

ЕЛЕНА ГОРОВАЯ

---

# Эндорфинки

БЛОКНОТ ДЛЯ ФРИРАЙТИНГА  
И САМОКОУЧИНГА



Елена Горовая

**Эндорфинки. Блокнот для  
фрирайтинга и самокоучинга**

«Издательские решения»

**Горовая Е.**

Эндорфинки. Блокнот для фрирайтинга и самокоучинга /  
Е. Горовая — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-515703-4

Рабочая тетрадь для фрирайтинга на каждый день. Самокоучинг и метафоры хорошо зарекомендовали себя на практике. Подходит для самостоятельной работы.

ISBN 978-5-00-515703-4

© Горовая Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Давайте определимся с терминологией	6
Коучинг – это территория будущего	8
В чём разница между коучами и психологами	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Эндорфинки

## Блокнот для фрирайтинга и самокоучинга

**Елена Горовая**

© Елена Горовая, 2020

ISBN 978-5-0051-5703-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Начну с парочки эпитафий.

Они для меня про коучинг и фрирайтинг – очень в тему.

«Величайшее добро, какое ты можешь сделать для другого человека, – это не просто поделиться с ним своими богатствами, но и открыть для него его собственные». Бенджамин Дизраэли

«И чему же, вы спросите, учит писательство?

Во-первых, оно напоминает о том, что мы живы, что жизнь – привилегия и подарок, а вовсе не право. Если нас одарили жизнью, надо ее отслужить. Жизнь требует что-то взамен, потому что дала нам великое благо – одушевленность». Р. Бредбери

## Давайте определимся с терминологией

Фрирайтинг или свободное письмо – техника и методика письма, помогающая найти неординарные решения и идеи, сходная с методом мозгового штурма. Это механическое записывание всех возникающих в голове мыслей в течение определенного времени. Текст пишут без редактирования, изменений, не беспокоясь о грамматике или стиле до сигнала таймера.

Можно даже не перечитывать – зависит от того, какие цели вы ставили перед собой. Можно переписать заново несколько раз подряд свои мысли на одну и ту же тему. Способов применения фрирайтинга много.

Главное – писать.

И немного про коучинг.

Знаете, какие слова мне говорят чаще других по окончании работы?

«Теперь я верю, что всё получится! Я вижу пути.

Ты вдохновляешь, ты поддерживаешь и вселяешь уверенность».

Не «на ручки», а поддержки и вдохновения ищет человек!

В современном мире наставничество и коучинг – один из самых эффективных способов развития взрослых людей.

Взрослых и успешных!

Это способ развития личности.

Это не удел нытиков и слабаков.

1. Самые успешные люди в жизни – это те, кто задает вопросы. Они всегда учатся. Они всегда растут. Они всегда толкают.

2. Успешные люди задают вопросы. Они ищут новых учителей. Они всегда учатся.

3. Я бы скорее приветствовал перемены, чем цеплялся за прошлое.

4. Самые успешные люди – это индивидуалисты, которые не боятся спрашивать: почему? Особенно когда все думают, что это очевидно.

5. Надежда истощает вашу энергию. Действие создает энергию.

6. Чем больше человек ищет безопасности, тем больше он отказывается от контроля над своей жизнью.

7. План – это мост к вашей мечте. Ваша задача – сделать план или мост реальным, чтобы ваши мечты стали реальностью.

Эти несколько цитат принадлежат Роберту Кийосаки.

Его книги читали многие.

Многие ли изменили свою жизнь после чтения?

Я рада быть рядом с успешными людьми!

А я могу оказать поддержку профессионально!

Coach с английского перевести можно несколькими значениями: тренироваться, наставлять, подсказывать, направлять, снабжать фактами, воодушевлять.

Моё любимое – последнее, конечно.

Потому что жизнь – ваша и жить её вам.

А вот вырастить крылышки – тут иногда требуется помощь.  
И я всегда рядом.

Пожалуй, главный инструмент коуча – его личность.

Человек, который сам чего-то сделал, достиг, совершил – сможет помочь не только теорией – её сейчас в сети хоть отбавляй! Он сам был там, в точке А, и знает не понаслышке, что такое – взять на себя ответственность, чтобы оказаться в точке Б.

Как это трудно – сделать хотя бы маленький шаг.

Как легко слиться под натиском неудач и неодобрительными взглядами окружающих.

Я прошла этот путь.

Я помогу!

Если доверите, конечно.

## Коучинг – это территория будущего

Это инструмент для тех людей, которые хотят чего-то достичь в жизни, добиться своих целей, реализовать свои таланты и быть полезным миру и обществу.

Основные принципы коучинга сформулировал Милтон Эриксон.

Их пять.

1. Со всеми людьми все в порядке.

Не стоит оправдывать какие-либо жизненные сложности, неудачи своими странностями, которые произошли от детских травм или горького жизненного опыта. Тот же принцип действует по отношению к другим людям – с ними все ок, просто на данный момент мы не в силах их понять, либо не желаем этого делать.

2. У вас уже есть всё необходимое для достижения целей.

У каждого человека есть все необходимые ресурсы, как внешние (деньги, связи, люди и др. материальные и информационные ресурсы), так и внутренние (опыт, знания, умения, таланты). Осознание данного принципа поможет вам совершать действия по направлению к своим целям и быть счастливыми. Здесь и сейчас.

3. В любой ситуации мы всегда совершаем наилучший выбор.

Оглядываясь, мы вспоминаем решений, которые были приняты нами. О некоторых мы сожалеем и оцениваем их как неверные. Важно принять, что любое решение, принятое нами, являлось оптимальным для той конкретной ситуации и для нас в тот момент времени.

4. Всеми людьми движет позитивное намерение.

В этом заключается природа человека: цель любого поступка – это желание чего-либо хорошего для себя. Действия людей, даже те, которые причиняют вред окружающим, не несут изначально негативного заряда. Дело лишь в том, что не всегда люди выбирают экологичный способ достижения цели. Принятие этого позволяет лучше понять мотивы действий человека.

5. Изменения неизбежны.

Изменения неизбежны и способствуют нашему развитию. Все меняется и мы меняемся. Вопрос – хотим ли мы управлять изменениями или отдаться воле случая?

У нас всегда есть выбор.

1. либо вверх, туда, где счастье, успех, любовь, развитие своих талантов.
  2. либо вниз, где страдание, обида, гнев, раздражения, болезни, одиночество.
- Что выбираете Вы?

И ещё немного о личности коуча.

Кто такой – хороший коуч? Человек, который, во-первых, глубоко проработал свои личные проблемы у психолога.

Во-вторых – постоянно учится, развивается.

Ведь коучинговые методы – всего лишь дело техники. Знание техник ещё не делает тебя классным специалистом.

Как знание множества поз не делает человека хорошим любовником.  
Или знание множества фактов – хорошим гидом.

Когда слышу: «Поразвелось этих коучей», понимаю, что этот человек точно не станет нашим клиентом. Во всяком случае, на этом этапе своего развития.  
В нём нет взрослой позиции уважения профессионализма и личности.

Коучинг – инструмент для психически здоровых, успешных людей, которые умеют ставить цели и достигать их.  
Которые – делают! А не только рассуждают.

Цель коучинга – изменение мышления клиента. Это изменение неизбежно приведет к изменению его состояния, видения его будущего и взаимодействия с миром.

## **В чём разница между коучами и психологами**

Ещё один распространённый вопрос – в чём разница между коучами и психологами. По этому поводу напомним один медицинский анекдот.

Пациент пришёл к терапевту и, рассказывая о своей проблеме, упомянул, что был у хирурга, тот сказал – резать!

– Да этим хирургам только бы резать, вот я вам выпишу таблеточки... Два дня попринимаете – само отвалится!

На днях услышала от психолога, что коучи не решают проблему.

Чем больше будет узких специалистов, тем актуальнее будут анекдоты про межвидовые противоречия среди них. Это – нормально, по-моему. Мир развивается, энциклопедисты и узкие специалисты – всего лишь крайние точки на линейке.

Не решают коучи проблему, верно. И психологи не решают.

Решить проблему может только сам человек. Любой специалист помогающей профессии – лишь инструмент. Вы можете рыть яму ложкой, лопатой или экскаватором. Выбор инструмента – за вами. От этого выбора зависит скорость достижения результата, качество выполненной работы и удовлетворенность результатом.

Большинство проблем каждый из нас может прекрасно решить рефлексией. Самокопанием, по-другому.

У грамотного коуча есть свой коуч, у психолога – психолог. Потому что они, профессионалы, привыкли пользоваться инструментом для получения быстрого и качественного результата.

## **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.