

Мэрилин Аткинсон

ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ



ERICKSON
International

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЭРИКСОНОВСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ КОУЧИНГА
представительства в России
и странах СНГ

КОУЧИНГ

Настоящее творчество и истинная самореализация возможны только в состоянии потока. Научитесь входить в это состояние и оставаться в нем — и перед вами откроются любые горизонты.



Мэрилин Аткинсон

Жизнь в потоке: Коучинг

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7250586

Жизнь в потоке: Коучинг / Мэрилин Аткинсон: Альпина Паблишер;

Москва; 2013

ISBN 978-5-9614-2951-0

Аннотация

Быть в состоянии потока – значит полностью погрузиться в любимое дело, максимально сосредоточившись и не отвлекаясь ни на что. Именно так можно достичь максимальных результатов в любой деятельности. В своей новой книге автор уникальной системы личностного развития Мэрилин Аткинсон научит вас входить в состояние потока, фиксировать его, снимать любые барьеры на пути личностного роста и самосовершенствования. Научитесь испытывать искреннюю благодарность, любовь, удовлетворение, стремление к творчеству – и вы наполните смыслом каждый день своей жизни! Задача этой книги состоит в том, чтобы помочь не только профессионалам в области коучинга, но и всем тем, кто заинтересован во внутренних переменах, достичь внутренней согласованности и самореализации.

Содержание

Введение	6
Состояние потока	6
Творческий поток	8
Поток развития идентичности	12
Коучинг потока	14
Процессы коучинга	17
Характер книги: процесс и поток	20
Радуга присутствия	21
Глава 1	24
От идентичности к вдохновению	27
Создание идентичности, основанной на ценностях (ценностной идентичности)	29
Выпустите стрелу. Цель – внутренняя истина	31
Четыре этапа потока ценности в коучинговых разговорах	33
Поток внутренней истины: основа коучинговых разговоров	34
Создание своей судьбы	38
Глава 2	40
Что такое поток?	43
Войти в поток с помощью слов	45
Твердые и текучие ценностные состояния	47
Поток ценностей с намерением и фокусом	49

Поток ценностей за пределами убеждений	51
Осознание потока ценностей в настоящем времени	52
Поток ценностей в будущее	54
Поток побуждает нас решать проблемы изящно	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57
Комментарии	

Мэрилин Аткинсон

Жизнь в потоке: Коучинг

Редактор *Мария Брандес*

Научный редактор *Татьяна Андриевская*

Менеджер проекта *С. Турко*

Корректор *Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *И. Раскин*

Арт-директор *С. Тимонов*

© Marilyn W. Atkinson, 2012

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО
«Альпина Паблишер», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Введение

Радуга потока

Коучинг процесса и поток присутствия

*Будущее входит в нас, чтобы
трансформироваться внутри нас задолго до того,
как оно произойдет.*
Райнер Мария Рильке

Состояние потока

Качество всеохватывающего состояния потока определяется внутренней живостью, чувством глубокой связи ваших действий с собственными ценностями и трансформирующей связью между вами и создаваемой вами частью внешнего мира. Ощущая и осознавая поток, вы чувствуете, что властны и свободны выбирать, однако делаете это спонтанно и искренне. Вы полностью вовлекаетесь в этот процесс, и он заслуживает доверия. Таким образом, поток переживаемой ценности естественно открывает путь к самоосмыслению и способности ценить себя. Мы расслабляемся и наслаждаемся моментом, что бы ни происходило.

Если вы хотите стать коучем самому себе, используйте эту книгу для исследования собственного опыта потока в различных областях. Развивайте в себе способность достигать внутренней согласованности и гармонии. Вы увидите, что ощущение потока легко испытать в углубленной и расширенной коуч-позиции. Состояние потока естественно, и вы можете легко испытать его, когда внутренне расслабитесь и сосредоточитесь на самом важном в вашей жизни, на ваших сегодняшних целях и на качествах, которые понадобятся для их достижения.

Наше определение состояния потока совпадает с описанием Михая Чиксентмихайи^[1]. Мы познакомим вас с тем, как войти в состояние потока при проведении коучинга и работе над любым проектом. Вы научитесь наблюдать за собственным внутренним процессом «развития идентичности».

Это состояние «поиска и обучения» позволит вам снова и снова погружаться в состояние потока и сохранять его, чтобы оно стало частью способности получать удовольствие от всего, что вы делаете. Поэтому в этой книге мы делаем акцент на формирование идентичности и внутреннем поиске.

Мы заметили, что один из лучших способов достичь состояния потока – это процесс обучения и коучинга, которые пробуждают и расширяют самопознание. В этих целях ориентированные на поиск решения коучи предпочитают использовать некоторые специальные методы и упражнения, с которыми мы познакомим читателя в нашей книге.

Внутренняя согласованность открывает человеку доступ к внутреннему пространству, в котором каждой секундой можно воспользоваться как творческой возможностью. Мы испытываем абсолютную уверенность в том, что нам не нужно менять что-либо ни внутри себя, ни вокруг нас. Имея подобный опыт, мы замечаем, что все является хорошим в том виде, в каком оно есть, и испытываем естественный поток радости, даже когда учимся.

Творческий поток

Возможно, вы вспомните встречи с родными, друзьями или коллегами, неважно, ради развлечения или по работе, когда создавалась такая атмосфера, что все то и дело шутили или подкалывали друг друга, когда причудливо смешивались юмор и идеи. Любое дело тогда легко выполнялось в потоке. Помню, как в детстве мы вместе с семьей и друзьями дружно собирали ягоды, а потом заготавливали их на зиму — энергия текла быстро и радостно.

Начиная творить, вы чувствуете, что можете расслабиться и погрузиться в состояние потока, с благодарностью воспринимая свою жизнь. Иначе говоря, чувствуя и наблюдая результаты своего творчества, вы сливаетесь со своим внутренним «Я», которому можете полностью доверять. Поток со-зидания естественным образом переходит в более широкий поток внутренних возможностей. Вы делаете шаг от внима-

ния к намерению, от восприятия к росту и развитию во всех направлениях собственной деятельности.

Вы начинаете испытывать состояние потока еще чаще, когда добавляете к нему наблюдение. Вы интегрируете его, переходя от намерения обратно к «вниманию следующего уровня», развивая новое осознание и более долгосрочное видение. Когда вы узнаете получаемую ценность, то чувствуете себя полностью вовлеченными и испытываете поток радости. Глубокое притяжение соединяет вас с потоком осознания и уверенностью в своих действиях.

Вы перемещаетесь между вниманием и намерением, восприятием и ростом, осознанием и взглядом на общий план, раздвигая границы своего осознания ввысь и вширь. Мистики называли это «благородными шагами» к просвещенному разуму: сначала внимание, восприятие и осознание, затем намерение, оценка и действие и далее опять к восприятию, вниманию и осознанию на более высоком уровне. Как говорится в древнем коане дзен: «Сначала есть гора (мы воспринимаем), затем нет горы (мы действуем), затем есть гора». На последнем этапе вы переходите к «еще более широкому и полному» восприятию.

Состояние потока может быть вызвано творческой идеей. Вы можете погрузиться в состояние творчества и, задавая себе вопросы, придумать отличный план или найти нужную мысль. Вопросы могут быть следующими: «Кем я могу стать, если осуществляю этот план?» «Что я получу в результате?»

«Что ценного получит мир?» «Как мне добиться желаемого результата?» «Каким должен быть первый шаг?»

На этапе разработки вам в голову приходят идеи. Вы старательно работаете над осуществлением своих планов, чтобы все получилось. Ваш мозг вырабатывает эндорфины. И наступает момент, когда все кусочки пазла встают на свои места. И тогда вы снова расслабляетесь, переходя на новый уровень осознания. Поток – это состояние, которое вы переживаете, уделяя пристальное внимание ценности на каждой из этих стадий.

Сосредоточиваясь и испытывая приверженность, вы можете научиться отмечать тот момент, когда вам открывается состояние потока. Затем, добавив грани осознания, сам поток откроет перед вами множество новых дверей. Ваше внимание открывается для потоков осознания в результате наблюдения, любопытства, благодарности, любви, радости, удивления, понимания, азарта от действия, последовательного продвижения и, конечно, удовольствия. Все люди любят поток удовольствия!

Существует особая сила магнетического притяжения, которую можно испытать, находясь в состояниях потока, позволив себе плыть по их волнам, учась в нем оставаться. В следующих главах мы опишем эти удивительные точки притяжения потоков, являющиеся ценными инструментами, которые заставляют выходить за рамки эмоционального скептицизма.

Цель этой книги состоит в том, чтобы помочь вам, специалисту, проводящему трансформационный коучинг, распознать развитие внутреннего потока и оставаться в этом состоянии, выйдя за рамки привычного «отрицательного» языка и устаревших убеждений, тормозящих внутренний поток осознания. Вы можете помочь в этом и другим.

Расширяя осознание различных состояний потока, вы дадите толчок к активному развитию счастья. Каждая из систем ценностей, обсуждаемых в этой книге, может обогащать вашу жизнь и постепенно пропитывать каждую секунду живым потоком удовольствия. Вы можете испытывать физические ощущения и движение чувств, а также видеть создаваемые в мышлении зрительные образы, которые позволят вам в любой момент активировать положительные эмоции, такие как радость, любовь, свобода и тепло. Эти системы ценностей и сопровождающие их эмоции раскрывают подлинные богатства жизни. С их помощью вы доберетесь до собственного внутреннего джинна, раскрывая стабильные ценности, которыми сможете поделиться с другими.

Поток развития идентичности

«Воображение важнее, чем знания», – говорил Эйнштейн. Это прекрасное наблюдение. Знаете ли вы, что воображаемое человеком (представленное всего три раза) может легко стать его неотъемлемой частью? Особенно это относится к визуализации своих ценностей в виде действий. Хорошая книга, как хороший друг, может помогать снова и снова представлять себе и высвечивать самое важное в жизни через образы, цвета и описания. Делая это, люди вершат свою судьбу.

Эта книга помогает исследовать поток ценностей в вашей жизни. Цель каждой главы – сделать будущее настоящим, открыться и связать воедино четыре основных «области ценностей» вашего опыта.

Во-первых, мы хотим, чтобы вы как можно шире осознали и исследовали свои ценности. Погружаясь во внутреннюю жизнь, мы ощущаем свои ценности как «состояние потока». Радуга – прекрасная метафора, помогающая найти состояние потока в каждой сфере развития нашей жизни.

Во-вторых, мы хотим, чтобы читатель получил четкое представление о своих возможных действиях. Людям нравится, что мы шаг за шагом описываем, как ценности могут превратиться в практические жизненные инструменты. В этой книге исследуются процессы коучинга, полезные

для пробуждения и развития полной приверженности. Ваша цель – научиться мастерски пользоваться предлагаемыми нами методиками в конкретных ситуациях практического коучинга.

В-третьих, мы хотим с помощью примеров охватить как можно большее число ситуаций. Наши примеры включают такие разнообразные области, как работа и игра, бизнес-коммуникации и отношения в семье. В книгу также включены ситуационные упражнения и общие схемы, которые читатели могут опробовать на практике, проверить на себе, почувствовать и интегрировать в свою жизнь. Каждому необходимы ситуационные примеры из повседневной жизни, показывающие инструменты коучинга в действии. Они предлагают комплексы упражнений, позволяющие расширить свой опыт.

В-четвертых, мы хотим создать большую целостную картину, с помощью которой вы могли бы получить ответы на возможные вопросы: «Какова основная концепция этой книги?» «Почему для нее были выбраны именно эти ценности?» «Почему мне стоит потратить свое время на эту книгу, а не на что-либо другое?» «Как эта книга может повлиять на мое будущее?» Испытав радужный поток множества ценностей от переживания бытия до озарения, мы расслабляемся и отправляемся в путь.

Коучинг потока

В этой книге мы поделимся с вами способами распознавания, развития и расширения состояний потока, таких как удовольствие, благодарность, творчество, любовь, самореализация, приверженность и других основных ценностей.

Мы покажем, как с помощью ориентированного на поиск решения коучинга вы можете развить и интегрировать эти ценности и качества в чудесные процессы развития, активирующие основные внутренние потоки ценностей, которые мы называем присутствием.

Мы исследуем шестнадцать различных видов потока и хотим, чтобы вы исследовали сущность основных качеств, помогающих в осознании своей жизни, научились узнавать их, пользоваться ими и расширять сферу их применения.

Когда мы описываем людям состояния потоков, они немедленно узнают их. Однако они часто не замечают их у себя, пока мы прямо не укажем на них. Тогда у людей открываются глаза, они смеются и радуются своему опыту, часто добавляя «Вы знали!» или «Вот это да!». Мы написали эту книгу именно для того, чтобы люди научились узнавать состояния потока, которые открывают дверь к будущему осознанию. С открытой дверью коучинг потока становится мощным инструментом.

Эта книга предназначена как для коучей, так и для неспе-

циалистов, занимающихся самоисследованием и саморазвитием, и тех, кто интересуется, как ускорить самоосмысление в основных сферах жизни с помощью коучинга. Книга поделена на главы так, чтобы настроить вас на внутренние потоки обучения, творчества и развития, познакомить с процессами, которые помогут ускорить их и расширить. В этом смысле эта книга является отличным дополнением к двум предыдущим книгам трилогии «Трансформационный коучинг: Наука и искусство»: «Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития»¹ и «Достижение целей: Пошаговая система»².

Некоторые главы пойдут у вас как по маслу. Другие потребуют больше времени, чтобы стать частью вашего саморазвития и присутствия и наполниться внутренним смыслом. Все вместе они обеспечат вас многоцветной палитрой, и вы сможете пользоваться каждым из элементов для развития искусства исследования потока.

В любой системе ценностей существует естественная, логичная структура и внутренняя организация логических уровней внутреннего смысла, а также начало, середина и конец потока. Вспомните «стрелу коучинга» из второй книги этой серии. В начале самоисследования мы можем обнару-

¹ Аткинсон М., Чойс Р.Т. Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития. – М.: Альпина Паблишер, 2012.

² Аткинсон М., Чойс Р.Т. Достижение целей: Пошаговая система. – М.: Альпина Паблишер, 2012.

жить и развить множество возможностей осознания разных видов потока. Вот некоторые из них:

- Поток внутреннего расширения восприятия, известный как коуч-позиция.
- Поток осознания ценности.
- Поток серьезного намерения.
- Поток самореализации.
- Поток азарта от непрерывной деятельности.
- Поток приверженности расширению видения будущего.
- Глубина и чудесное тепло потока благодарности.
- Нежный поток абсолютного удовлетворения.

Мы часто испытываем эти состояния потока в значимых для нас разговорах, особенно во время коуч-сессий. Все главы следуют друг за другом, как состояния потока – от внимания/восприятия к намерению/оценке. Затем мы возвращаемся к новому уровню внимания и еще более ясному восприятию. Это движение можно представить в виде стрелы, раскрашенной в цвета радуги, цвета которой расположены от более светлых к более темным, сливающимся в один.

Процессы коучинга

Эта книга также предназначена для изучения и углубления знаний о коучинговых процессах. Обычно для овладения мастерством коучинга необходим наставник. В этих целях мы рекомендуем использовать признанную во всем мире программу подготовки коучей «Искусство и наука трансформационного коучинга» Эриксоновского Университета^[2]. Подумайте о возможности поработать с опытным коучем, прошедшим обучение этим процессам, для дальнейшего развития своих знаний!

Мы специально включили в книгу примеры коучинговых процессов, с помощью которых вы можете ускорить свое развитие как личности и как коуча для других. Как и две предыдущие части трилогии, эта книга начинается с рассмотрения вопроса о том, что входит в продвинутые коучинговые методы. Надеемся, что то, что вы прочтете, будет для вас полезным.

Отнеситесь к этой книге, как к интерактивному пособию, особенно, что касается процесса коучинга для самого себя и обучения. Не спеша, тщательно изучите каждую главу. Вы можете вести дневник. Ваша цель – найти свой собственный уникальный поток внутреннего развития. Читатель и авторы вступают в могущественный союз. Наша роль заключается в том, чтобы стать для вас вдохновителями, наставниками и

источником знаний. При этом мы хотим, чтобы вы делали собственные открытия.

Процесс коучинга – это ряд этапов, помогающих прийти к осознанию потока, к осознанию присутствия. Все процессы коучинга обеспечивают вас методами освоения и расширения состояний потока. В каждой главе представлена основная идея и, как минимум, один пример процесса коучинга, помогающий вам больше узнать о себе. Вы научитесь различать состояния внутреннего потока, изучив процессы, вызывающие их.

Осознавая внутренний поток, вы попадаете в особый мир обработки внутренних данных. Этот мир принадлежит только вам. Вы полностью овладеваете процессами самопознания. Потоки из источника понимания и осознания смывают старые отрицательные эмоции. Вы учитесь расширять и развивать этот поток осознания и понимания, а также дорожить им как внутренним присутствием.

В двух предыдущих книгах серии мы познакомили вас с прочими процессами коучинга. В этой книге вы можете более подробно исследовать их... вызвав состояние внутреннего потока! Например, если вы прочитали первую книгу трилогии «Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития», перечитайте упражнения: «Три стула. Идеи мозгового штурма» (глава 3) и «Прогулка к мастерству» (глава 5). Также снова просмотрите упражнение «Колесо взаимопонимания (раппорта)» из главы 1 второй книги: «Пошаговая си-

стема коучинга». Каждый из этих процессов разработан с целью установить связь с внутренним потоком.

Характер книги: процесс и поток

Пожалуйста, читайте эту книгу, настроившись на исследование. Используйте ее в качестве эксперимента и возможности сознательно испытать поток ценностей. Исследуйте воспринимаемое качество, выполняя эти упражнения. Например, продвигаясь вперед, вы можете спросить себя: «В какой момент своей жизни я вхожу в поток всеохватывающего осознания? В поток трансформационного видения? В поток самореализации, смысла или внутренней истины? В поток азарта от действия или глубокой благодарности? Каков каждый из потоков на вид, на ощупь, на слух и на вкус? В какой цвет он окрашивает мою жизнь? Как я ощущаю свое присутствие или удерживаю каждый из них? Как я определяю, что это состояние стало устойчивым, и я смогу вернуться к осознанию потока?»

Каждая глава расширяет конкретную область и диапазон выражения и развития потока. Каждый поток, как уже упоминалось, имеет собственную окраску. Каждый позволяет изучить ряд потенциальных возможностей коучинга в своей области. Каждый предлагает упражнения, процессы и элементы коучинга, помогающие испытать состояние потока.

Ведя дневник, где вы описываете, как исследуете и осознаете состояние потока, вы постепенно напишете собственную версию этой книги. Вы будете отмечать для себя, ка-

кой из потоков ярче, быстрее, спокойнее или интенсивнее остальных. Вы узнаете, где находится центр вашего внутреннего мира.

Чтобы развить внутреннее ощущение присутствия, необходимо взаимодействие потоков внимания и намерения. Во-первых, нам нужен поток вдохновляющего внимания, далее – ясного намерения и, наконец, интеграции следующего уровня. Как известно каждому дирижеру, эти этапы также можно обнаружить в частях любой вдохновенной симфонии.

Мы, живущие в XXI в., сталкиваемся с необходимостью заботиться о своих близких и иметь храбрость понять, каково наше предназначение. Да поможет вам эта книга в пути.

Радуга присутствия

Потоки можно обозначить различными цветами спектра, поэтому мы использовали метафору радуги для организации глав. Для намерений, описанных в каждой из глав, естественным образом подобрался соответствующий цвет. Как мы развиваем проекты? Мы начинаем с вдохновения, затем переходим к внедрению и, наконец, добиваемся настоящей интеграции, ведущей к озарению и интеграции.

Наша цель – сделать так, чтобы вы нашли собственные потоки ценностей и испытали глубокое удовлетворение, переходя естественным образом от одного к другому по мере развития проекта. За исключением главы 3 (имеющей белый

цвет), потоки внимания, описанные в главах 1–7, обозначены цветами теплого спектра, так как, ощущая их, мы накапливаем энергию. В главах 8–12 мы попадаем в течение более холодных цветов, соответствующих намерению, а затем в потоки быстрых течений и тихих заводей внедрения и завершения. Главы 13, 14 и 15 посвящены интеграции следующего уровня, благодарности, самореализации и ярко окрашенному, теплomu чувству удовлетворения. Вы можете достичь этого уровня в моменты интеграции, когда мы соглашаемся, что смысл всего путешествия заключается в том, чтобы перенести в настоящее полученный опыт нахождения истины, озарения и естественной реализации. Во время нашего путешествия на каждом этапе мы испытываем всю радугу потока присутствия. Смотрите «Карту радуги потока индивидуальности-озарения», приведенную ниже, где кратко описано чередование потоков.

Примечание. Мы не упоминаем цвета в главах, выберите свой цвет для каждой из них. Цель использования метафоры радуги – пробудить осознание цвета ваших собственных состояний потока, когда вы решите найти для них свой цвет. В процессе вы становитесь исследователем и начинаете распознавать находящиеся более глубоко цвета вашей жизни. Найдите собственную интерпретацию процессов и способов изучения, описанных в этой книге. А главное, войдите в поток и сделайте его своим!

Цвета радуги

Белый

Бледно-жемчужный

Насыщенный
жемчужный

Светло-красный

Огненно-красный

Теплый
красно-оранжевый

Мягкий
оранжево-желтый

Ярко-желтый
с зеленоватым оттенком

Ярко-зеленый

Небесно-голубой

Синий

Сине-фиолетовый

Фиолетовый

Сиреневый

Розовый

Жемчужно-розовый

Бледно-жемчужный



ГЛАВЫ

3

Потоки внимания

Потоки намерения

Поток внимания следующего уровня

Введение: Радужный поток

Поток внутренней истины 1

1

Поток удовольствия 2

2

Поток сильного намерения 4

4

Поток обещания 5

5

Поток любопытства 6

6

Поток внутреннего запроса 7

7

Поток системного осознания 8

8

Поток сильного удивления 9

9

Поток внутренней логики 10

10

Поток азарта от действия 11

11

Поток объятий любви 12

12

Поток признательности
и благодарности 13

13

Поток самореализации 14

14

Поток полного удовлетворения 15

15

Постскриптум:

Вызывая состояние потока

Карта радуги потока индивидуальности-озарения

Глава 1

Создавая свою личность

Поток внутренней истины

Уверенно двигайтесь к своей мечте. Живите жизнью, которую себе вообразили.

Генри Дэвид Торо

Не спрашивайте себя, что нужно миру; спросите себя, благодаря чему вы возрождаетесь. И тогда идите и сделайте это. Потому что миру нужны возрожденные люди.

Неа Нангия

История царя Мидаса

Всем нам известна история царя Мидаса. По одной из версий, бог Дионис предложил царю, оказавшему ему услугу, выполнить два его желания. Радостный Мидас ответил: «Хочу дорогу, проходящую по моим землям». И тут же появилась чудесная каменная дорога, соединяющая города так, как всегда хотелось царю.

Царь был очень доволен и горд собой, но в его душу закрался страх: следующее желание было последним. «Всего одно желание, – думал он. – А построить

надо еще много всего: дворцы, мосты... Как мне воспользоваться этой возможностью?»

И тут его осенило, и он произнес: «Пусть с этого момента все, к чему я прикоснусь, превращается в золото». Дионис кивнул. Кубок, который держал царь, стал золотым.

Мидас был очень доволен своими новыми способностями. Он ходил по дворцу, дотрагивался до трона и столов, занавесей и посуды, и на его глазах они превращались в золото. Внезапно в комнату вбежала его маленькая дочь, радость всей его жизни, и бросилась к нему, раскинув руки. Как обычно, царь раскрыл объятия, чтобы поймать и прижать ее к груди. Но к его ужасу она тотчас превратилась в золото. «Что я наделал?! – рыдал царь. – Я потерял свое дитя!»

Он попросил богов освободить его от этого дара. Дионис услышал его и смягчился. Если Мидас искупается в реке Пактолус и раздаст все, что у него есть, тем, у кого нет ничего, возможно, он будет вознагражден третьим желанием.

Так Мидас и поступил. Он немедленно распорядился продать все свои золотые вещи и купить еду и лекарства для простых людей. Он опустошил свои хранилища, чтобы купить еще больше необходимого людям по всей стране. Он без колебаний продавал свои дворцы и все свое имущество, пока у него не осталось почти ничего.

Тут Дионис появился снова: «Боги дали тебе возможность загадать третье и даже четвертое желание, видя твои старания». С облегчением Мидас

воспользовался третьим желанием, чтобы вернуть дочь. «Благодарю тебя от всего сердца, – сказал он Дионису. – Что касается четвертого желания, оно уже исполнилось. Я благодарен за то, что узнал, что действительно ценно. Это дороже всего, что можно купить за золото».

Что ценнее золота, которое вы можете накопить? Что действительно ценно для вас?

От идентичности к вдохновению

В каждый момент жизни мы примеряем на себя множество ролей. Они различаются в зависимости от задач и вопросов, с которыми мы сталкиваемся. С детьми мы – одна личность, с супругом или супругой – другая, а с коллегами – третья. Мы постепенно совершенствуем эти роли-личности, чтобы решать текущие задачи, создавая в своем сознании мощные системы взаимосвязей.

Все дети в процессе развития сталкиваются с практическими вопросами, которые ставит перед ними сама жизнь, и хотят освоить и в совершенстве овладеть необходимыми основными навыками. Полученные умения мгновенно становятся частью их личности. Дети играют, *становясь* то родителями, то братьями или сестрами, то друзьями, то даже собакой или кошкой, чтобы взглянуть на мир их глазами и увидеть его по-новому. Во что бы они ни играли – лазали по спортивному комплексу или пели песни – они *становятся* теми, в кого играют: спортсменами, певцами. И все это разные идентичности!

Становясь старше, дети расширяют набор жизненных навыков и начинают осваивать новые роли, которые пригодятся им, когда они станут взрослыми. Подросток спрашивает себя: «Как далеко я могу пойти? Что для меня будет «слишком»? Что мне действительно важно испытать, и как прове-

ритель свою храбрость?» И обычно он балансирует на грани.

Однако это касается в основном практических жизненных навыков, с помощью которых можно получить ответы на свои собственные вопросы. Что доставляет мне истинное удовольствие? Какие навыки мне нужно развить? Отношения с какими людьми побуждают меня стать хозяином собственной жизни? Какой путь позволяет мне узнать себя лучше?

Перед более зрелым человеком встают совершенно другие вопросы относительно осознания собственной идентичности. Маленький ребенок стремится освоить роли, связанные с действиями. Подросток хочет расширить личные возможности, приобретая новые жизненные навыки и способности. Зрелому человеку необходима более широкая палитра красок. Его начинает интересовать исследование и развитие своих внутренних целей. Он задается вопросами: «Кем я в действительности хочу быть для себя и для мира? Что я хочу оставить после себя?» По сути, он спрашивает себя, каковы его ценности, и как они определяют его личность. Теперь ему хочется найти свою внутреннюю цель.

Создание идентичности, основанной на ценностях (ценностной идентичности)

Что такое ценностная идентичность? Это выявление цели, осознание потока *внутренней истины*. С возрастом люди начинают понимать, видят ли они эту цель. Это дает им смелость разговаривать с позиции внутренней истины.

Исследование ценностной идентичности подводит вас к основной теме каждой из пятнадцати глав этой книги. Она поможет вам сознательно пережить и прочувствовать поток вашей собственной внутренней истины при рассмотрении различных аспектов своей жизни как глобального проекта – жизненного проекта. В книге «Жизнь в потоке: Коучинг» вы познакомитесь с пятнадцатью основными способами входить в состояние потока и научитесь достигать своих целей, следовать своим основным принципам и ощущать свое присутствие в этой жизни.

Познавая внутреннюю истину, вы совершаете путь **знатока ценности**, человека, сознательно развивающего креативную систему ценностей, ориентируясь не на конкретный момент или ситуацию, а воспринимая ее как дар будущему. Это осознание постепенно становится притягательным состоянием присутствия, истинной личностью зрелого человека. На

этом этапе поток внутренней истины становится этапом пробуждения, и развитие потока внутренней истины становится вашей глубокой целью.

Выпустите стрелу. Цель – внутренняя истина

Коучи часто используют образ «стрелы» как метафору разговора со своими клиентами, имея в виду, что коучинговая беседа помогает человеку определить цель, туго натянуть тетиву и, верно прицелившись, пустить стрелу в центр мишени. Метафора стрелы может относиться и к развитию личности.

Развитие идентичности нуждается в метком попадании «стрелы ценности», пущенной с «тетивы цели». Центр мишени при этом – желаемый результат, а силу, с которой будет пущена стрела, придаст приверженность ценностям. Так из источника ценностной идентичности возникает поток внутренней истины. И поддерживая этот поток, вы ощутите силу для достижения своих целей.

Чтобы распознать поток внутренней истины во всех проявлениях, нужно исследовать все его этапы так же, как мы исследуем и проводим коучинг любого важного проекта. Эти этапы можно обозначить, как вдохновение, внедрение, интеграция и озарение. Каждый из них представляет собой уникальный трамплин, позволяющий совершить прыжок к осознанию. Необходимо понимать, на чем они основаны и что все они подводят к важным коучинговым разговорам о жизненном пути. Держа в голове эти четыре этапа, вы можете

метко выпустить стрелу так, чтобы она попала в центр мишени.

Главы нашей книги выстроены в соответствии с четырьмя основными этапами, а также меньшими «стрелами развития», возникающими то тут, то там в нашей жизни. И на каждом этапе мы находим внутреннюю истину.

Четыре этапа потока ценности в коучинговых разговорах

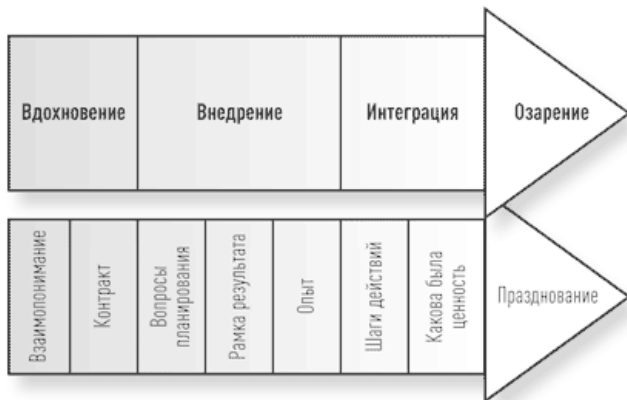


Рис. 1.1

Поток внутренней истины: основа коучинговых разговоров

Очень ценно, когда коучи умеют распознать, что клиент нашел свой внутренний «источник» – поток внутренней истины. Это значит, что человек получил доступ к важной внутренней территории и более глубинное понимание; исследует его, открывая страницу жизни, заполненную ценностями и внутренним развитием. Коуч может начать поддерживать этот поток соответствующими открытыми вопросами.

На эти моменты нужно обращать внимание. Задача коуча заключается в том, чтобы помогать людям настраиваться на состояние внутреннего потока и внимательно прислушиваться к своему сердцу. И тогда они смогут проявить себя, открыть для себя свою цель и двигаться к ней.

Ценности наглядно проявляются в потоке смысла. Человек испытывает «прилив радости», «вспышку удовольствия», живое выражение настоящей благодарности, когда мозг вырабатывает «гормоны счастья» – эндорфины. Можно сказать, мы переживаем ценности как внутренний момент глубокого и полного смысла самовыражения. Человек испытывает в связи с этим различные состояния. Некоторые – легкие, яркие, приятные и веселые. Другие – более интенсивные и глубокие, как цвета радуги.

Виды потока уникальны, как и ценности. Любовь – не то же самое, что умиротворенность или радость. Хотя они отражают друг друга и переплетаются, каждая имеет собственные качества.

Каждый вид потока представляет внимание и намерение в разных диапазонах. Каждый открывает иное качество восприятия. Каждый оказывает свое влияние на осознание. И каждый по-своему переживается человеком (имеется в виду переживание на трех уровнях восприятия – эмоциональном, видения и физическом. – *Прим. науч. ред.*). Однако все они позволяют приобрести ценный опыт переживания потока ценности и смысла. Когда вы входите в поток, в каждой сфере жизни пробуждается осознание, и вся система восприятия расширяется под влиянием внутренней истины.

Состояния потоков пробужденных ценностей являются нашим естественным богатством. Подобно тому, как все мы наделены даром наслаждаться вкусом спелых сочных фруктов или любоваться прекрасной природой, мы также обладаем уникальной возможностью войти в состояние потока и реализовать задуманное. Все виды потока прекрасны, хотя и различаются, как цвета спектра.

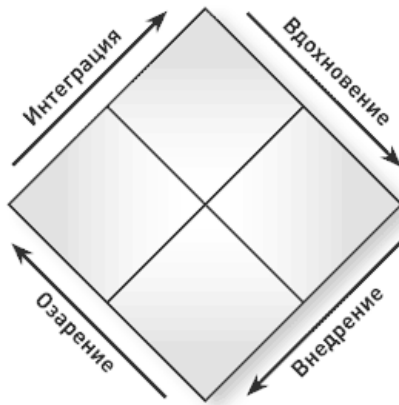


Рис. 1.2. Поток внутренней истины

«Стрелы» нашей жизни – это беседы с самими собой и с другими. Человек продвигается от одного разговора к другому по своему внутреннему ромбу, подобно тому, как игрок в бейсбол движется по полю от одной базы к другой. Люди ведут эти трансформационные разговоры, входят с их помощью в поток и все больше совершенствуют их на каждом этапе своего пути.

Знаток ценности выявляет, исследует и развивает основополагающие принципы и внутренние истины, которые могут позволить вести глубокие и значимые ценностные разговоры на каждом этапе пути. Ценностные разговоры *озаряют* будущее, которое вы хотите создать. Коуч-сессии дают воз-

возможность проводить такие беседы.

С помощью трансформационных разговоров знаток как глубоко зрелый человек укрепляет устойчивые жизненные ценности, которые обогащают путь окружающих его людей. Ценностная идентичность, которая появляется в результате этих бесед, – это то, что позволяет создать взаимоотношения, разделить близость, проявить мужество, развить доверие к жизни; создавать будущее настоящего человека.

Принципы и ценности, которые вы выбираете, одновременно являются личными и выходят за рамки личного. Игры, в которые вы теперь играете как знатоки ценностей, являются не только вашими личными играми, но и отличными инструментами планирования судеб человечества.

Вы становитесь знатоками ценностей. И только *вы сами* можете планировать свою судьбу. И происходит это тогда, когда вы наберетесь храбрости заявить, что ваша жизнь – принципиальное действие, сияющее основными ценностями, выбранными вами, текущее именно по тем каналам и через те беседы, которые выбрали и ведете вы.

Создание своей судьбы

Воспользуйтесь этой книгой, чтобы сделать свою судьбу стоящей. Мы специально употребляем слово «судьба». Выбирая свое «ценностное предназначение», вы тем самым создаете свою судьбу. Вы больше не похожи на маленькую лодочку, плывущую по реке жизни. Вы становитесь самой рекой и выбираете направление течения. Создавая или «решая» собственную судьбу, вы живете в ценностном потоке. Научиться проводить различия между опытом переживания ценностного потока, увеличением его силы и изменением направления – основной повод прочесть эту книгу.

Приветствую вас, читатели. Следуя к ясному внутреннему осознанию своих ценностей, вы становитесь знатоками ценностей, отходя от детских и подростковых игр. Вы выбираете собственную судьбу тщательно и целенаправленно, используя инструменты понимания предназначения. Вы развиваете практические навыки коучинга, помогая другим познавать внутреннюю истину и привносить в жизнь истинную ценность.

В некотором смысле создание своей судьбы – это создание большой «коучинговой стрелы». Большое отражает малое и наоборот. И главы этой книги организованы в соответствии с последовательностью этапов «жизненного проекта». Читая, вы познакомитесь с «радугой потока»; с ее помощью научи-

тесь определять для себя основные ценности, развивать их, открывать и осознавать состояние потока. Постарайтесь увидеть цветную стрелу раскрывающейся ценности, двигаясь от первого восприятия творческого момента к более глубокому намерению и действию и, наконец, обратно к интегрированному потоку более широкого восприятия.

Я надеюсь, что вы будете готовы к встрече с этими внутренними качествами состояния потока и, столкнувшись с ними, станете приветствовать их с удовольствием и пониманием и использовать энергию потока ценности для смелого, жизнерадостного и эффективного пути.

Глава 2

Связь с осознанием потока

Поток удовольствия

Если бы существовал сад удовольствия, и вы могли бы найти его... вы бы отважились на это?
Неизвестный автор

Мы празднуем праздник вечного рождения... но если оно происходит не во мне, что ожидает его? В этом весь смысл, оно должно происходить во мне.
Майстер Экхарт

Деревня сияющих моментов

Однажды я услышала интересную средневековую историю. Один усталый путник, спустившись с гор, подошел к деревне. Он остановился у деревенского кладбища перекусить. Обедая, он рассматривал могильные камни и заметил, что даты на них указывали на продолжительность жизни всего два, три или четыре года. «Странно», – подумал путник. Прежде чем отправиться дальше, он обошел кладбище, внимательно вглядываясь в даты. К его удивлению, возраст умерших не превышал пяти лет.

Решив выяснить, что бы это значило, человек направился в деревню, где встретил людей всех возрастов. Когда он спрашивал их о кладбище, они только смеялись в ответ и отправляли его к старейшине. Заинтригованный еще больше, он пошел в указанную сторону. Он терпеливо ждал старейшину, желая найти отгадку. Наконец из дома, посмеиваясь, вышел добродушный старик с чашкой чая в руке, и они сели побеседовать.

«У жителей нашей деревни есть один секрет, – стал рассказывать старейшина. – Мы считаем жизнью только те моменты, которые были самыми важными и настоящими, которые мы наполнили ценностью! Мы все любим жизнь! Мы ценим ее и относимся к ней очень серьезно. Поэтому мы договорились играть в игру под названием “проживи лучшую жизнь”. Для нас внутренняя истина заключается в том, что качество реальной жизни определяется лучшими ее моментами, и мы каждый день отмечаем их.

Мы стараемся проводить такие моменты вместе, чтобы убедиться, что они действительно были в нашей жизни, сияющие моменты открытий, ценностей и внутренней истины или значительный общий опыт, который так для нас важен. Эти моменты – и есть наша настоящая жизнь, и мы составляем из них прожитые годы. Мы побуждаем друг друга вновь переживать их. Мы собираем их, как урожай, и делимся ими в “голодное время”. Наше кладбище рассказывает историю деревни: мы живем в деревне сияющих

МОМЕНТОВ!»

Что такое поток?

Давайте выделим некоторые основные положения о потоке ценностей. Поток ценностей – это ценности в движении. Ценности – это то, что мы считаем *самым* важным для себя и чем мы постепенно *становимся*. Наши основные ценности – это по сути наше глубинное «Я» – то, кем мы являемся *сейчас, вне пространства и времени*. Они присущи нам, они дают нам главные ориентиры в жизни, являются нашей подлинной идентичностью, нашим глубочайшим *присутствием*.

Ценности присущи нам, они дают нам главные ориентиры в жизни, являются нашей подлинной идентичностью, нашим глубочайшим присутствием.

Ценности живут собственной жизнью, мы подпитываем энергией их, а они – нас. Профессиональный коуч понимает, как важный разговор поддерживает поток осознания ценностей. Он обеспечивает объем идей, которые получают свое развитие в жизненно важных областях опыта. Это создает значимое движение в жизни человека.

Движение вызвано стремлением к цели, и оно нуждается в потоке ценности. И в таком случае ценности приходят к человеку. Ценности открываются, когда он признает их, бережет и чувствует. Ценности проявляются, когда он ищет их во внутреннем и внешнем мире, заявляя о своем желании до-

биться вдохновляющих изменений и предвидя их. Эта глава посвящена активизации потока ценности внутри себя, чтобы внутренний поток превратился в сильную систему осознанности, которая будет с вами всю вашу жизнь. Практикуя расширение осознанности «в потоке», вы сможете делать это и с другими.

Войти в поток с помощью слов

Если вы практикующий коуч, обдумайте, как это сделать. Помните, что вам следует предельно ясно говорить о ценностях. Более того, важно взглянуть со стороны на свои слова и речевые обороты – насколько полно они выражают суть ценностей в вербальной форме.

Наши ценности могут принимать различные формы подобно тому, как вода может существовать в форме льда, жидкости или пара.

Наши ценности могут принимать различные формы подобно тому, как вода может существовать в форме льда, жидкости или пара. Возьмем, к примеру, лед – он твердый и застывший в определенной форме. Человек может определить для себя ценности так же, как что-то твердое, обладающее некой формой. В этом случае они обозначаются существительными. Ценности, таким образом, отождествляются с предметом, твердым, осязаемым, которым можно *владеть*. Коучу важно обратить на это внимание, потому что присвоение ценностям «предметной» формы может ограничить ценностный поток.

Что происходит, когда вы рассматриваете ценность как «предмет»? *Предмет* – это материальный объект из внешнего мира, который вы можете *иметь* или *не иметь*. Выражаясь подобным образом, вы *имеете* любовь, творческие способ-

ности, благодарность, обладаете истиной. Но помните, что предмет можно и потерять, и тогда вы больше не будете его иметь.

Осознание объекта в виде существительного превращает состояния в предметы. Например, слово «*творение*» может потерять свою суть, если будет восприниматься лишь как «предмет чьего-то творчества». Этим предметом можно *обладать*. Обратите внимание, как это слово отличается от слова «*творить*», которое предполагает активное действие. Когда мы *творим, созидаем*, мы вовлечены в действие и начинаем осознавать состояние потока.

В качестве еще одного примера существительного, обозначающего предмет, можно привести слово «*образование*». Вы можете *иметь образование*, а можете *учиться*, что предполагает активное действие и приобретение живого опыта.

Рассмотрите и другие примеры: слова «*любовь*», «*наслаждение*», «*благодарность*» и в противоположность им – «*любить*», «*наслаждаться*» и «*благодарить*». В первом случае вы обозначаете фиксированные состояния, во втором – действия, которые вы учитесь осуществлять и совершенствовать.

Твердые и текучие ценностные состояния

Обратите внимание, что в момент, когда вы активизируете свои ценности, запускаете с их помощью действие, они как будто превращаются в чистые глаголы, представляя то, что мы можем назвать текучей формой. И именно так вы это переживаете. Они *текут*. Вы *любите*! Вы *наслаждаетесь*! Вы *благодарите*! Вы *учитесь*! Поток распространяющейся радости является осязаемым внутренним движением, моментально включающим ваше осознание. Вы активно испытываете и чувствуете ценность в движении. Вы ощущаете присутствие!

Что привлекает людей в этих потоковых состояниях? Они испытывают прилив положительных эмоций, когда их притягивает вдохновляющая цель. Активная фаза наступает, когда включается воображение, или когда человек совершает выбор направления или плана, что придает энергию и радость, а также осознанность, или когда человек расслабляется, входя в стадию полной самореализации.

Эти состояния определяют основные сферы применения коучинга. Функция коучинга состоит в достижении и поддержке естественного *потока* эффективного человеческого роста. Человек настраивается на согласие с собственным внутренним ростом. Процесс коучинга активизирует виде-

ние таким образом, что поток осознания возникает легко и естественно.

Ценности текут с намерением и вниманием. Они текут, когда мы ведем беседу в настоящем времени, и мощным потоком входят в будущее. Ценности текут, и их можно почувствовать только в этот момент! Давайте изучим каждый из существенных аспектов этого процесса.

Поток ценностей с намерением и фокусом

Поток ценностей очевиднее, когда он обозначается словами-глаголами в настоящем времени и означающими продолжающееся действие. Обратите внимание на слова вроде «играть», «исследовать» или «учиться». Вы называете, активизируете и используете свои ценности и затем испытываете волнение. Вы входите в процесс и чувствуете поток! Например, счастье – это ценность, не существующая в твердом фиксированном состоянии, только в состоянии потока. Вы счастливы – это означает, что вы сейчас, в данный момент, переживаете это состояние! Когда вы бываете счастливы? Только в тот самый момент, когда испытываете счастье.

Квантовая физика предлагает хорошее метафорическое объяснение потока ценностей. Рассматривая в специальный микроскоп электрон, физик может видеть его и в форме частицы, и в форме волны. Статично электрон существует в виде частицы. Но в сам момент наблюдения и только, собственно, в процессе наблюдения ученый имеет возможность наблюдать динамику – волну.

Счастье – это ценность, не существующая в твердом фиксированном состоянии, только в состоянии потока.

Как и в случае с физическим опытом, ваше *намерение* раз-

вивает качество *осознания потока* в отношении того, *как* вы ощущаете свои ценности прямо сейчас!

Поток ценностей за пределами убеждений

Чтобы в полной мере испытать ваши ценности как состояние потока и принять новое знание, необходимо отойти от тех форм восприятия, которые основаны на убеждениях в виде укоренившихся, полученных ранее знаний, сформировавшихся и твердых.

Если вы пользуетесь «твердыми» словами для описания своего опыта, ваши отношения с идеями ценностей тоже становятся статичными и отвердевшими. Движущиеся и живые ценности ныряют и исчезают, как кит в океане. Используя в речи существительные для выражения идеи ценностей, вы рискуете перестать *испытывать* сами ценности. Делая язык более «твердым» и отделяя слова от сути, вы автоматически упускаете процесс внутреннего осознания. Ценности в статике становятся неподвижными. Испытав их *однажды*, вы как бы облачаете их в определенную *форму*. А дальше вы обладаете ими, переставая ощущать их и переживать.

Осознание потока ценностей в настоящем времени

Только в текущий момент вы можете находиться в потоке постоянно *изменяющегося* качества своих ценностей. Находиться в потоке означает «становиться своими ценностями» и переживать их прямо *сейчас*.

Осознание потока означает взгляд изнутри – именно он позволяет сделать ценности видимыми. Это может свершиться только в *текущий* момент. Во время трансформационной беседы этот процесс может запустить коуч правильно подобранными словами.

Коуч фокусируется на активном видении клиента. Занимая сильную коуч-позицию и находясь в состоянии бытия в настоящем, он призывает собеседника определить свое чистое намерение, стимулирует развитие ценностной идентичности. И вот, с помощью целенаправленных открытых вопросов, исследований и процессов человек переходит от старых застывших ментальных структур к подвижным процессам, к осознанию. Сильные вопросы выносят на поверхность то важное, что скрывалось внутри человека. И тот открывается навстречу потоку ценности и впускает его в свою жизнь в настоящий момент.

Понимая, что ценности в моменты исследования создают подвижные потоки, вы можете «оживать» в них, как рвущи-

еся вперед пловцы, движущиеся вперед вместе с течением широкой реки ценностей. Когда вы говорите о будущем в настоящем времени, горизонт ваших мыслей расширяется, и ваш разум готов к потоку. Что в результате? Вам открывается *поток удовольствия*! Вы чувствуете его!

Поток ценностей в будущее

Активные ценности могут быстро связать нас с будущими намерениями. Это происходит следующим образом: например, вы отмечаете, что вам или близким вам людям не хватает в жизни внутренней умиротворенности. И тогда важным и интересным для вас будет представлять, как различные варианты будущего выбора повлияют на открытие потока осознания, его развитие и погружение в него.

Подобные размышления позволяют увидеть картинки потенциальных возможностей, направлений действий или альтернативных планов. Обычно вы движетесь от абстрактного к конкретному. Предположим, вы узнаете, что кто-то отправился в путешествие на лодке по равнинной реке. И тогда вам представляется, как это происходит – каким расслабляющим, тихим и спокойным является плавание. Вы представляете себе качество этого события. Вы сами начинаете испытывать внутреннее умиротворение. И вот вы уже изучаете предложения турфирм и их прайс-листы, выбирая, где бы и вам поплавать на лодке, и ищете свободное время для путешествия. Вы задействуете собственное видение и, вдохновившись, действуете, чтобы насладиться оживающими ценностями.

Ценности продолжают нашептывать нам внутреннее приглашение к удовольствию. Однажды пробудив, вы снова мо-

жете привлечь к себе поток.

Поток побуждает нас решать проблемы изящно

Это важная информация для коучей. Подумайте о том, как люди описывают проблемы. Представьте, что вы работаете с писателем, который рассказывает вам о творческом кризисе. Когда клиент сосредотачивается на проблеме, он в основном говорит о будущем в прошедшем времени. Когда человек описывает ситуацию, как «вот как обстоят дела», на самом деле это значит, как дела *обстояли раньше*. Вы услышите «твердые» слова и описания, относящиеся к прошедшему. Вы почувствуете, как внутренняя дискуссия перекрыла кран визуализации и творчества и человек прислушивается только к убеждениям прошлого. (Обратите внимание, что слово «*проблема*» само по себе означает твердое состояние, и соответствующего глагола, вроде «проблемить», просто не существует.)

Для человека, обсуждающего творческий кризис, вся креативная деятельность остановилась, и ее ценность вспоминается только по прошлому опыту. Как коуч вы можете помочь клиенту снова превратить это внутреннее состояние в поток творчества, призвав на помощь искреннюю заинтересованность и признание его нынешней *цели*

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.

Комментарии

1.

Csikszentmihályi, Mihály, Creativity: Flow and The Psychology of Discovery and Invention, New York: Harper Perennial, 1996; (На русском языке издано: Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. – М.: Альпина нон-фикшн, 2013.) Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life, Basic Books (a popular exposition emphasizing technique), 1996. (На русском языке издано: Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность. – М.: Альпина нон-фикшн, 2012.)

2.

См. www.erickson.edu.