznati vašo objektivno resnico – to vam želim tudi jaz.

Vaš cilj je ločiti objektivno resnico od domnev. Da bi vam to uspelo, se morate vsakič, ko mislite, da poznate ‘pravo resnico’, vprašati, ali govorite o objektivnem dejstvu ali vaši interpretaciji tega dejstva. Če gre za slednje, se osredotočite na objektivno dejstvo. Pri naslednji nalogi boste ugotovili, kako spremenljiv je vaš pogled na resnico.





Resnica

1. Pomislite na kakšno preteklo izkušnjo. Kaj se vam v zvezi z njo zdi resnično? (Primer: Nedavno sem se s prijateljico dobila na kosilu in se poučila o postu. Moja resnica glede postenja: uživam v njem in doslej sem se postila že sedemkrat. Post mi pomaga shujšati in okrepiti vonj. Moja prijateljica se je že velikokrat postila. Obe uživava v tem.)
2. Zdaj spregovorite na glas. Kakšna je VAŠA resnica? Kakšna je resnica drugega človeka? Kakšna je PRAVA resnica? (Primer:) **Moja resnica:** postila sem se in v tem uživam. S prijateljico se rada pogovarjam o postu. Med postenjem shujšam. Doslej sem se postila sedemkrat. Tudi moja prijateljica se pogosto posti. Skupaj sva šli na kosilo. Rada sem v njeni družbi in hvaležna sem, ker je v mojem življenju. **Njena resnica:** srečali sva se na kosilu, pogovarjali o postu in najinem zdravju. No, še več sva govorili o najinih možeh. Terri se posti tako pogosto kot jaz! Kosilo je hitro minilo. **PRAVA resnica:** Terri se je sedemkrat postila. Terri in Marlene sta se dobili na kosilu. Terri je septembra 2007 s postom izgubila dobrih osem kilogramov - dvajset dni je pila samo vodo, uživala limonin sok in kajenski poper. Vsak dan je spila liter tople vode z dvema žličkama morske soli. Dobili sta se v restavraciji Arnolds Café. Terri je prispela pet minut pred Marlene in izbrala zelene oreške in sadje. Marlene je vstopila v lokal in prijateljici sta se objeli. Sedla je za mizo. Terri je vstala in prinesla jedilna lista. Odložila ju je na mizo. Natarica jima je povedala o posebnih jedeh. Nekaj minut sta se odločali, potem pa naročili hrano. Terri si je privoščila beljakovinski napitek, gobovo juho in zelenjavni sendvič. Marlene je naročila korenčkov sok, nakar sta natarico



Coaching je za vsakogar

prosili za vodo. Natararica je vprašala, ali želita led, obenem pa je povedala, da ga nimajo. Vsaki je prinesla kozarec vode, nato pa še prtičke, pribor in hrano. Pojedli sta kosilo. Marlene je poskusila Terrijino juho. Terri je preostanek juhe vzela domov. Terri je šla na stranišče, medtem pa je Marlene plačala kosilo. Terri je srečala Mayo, ki je ni videla že več let. Klepetali sta. Mayina hči je stekla iz trgovine, Marlene pa je stekla za njo, jo zgrabila in prinesla nazaj. Terri je plačala oreške in sadje - račun je znašal 76,21 dolarja. Uporabila je plačilno kartico Visa, podpisala račun in svoj izvod vtaknila v nakupovalno vrečko. Natararica/kuharica je njeno juho prelila v plastično posodico, ki jo je - skupaj s prtičkom in plastično žlico - dala v vrečko. Terri je poklical urednik z založbe in ji povedal, da je knjiga pripravljena za tisk. Pogovarjala sta se. Marlene je šla na stranišče. Marlene in Terri sta Terrijine vrečke odnesli v Terrijin avto. Deževalo je. Marlene je imela dežnik. Razprla ga je in Terri pomagala znositi vrečke v avto. Terri je s ključem na daljinsko delovanje odprla prtljažnik svojega avtomobila. Terri ima zelen avto. Jaguarja s pomično streho. Avto je na levi strani blaten. Terri je vrečke s hrano zložila v prtljažnik. Prijateljici sta se objeli in poslovili.

3. Se zavedate, da imate SVOJE stališče in da ste dogodek videli čisto po svoje?
4. Zavedati se morate, da se lahko vaša resnica razlikuje od resnice vašega prijatelja. Sprejmite jo kot popolno in pravo resnico *zanj*.
5. Prepoznajte PRAVO resnico.
6. Vidite, koliko podatkov in dejstev ste izpustili?

140





Resnica

7. Ali zdaj razumete, da so vaša prepričanja, zaznavanja, vrednote in izkušnje zgolj opazovanja, ki temeljijo na prepričanjih in vrednotah? Nekdo drug ima lahko drugačne občutke, prepričanja, vrednote itn. – pa je vseeno popoln, tako kot ste popolni vi.
8. Vseeno pa PRAVA resnica pomeni resnične informacije in dejstva. Ne temelji na vrednotah ali prepričanjih.
9. Ko boste delali naslednjo nalogo, naj vam ta izkušnja služi kot primer. PRAVA resnica: Terri se je sedemkrat postila. Terri in Marlene sta se dobili na kosilu. Terri je septembra 2007 shujšala dobrih osem kilogramov. Dvajset dni je pila samo vodo, uživala limonin sok in kajenski poper. Vsak dan je spila liter tople vode z dvema žličkama morske soli. Dobili sta se v restavraciji Arnolds Café. Terri je prispela pet minut pred Marlene in izbrala zelene oreške in sadje. Marlene je vstopila v lokal in prijateljici sta se objeli. Sedla je za mizo. Terri je vstala in prinesla jedilna lista. Odložila ju je na mizo. Natakcarica jima je povedala o posebnih jedeh. Nekaj minut sta se odločali, potem pa naročili hrano. Terri si je privoščila beljakovinski napitek, gobovo juho in zelenjavni sendvič. Marlene je naročila korenčkov sok, nakar sta natakcarico prosili za vodo. Natakcarica je vprašala, ali želita led, obenem pa je povedala, da ga nimajo. Vsaki je prinesla kozarec vode, nato pa še prtičke, pribor in hrano. Pojedli sta kosilo. Marlene je poskusila Terrijino juho. Terri je preostanek juhe vzela domov. Terri je šla na stranišče, medtem pa je Marlene plačala kosilo. Terri je srečala Mayo, ki je ni videla že več let. Klepetali sta. Mayina hči je stekla iz trgovine, Marlene pa je stekla za njo, jo zgrabila in prinesla nazaj. Terri je plačala oreške in



Coaching je za vsakogar

sadje - račun je znašal 76,21 dolarja. Uporabila je plačilno kartico Visa, podpisala račun in svoj izvod vtaknila v nakupovalno vrečko. Natararica/kuharica je njeno juho prelila v plastično posodico, ki jo je - skupaj s prtičkom in plastično žlico - dala v vrečko. Terri je poklical urednik z založbe in ji povedal, da je knjiga pripravljena za tisk. Pogovarjala sta se. Marlene je šla na stranišče. Marlene in Terri sta Terri-rijine vrečke odnesli v Terrijin avto. Deževalo je. Marlene je imela dežnik. Razprla ga je in Terri pomagala znositi vrečke v avto. Terri je s ključem na daljinsko delovanje odprla prtljažnik svojega avtomobila. Terri ima zelen avto. Jaguarja s pomično streho. Avto je na levi strani blaten. Terri je vrečke s hrano zložila v prtljažnik. Prijateljici sta se objeli in poslovili.

NALOGA

- ✓ Pomislite na kakšno preteklo izkušnjo. Kaj se vam v zvezi z njo zdi resnično? (Primer: Nedavno sem se s prijateljico dobila na kosilu in se poučila o postu. Moja resnica glede postenja: uživam v njem in doslej sem se postila že sedemkrat. Post mi pomaga shujšati in okrepiti vonj. Moja prijateljica se je že velikokrat postila. Obe uživava v tem.)
- ✓ Zdaj spregovorite na glas. Kakšna je VAŠA resnica? Kakšna je resnica drugega človeka? Kakšna je PRAVA resnica? Primer: Moja resnica: postila sem se in v tem uživam. S prijateljico se rada pogovarjam o postu. Med postenjem shujšam. Doslej sem se postila sedemkrat.





Resnica

Tudi moja prijateljica se pogosto posti. Skupaj sva šli na kosilo. Rada sem v njeni družbi in hvaležna sem, ker je v mojem življenju. Njena resnica: srečali sva se na kosilu, pogovarjali o postu in zdravju. No, še več sva govorili o najinih možeh. Terri se posti tako pogosto kot jaz! Kosilo je hitro minilo.

- ✓ Se zavedate, da imate SVOJE stališče in da ste dogodek videli čisto po svoje?
- ✓ Zavedati se morate, da se lahko vaša resnica razlikuje od resnice vašega prijatelja. Sprejmite jo kot popolno in pravo resnico *zanj*.
- ✓ Prepoznajte PRAVO resnico.
- ✓ Vidite, koliko podatkov in dejstev ste izpustili?
- ✓ Ali zdaj razumete, da so vaša prepričanja, zaznavanja, vrednote in izkušnje zgolj opazovanja, ki temeljijo na prepričanjih in vrednotah? Nekdo drug ima lahko drugačne občutke, prepričanja, vrednote itn. – pa je vseeno popoln, tako kot ste popolni vi.
- ✓ Vseeno pa PRAVA resnica pomeni resnične informacije in dejstva. Ne temelji na vrednotah ali prepričanjih.

VAŠA OSEBNA RESNICA

'Vaša osebna resnica' je to, kar verjamete, da je res. Ta lahko poleg objektivne resnice zajema tudi občutke, mnenja, vrednote, predsodke in domneve. Gre za vaš pogled na resnico, ki vpliva na to, kako vidite, slišite in se počutite v situacijah ter ob sprejemanju od-



Coaching je za vsakogar

ločitev. Primer: ena mojih osebnih resnic je, da so ljudje na splošno dobri.

Vaša resnica lahko zajema preteklost, sedanost in prihodnost. To pomeni, da lahko vaše pretekle izkušnje in vzorci vplivajo na današnje odločitve. Lahko se odzivite na sedanje občutke in zaznave, ali pa dejanja v sedanosti povežete s posledicami v prihodnosti. Vaša resnica tako ni zgolj prepričanje – gre tudi za način, kako to prepričanje vpliva na vas.

Veščine samocoachinga vam pomagajo ločiti vašo resnico od 'prave resnice' in tudi prepoznati 'sestavine' vaše resnice. Pomembno je tudi, da prepoznate, ali vam vaša resnica onemogoča napredovati. Naj ponazorim s primerom: lahko rečete **'imam denarne težave'**. Ta trditev je vaša resnica, da vam trenutno primanjkuje denarja. To je samo začetek poglobljenega raziskovanja. Na osnovi te izjave morate namreč odkriti 'resnico'. Koliko denarja natančno vam manjka? Kaj so vzroki in posledice te težave? Kako to vpliva na preostala področja vašega življenja? Kako bi težavo lahko odpravili? Kaj bi morali storiti, da se ne bi ponovila?

Po takšnem razmišljanju utegnete ugotoviti, da je vaša resnica enaka ali pa popolnoma drugačna. V zgornjem primeru bi lahko rekli, da je vaša resnica **'nimam dovolj denarja za plačevanje računov, zato si moram poiskati še eno službo'**, ali **'pravzaprav imam denarja več, kot sem mislil'**, ali **'odločil sem se, da se ne bom presojal na osnovi dejstva, da nimam dovolj denarja'**. S pomočjo postavljanja vprašanj, proučevanja odgovorov in razmišljanja o resnici boste dojeli njen pomen in vrednost, kar vam bo pomagalo napredovati. Poleg tega – to zdaj že veste – vam bodo v pomoč tudi veščine samocoachinga, da boste na drugačen način razmišljali o svojem vedenju, vzorcih ali situacijah, v katerih





Resnica

se znajdete. Hkrati vam bodo omenjene veščine omogočile izkoristiti nov pogled na stvari in napredovati.

Če ste se sposobni videti brez predsodkov in čustvene 'navlake', pomeni, da obvladujete izjemno vplivno veščino samocoachinga. Lahko jo še poglobite, če ste vsak dan pozorni na tok svojih misli. Kdaj svojo resnico povzdignete nad resnico drugih?

Ko prepoznate svojo resnico, o njej govorite drugim in jih spodbujate, naj tudi sami razkrijejo svojo. Bodite pozorni na to, kaj opazite ob tem. Zdaj, ko ste na koncu poglavja, ponovno razmislite o svoji prvotni definiciji resnice. Če so se pojavile znatne spremembe, jo ponovno oblikujte in jo primerjajte z izvirnikom. So vam stvari zdaj bolj jasne? Ste spoznali resnico?

NALOGA

- ✓ Ponovno definirajte pojem resnice, ne da bi 'škilili' v zapiske z začetka poglavja.



Coaching je za vsakogar

- ✓ Kakšna je vaša definicija resnice zdaj? Zakaj se vam zdi pomembna? Kako uporabljate svojo resnico?

