

OBSAH

PŘEDMLUVA

PODĚKOVÁNÍ

ÚVOD

Vědět, kde zaklepat	23
Poslání této knihy – vaše cesta	24
Série Koučink – věda i umění.....	27
Smysl, pro který jsme zapálení.....	28
Můj příběh a vznik této práce	28
Jak používat tuto knihu	31
Učiňte ze svého objevování závazek pro svůj osobní rozvoj	31
Vaše první kroky na začátku	33

Kapitola 1

JAK HRÁT MISTROVSKOU HRU – KOUČOVACÍ PŘÍSTUP

Probud'te génia v sobě i v ostatních	36
Rozhovory, které přinášíjí proměnu (transformační rozhovory)	39
Jak hrát mistrovskou hru.....	40
Vaše lidské humánní stvoření.....	43
Integrační cvičení na překročení limitů.....	47

Kapitola 2

VÁŠ MOZEK A JEHO FUNGOVÁNÍ

Milton a kůň, který utekl	50
Váš retikulární mozek	52
Váš emoční mozek	54
Neokortex	57
Vývoj jazykových systémů	59
Síla vizualizace – virtuální procházka mozkiem	60
Procházka mozkiem plazů	61
Procházka emočním mozkiem	62
Procházka neokortexem	64

Kapitola 3

PŘEDVĚDOMÍ – SYSTÉM VAŠÍ INTEGRITY

Helen Kellerová: jak vytvořit „lidskou“ mysl	68
Integrovaní systému mozek–mysl	69
Vlastnosti vědomé mysli	70
Předvědomí – váš propojený systém	72
Vlastnosti systému hlubší moudrosti	73
Přemýšlení překonávající chybovost	74
Otevřené otázky spojují s předvědomím	77
Cvičení – brainstorming se systémem hlubší vědomosti	79
Brainstorming tří židlí	80
Vnitřní proces brainstormingu pro dva ○ – průzkumník A a kouč B	81
Cvičení tří židlí – rychlý přehled kroků	82
Příklady otázek pro cvičení vnitřního brainstormingu	83

ČTYŘI FÁZE LIBOVOLNÉHO ŽIVOTNÍHO PROJEKTU

Průlom na silnici přes Kanadu – řidič kamionu a stopař	86
Čtyři kroky rozvoje záměru	89
Čtyři fáze plánování a dosažení.....	92
Projektování sebe samého na cestě vpřed	96
Fáze 1 – inspirace	97
Fáze 2 – implementace – zavádění do praxe	98
Fáze 3 – integrace hodnoty	99
Fáze 4 – dokončení a uspokojení	100
Cvičení – vaše mysl ve tvaru diamantu jako operační systém ...	102

Kapitola 5

MATRICE MYSLI – JAK SI LIDÉ TRVALE UDRŽÍ ZMĚNU?

Příběh Karla Wallendy	108
Navigování šablony mysli	110
Šedý opar – mlha nedokončení	110
Co se dostává do cesty?.....	112
Dobré zprávy – Beckhardův vzorec	114
Síla vycházející zevnitř – čtyři fáze mistrovství	116
Fáze 1 – formulace	117
Fáze 2 – soustředění	118
Fáze 3 – pohyb	119
Fáze 4 – mistrovství	120
Cvičení – šablona mysli	122
Formulace	123
Soustředění.....	124
Pohyb	124
Mistrovství	125

REZISTENCE A ČTYŘI DVEŘE CHYBOVOSTI

Co je to integrita?.....	128
Návyk chybového myšlení a jednání	129
Strach ze snění.....	130
Strach ze selhání – identifikace s obětí.....	132
Strach z toho, že lidi naštvu – ztotožnění se systémem.....	133
Strach z konfliktu – ztotožnění s konfliktem	136
Zvládání chybovosti.....	139
Více o vzorci změny	140
Síla každodenního sebekoučování.....	141
Můžeme se změnit sami?.....	144
Co znamená vstoupit do rozhovorů, které přinášejí proměnu?	144
Cvičení – zpětná vazba versus selhání	145
Rámec zpětné vazby versus rámec selhání	146
Cvičení – zpětná vazba versus selhání	148

Kapitola 7

ZÁKLADNÍ ZAMĚŘENÍ – PARTNERSTVÍ S PRINCIPY

Pět základních ericksonovských principů	152
Bengálský tygr pod postelí.....	152
Ericksonovy základy	153
Cvičení se slunečními brýlemi.....	163

ZÁMĚR A POZORNOST: SLADĚNÍ MYŠLENÍ, CÍTĚNÍ A KONÁNÍ

Dokážeme jít po cestě?.....	168
Rozvíjení vlastní vnitřní síly	171
Pozornost	175
Záměr	177
Sladění záměru a pozornosti.....	178
Cvičení 1: Záměr a pozornost.....	180
Cvičení 2: Dát je obě dohromady.....	182
Cvičení 3: Přidání pohybu nebo rytmu k vaší vizualizaci.....	182

Kapitola 9

VOLÁNÍ JEDNOTNÉHO ŠTĚSTÍ

Smysl skutečného štěstí.....	186
Čekání na štěstí.....	187
Z. P. M. rozvíjení štěstí.....	188
Podíly štěstí.....	189
IQ, JáQ, EQ a MyQ.....	190
Štěstí systémů čtyř mozků	192
Hlubší pohled na vytváření trvale udržitelného štěstí.....	195
Záměrné/tvůrčí zaměření: smysl	196
Zaměření na výsledek: dosažení	197
Sociální zaměření: sdílená zkušenost.....	198
Duchovní zaměření: odkaz	199
Cvičení na štěstí: rozšíření štěstí	200

kurzu a nemohla se dočkat dalších modulů. Krok za krokem jsem poznávala systém, který jsem pudyčdomně už dlouho hledala. Systém Solution Focus Coaching neboli koučink zaměřený na řešení se nevěnuje jen krátkodobým pracovním cílům, ale mnohem dál.

HRDINSKÁ CESTA: VAŠE ŽIVOTNÍ POSLÁNÍ

Vize hrdinského života	204
Cesta hrdiny	204
Hrdina vašeho vlastního životního příběhu	206
Vyjádření velkého H – happiness – štěstí	207
Mistrovství a štěstí	208
Oslava stavu štěstí	209
Silné opatrování	210
Chvalte svou každodenní cestu slovy	211
Cvičení: Vyzářování vašeho potenciálu štěstí	212

POUŽITÍ MOUDROSTI:

Afirmace k posílení lekcí z každé kapitoly	213
--	-----

POKRAČUJTE VE ZKOUMÁNÍ KOUČINKU – VĚDY A UMĚNÍ**SEZNAMTE SE S AUTORKAMI**

Hlavní autorka – Marilyn Atkinsonová, Ph.D.	227
Rae T. Choisová	228
Doporučené webové stránky	234
Místa ECI (Erickson College International)	235
Erickson College International – místa po celém světě	236