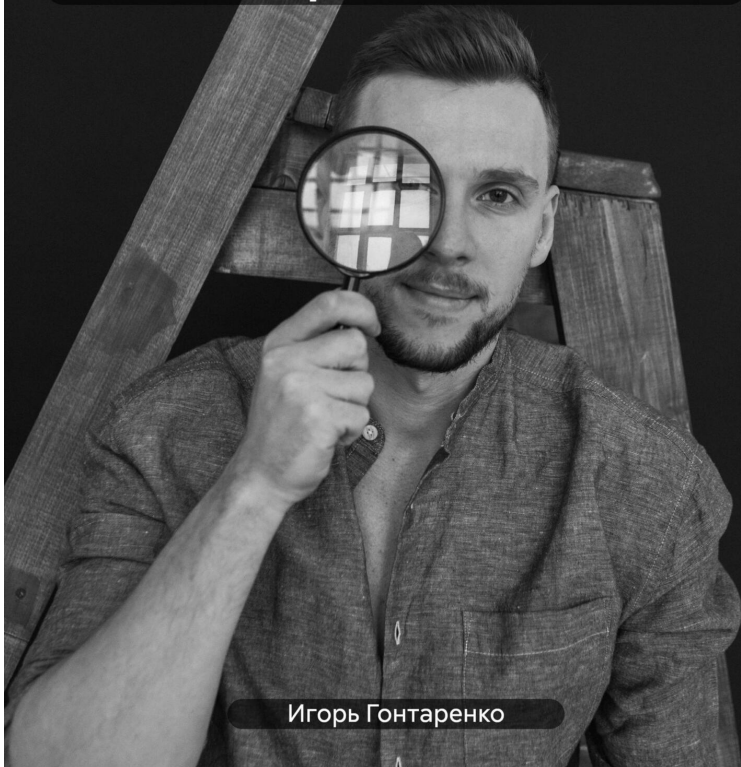


# Дневник тренера. 30 шагов к свободе и самореализации



Игорь Гонтаренко

# Игорь Александрович Гонтаренко

## Дневник тренера. 30 шагов к свободе и самореализации

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70016245](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70016245)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

В книге дана пошаговая инструкция, как фитнес-тренеру быть в ресурсном состоянии, выстраивать работу с клиентами, повышать стоимость услуг и переходить в онлайн. Автор этого руководства – тренер с 13-летним опытом, коуч, блогер и создатель собственной методики. Его путь можно описать так: «от качалки в подвале – к жизни у океана». На своем примере он рассказывает, как не выгореть в спортзале, найти время для себя и превратить желания в реалистичные цели. Как фитнес-тренеру давать результат клиентам, все успевать и быть свободным? 30 практических заданий помогут найти ответы и стать ближе к своей мечте.

# Содержание

Правило «мантии»	10
Проактивное мышление	13
Ответственность	16
Мотивация	19
Я за все отвечаю в своей жизни. Разберем, что здесь не так	22
Когда накрывает сильно	24
Выводы	28
Моя цель – это...	29
Мои суперспособности	33
Деньги или мечта: что выбрать?	35
Почему важно задавать себе вопрос: «Зачем?»	37
Как тренеру найти время для личной жизни?	41
Выводы	45
Этапы развития тренера	48
Принципы личного планирования	52
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# **Игорь Гонтаренко**

## **Дневник тренера.**

### **30 шагов к свободе**

### **и самореализации**

Введение

**Для кого эта книга**

Кто делает людей здоровее и сильнее? Кто становится опорой и дает мотивацию? Кто помогает людям меняться не только внешне, но и внутренне?

Это – тренер!

Моя книга для тех, кто влюблен в профессию тренера и ищет способы личностного развития. Эта книга для тренеров, которые хотят научиться жить и работать в гармонии, достигая своих целей.

**Почему тема важна**

Работа тренера – это кругосветное путешествие. Постоян-

но необходимо двигаться вперед. Бывает, налетают штормы и грозы, попадают не лучшие попутчики. А бывает – тихая гладь, солнышко и компания что надо!

Иногда накрывает так сильно, что ваш корабль тонет и мир теряет прекрасного тренера. Цель этой книги – помочь вам сделать свой «корабль» прочным и непотопляемым, чтобы он выдержал любые бури. Потому что миру нужны вы – успешный и счастливый тренер!

## **Почему именно я пишу эту книгу**

За 13 лет работы тренером я прошел путь от инструктора в подвальной качалке до тренера-фрилансера в другой стране. А последние 7 лет я также работаю коучем. За это время я провел более 1000 часов сессий – откровенных разговоров с тренерами разных направлений.

Я знаю, с какими проблемами и вопросами вы сталкиваетесь в работе каждый день. Как празднуете победы своих клиентов. Как расстраиваетесь, когда клиенты не получают результат и уходят. Я понимаю, как иногда вы близки к выгоранию. И как на самом деле вы любите свою профессию и хотите быть самым лучшим тренером.

В какой бы точке вы сейчас ни находились, знайте: одна-

жды я тоже был там. И я уверен, что могу вам помочь.

## **Что вы узнаете из этой книги**

В этой книге вы узнаете, как всегда быть в ресурсном состоянии и как работать с клиентами эффективно и просто. А также научитесь не только кайфовать от профессии, но и жить своей жизнью.

Хочу честно предупредить: в книге я буду применять инструменты коучинга, которые могут существенно продвинуть вас в достижении целей. Почему «могут»? Потому что изменения не произойдут за чудесные пару дней. Инструменты сработают только в том случае, если вы возьмете ответственность за свои действия и дадите себе время.

## **Какой результат вы получите**

Работа тренера – это работа на результат. И я не только о физической форме клиента. Сейчас мы говорим о ваших личных целях и мечтах. Моя книга не просто набор информации, которую вы прочитаете и положите на полку. Это книга-челлендж! Ваш вызов самому себе.

Я дам вам 30 практических заданий – 30 шагов, сделав которые вы научитесь управлять своим состоянием, плани-

ровать дела и достигать целей. А также сможете выстроить работу с клиентами по своим правилам, увеличить доход и начать движение к самым смелым мечтам!

Берите блокнот и ручку. Мы начинаем.

Вы готовы пройти этот путь?

Глава 1.

Состояние эффективного тренера

Тренеру важно обладать различными навыками. Конечно, он должен иметь соответствующую квалификацию, знать анатомию, физиологию и использовать определенные методики.

Но какой навык является самым главным?

Это – умение работать со своим состоянием. Какой толк от ваших знаний, если вы на грани исчезновения как вид «тренер прямоходящий»?

Вы можете тратить кучу денег на очередной курс по уникальной методике движения, но при этом годами быть в состоянии эмоционального выгорания. И это никак не увеличит ваш доход и не приведет к исполнению желаний. В этой

главе я дам инструменты, которые помогут вам находиться в состоянии эффективного тренера.

***Но сначала поделюсь диалогом из коуч-сессии.***

***Тренер:*** – Я всегда хотела стать полезным специалистом.

***Коуч:*** – Что для тебя значит «быть полезным»?

– Это когда я даю клиенту максимальный результат на тренировке.

– Как сейчас с этим?

– Я постоянно думаю о работе: и дома, и на прогулке, и с детьми.

– Насколько это двигает тебя к твоей цели?

– Не знаю... Честно говоря, не двигает. Я так устала, хочу жить своей жизнью.

– Я вижу у тебя такую мысль: чтобы быть полезным, необходимо как можно больше времени уделять работе. Это так?

*– Да...*

*– А если бы ты была клиентом, как бы ты поняла, что тренер тебе дает максимум пользы?*

*– Ну, он бы дал мне четкий план работы, был бы позитивен и приятно заряжен эмоционально.*

*– А чего тебе сейчас не хватает?*

*– Позитивных эмоций, я чувствую себя уставшей.*

*– Тогда, как думаешь, что нужно сделать в первую очередь?*

*– Перестать так много работать! И наконец-то пойти погулять с семьей в парк...*

Если вы узнали себя в этом диалоге, читайте дальше!

# Правило «мантии»

Как часто вы думаете о клиентах и о работе? Как вы оцениваете свою личную жизнь – ту, которая вне зала и тренировок? Хочу вас познакомить с правилом «мантии».

Если вы читаете эту книгу то, скорее всего, хотите быть крутым тренером, который достигает своих целей и дает результаты клиентам. Что нужно сделать, чтобы стать таким тренером? Может, еще больше работать? Или пройти еще 33 курса? Нет! Нужно «забить» на работу и цели!

«А ты точно коуч и крутой тренер?» – спросите вы меня. Да, потому что я умею переключаться с роли тренера на роль человека, которым хочу быть. Если в нерабочее время вы зададите мне вопрос: «Сколько у тебя клиентов и какие у них цели?» – я отвечу: «Не знаю и знать не хочу!» Но когда я выхожу на работу, то надеваю «мантию» тренера. Включаю систему EDT (об этом позже) и точно знаю, что буду делать.

Парадокс в том, что тренер часто думает: чем больше он вовлечен в работу, тем он лучше. Но важно не быть в мыслях о тренировках 24/7, а предоставлять клиенту качественную услугу и давать мотивацию только в определенный момент.

Так как же научиться надевать и снимать «мантию» тренера?

Задавать себе правильные вопросы и искать ответы. У каждого они будут свои.

В этой книге я не дам вам готовых решений, но буду задавать много вопросов. Потому что все ответы уже есть внутри вас. Вам придется заглянуть в себя и найти собственные решения. В этом и заключается секрет коучинга.

Вот один из вопросов, который помогает мне: «Какой я хочу видеть свою жизнь?»

Ответьте на него и подумайте: жизнь вашей мечты – та, где вы круглосуточно находитесь в мыслях о работе? Или та, где вы умеете эффективно работать и интересно проводить свободное время?

Итак, я предупреждал, что моя книга – это интерактив для изменения вашей жизни. А значит, прямо сейчас берите блокнот и ручку и записывайте задание. Вам предстоит сделать первый шаг!

## **Шаг 1**

В течение недели, заканчивая работу, прекращайте ду-

мать о ней! Мысли обязательно будут появляться. Отследите и сосчитайте их: сколько раз за свободный вечер или за выходной вы думали о рабочих задачах? Сколько времени на это ушло? Поймите, что вы крадете его у своей личной жизни.

Концентрируйтесь на своих делах, получайте удовольствие от жизни. Хуже как тренер вы от этого точно не станете!

Сделайте правило «мантии» своей ежедневной привычкой.

# Проактивное мышление

Следующий этап на пути к состоянию эффективного тренера – это работа с мышлением. Нет «плохого» или «хорошего» мышления – есть то, как мы смотрим на мир. И в зависимости от этого мы действуем.

Хочу познакомить вас с понятием:

Confirmation bias – склонность человека искать и интерпретировать ту информацию или отдавать предпочтение той информации, которая согласуется с его точкой зрения.

Что это за сложные термины? Не спешите закрывать книгу! Давайте разберем по-простому, как это происходит в работе тренера.

Представляю вам схему: событие – трактовка/эмоция – реакция – результат.

## **Событие**

Клиент опаздывает, а затем отменяет тренировку в последний момент. Вы потеряли свое время и деньги из-за его безответственности.

## **Что чувствуете?** (Трактовка/эмоция)

Вы испытываете бешенство, злость и хотите высказаться матом.

## **Как поступите?** (Реакция)

Дадите понять клиенту, что это неуважение и так с вами

поступать нельзя. Или «примете ситуацию», ничего не скажете, но будете продолжать злиться?

Как думаете, **какой результат** вы получите?

В первом случае – «сломаете» клиента, и он сделает по-вашему, но потеряет доверие. Во втором – расстроитесь и опустите руки из-за того, что ничего не можете изменить.

А что, если посмотреть на ситуацию иначе?

### **Событие**

Клиент опаздывает, а затем отменяет тренировку в последний момент.

**Что чувствуете?** (Трактовка/эмоция)

Вы испытываете нейтральные эмоции и надеетесь, что у клиента ничего плохого не случилось. У вас есть договоренности на такой случай, поэтому вы не потеряете свои деньги и время (об этом в другой главе).

**Как поступите?** (Реакция)

Подумаете, что можно сделать для результата клиента сейчас. Например, прислать ему тренировку онлайн или договориться на другой день. А еще решите, как провести с пользой свободный час.

Как думаете, **какой результат** вы получите?

Спокойные и доверительные отношения с клиентом, без упреков и обид. Он будет чувствовать поддержку и, может, в следующий раз не захочет вас подвести.

Как видите, есть два пути:

– Тот, где результат непредсказуем и зависит от ваших

эмоций и спонтанных действий.

– И тот, где вы фокусируетесь на конечном результате, и на основании этого решения выстраиваете свои действия.

Вы не можете изменить поведение клиента. Но вы можете изменить мышление, ведь это в зоне вашей ответственности. Кстати, а за что несет ответственность тренер в своем состоянии? Разбираем в следующем разделе.

# Ответственность

Умение понимать, где ваша зона ответственности, – навык, который поможет вам работать спокойно и уверенно. На своем курсе я обучаю этому навыку тренеров. Хочу научить и вас!

Как думаете, кто отвечает за результат – тренер или клиент? По моему мнению, результат возможен, когда каждый делает то, что находится в зоне его контроля.

Если клиент пропускает тренировки и не выполняет задания, это его зона ответственности. Ваше дело – давать ему систему действий, корректировать программу, поддерживать и мотивировать. Но решить за него, что ему нужны тренировки, вы не можете. Поэтому, если клиент не достиг результата, убедитесь, что вы сделали все возможное со своей стороны, и спите спокойно.

Что еще находится в зоне ответственности тренера? Его ресурсное состояние, для достижения которого нужны: дисциплина, развитие, планирование и мотивация.

Соблюдение этих четырех правил позволит вам долгие годы быть счастливым в профессии тренера:

1. Дисциплина. Все просто: приходите вовремя, соблюдайте договоренности и ведите дневник тренировок.

2. Развитие. Это постоянное обучение и анализ опыта.

Есть 3 состояния в развитии тренера:

– я ничего не знаю – нужно все выучить;

– я все знаю, мне больше ничего не нужно учить;

– есть вещи, которые мне еще необходимо изучить, но всего мне знать не нужно. При этом я знаю уже достаточно и могу дать результат.

Как думаете, в каком состоянии лучше всего быть?

3. Планирование. Что первое приходит на ум при мысли о планировании? Может, это микроциклы и периодизация?

Нет! Планирование – это когда у вас «порядок в комнате». Когда у вас есть цели и понимание, как к ним прийти. Когда есть расписание дня или недели. А также есть четкая система для хранения информации – такая, как приложение EDT.

4. Мотивация. Важно научиться самому себе создавать мотивацию к работе, а не ждать, что она придет, как вдохновение. В следующем разделе объясняю, почему мотивация –

это не главное.

# Мотивация

Как найти мотивацию просыпаться по утрам и идти на работу? Даже если вы кайфуете от профессии тренера, все равно бывают такие дни, когда нет сил и настроения. Чтобы мотивация вас не покидала, важно научиться анализировать ситуацию.

## Шаг 2

Предлагаю выполнить практическое задание.

Знакомьтесь: это ваш источник мотивации и дальнейших шагов – цикл Колба. Дэвид Колб, специалист по психологии обучения взрослых, еще в 20 веке создал всемирно известную модель обучения, которая остается актуальной и сейчас. Берите ручку и бумагу и приступайте к заданию.

## Цикл Дэвида Колба

### Опыт

Вы всегда что-то делаете. Даже если вам кажется, что действия совсем несущественные, это все равно результат, и его

необходимо проанализировать.

Спросите себя: что я сделал за эту неделю?

Не думайте, полезные это действия или нет. Напишите просто по фактам 1-2 пункта. Затем вы поймете, что их больше. Напишите минимум 10.

## **Анализ**

Оцените, насколько вы довольны результатами, по шкале от 1 до 10, где: 1- очень плохо, 10 – идеально.

Подумайте:

Что у меня получилось?

А что нет?

Что работало на результат?

А что мешало?

После ответов на эти вопросы вернитесь и оцените заново от 1 до 10 свои результаты. И, скорее всего, после анализа вы оцените свои результаты выше.

## **Мысленная корректировка действий**

Подумайте: если бы вы могли вернуться на неделю назад,

что бы сделали по-другому? Как именно вы бы действовали?

## **Новое действие**

Задайте себе вопросы:

Что новое я хочу попробовать?

С чего хочу начать?

Напишите конкретные шаги, которые вы сделаете для этого сегодня.

Сделайте это упражнение письменно и вы увидите, как из обычной прожитой недели уже родился новый план действий для достижения цели. Это еще раз подтверждает: не так важна мотивация. Гораздо важнее иметь план перед глазами и соблюдать дисциплину. А там, того и гляди, в процессе появится и мотивация.

# **Я за все отвечаю в своей жизни. Разберем, что здесь не так**

На коуч-сессиях я часто замечаю такую проблему – гиперответственность. Установку: я отвечаю за все! И это путь к потере уверенности в себе, расстройству и неудачам. Да, надо контролировать свою жизнь. Но не уходить в гиперответственность.

Например, человек говорит:

– Я хочу зарабатывать больше.

– Что в достижении этой цели в вашей зоне ответственности? – спрашиваю я.

– Все!

А вы уверены? Чтобы зарабатывать больше, нужно учесть еще и такие факторы: кто вам будет платить, какая обстановка в мире, а сезон ли сейчас? Нужно понять, что в этой цели зависит от вас на 100%. Например: вести соцсети и выкладывать определенное количество постов, улучшить что-либо в своей работе, написать старым клиентам с интересным предложением и т.д. Чувствуете разницу?

Вы не можете отвечать за все в этом мире и даже за некоторые моменты в своей работе. Но вы точно можете улучшить свою жизнь.

Как думаете, кто зарабатывает больше? Человек, который трясется от гиперответственности и не справляется – или тот, кто уверен в себе и занят улучшением той сферы, на которую он может повлиять?

### **Шаг 3**

В течение недели отслеживайте ситуации, где вы проявляете гиперответственность и пытаетесь все контролировать. Каждый раз останавливайтесь и спрашивайте себя: что в этой ситуации находится в зоне моего контроля? Запишите каждую из этих ситуаций и отметьте, на что вы могли повлиять, а на что нет.

Почаще напоминайте себе, что вы не можете контролировать все, и это нормально. Позволяйте себе ошибаться и меняйте к лучшему только то, что вы можете изменить.

# Когда накрывает сильно

Даже если вы будете применять все техники для пребывания в ресурсном состоянии, все равно иногда вас будет «накрывать». У всех случаются проблемы в семье, на работе, мелкие неприятности. Когда наступают кризисные моменты, важно понимать: **не все зависит от вас, вы не во всем виноваты.**

Что делать, когда накрыло? Ничего. А точнее, минимум из того, что можете.

Объясню на примере. У серферов есть правила поведения на воде. Когда я первый раз попробовал покататься на серфе, скажу честно, было страшно. Меня накрыла волна – закрутило, как в стиральной машинке!

Я потратил все силы, чтобы вынырнуть, и потом еще полгода не возвращался к серфу. Но вот что я понял: самое страшное – когда тебя накрывает волна, а самое кайфовое – когда волна несет тебя вперед, и ты на доске.

Что же делают серферы, когда их накрывает волна? Ничего. Они расслабляются, хватаются за доску и переживают. Ведь волна в любом случае сильнее тебя. И если ты будешь сопротивляться, потратишь все силы и воздух, то выгрести

уже не получится.

Так же и в жизни. Босс наорал, клиент предъявил претензии, и вот вы уже уволились с работы. Вас накрыло волной, и она немаленькая. Тогда нужно взять «доску» – то, что есть у вас и что находится в зоне вашей ответственности, – расслабиться и ждать, пока волна пройдет. Потому что она не может быть бесконечной. Важно сохранить больше сил – и тогда потом вы быстрее полетите по волне вперед!

Вас накрыло?

Смотрите урок, как быть в состоянии эффективного тренера.



## **Шаг 4**

Ответь себе на вопросы и запишите ответы:

Что поддерживает меня, когда накрыло?

Что придает мне мотивации?

# Выводы

В профессии тренера люди часто выгорают, ведь нужно постоянно «отдавать» себя. Поэтому без нужного состояния не получится достичь целей – ни своих личных, ни целей клиента.

В этой главе мы рассмотрели, как быть в состоянии эффективного тренера. Важно понять, что над этим можно и нужно работать. Запомните: все ресурсы для достижения целей у вас уже есть. Самое важное – поддерживать высокий уровень энергии.

Идем дальше! В следующей главе определим: а куда мы идем? Чтобы состояние было на должном уровне, нужно понимать: чего я хочу и зачем?

Глава 2.  
Точка В

# Моя цель – это...

Меня всегда интересовал вопрос, как люди ставят себе цели. Еще задолго до того, как стать коучем, я думал: «Если у ста человек спросить, чего они хотят, сколько людей ответит конкретно?» А сейчас я знаю: точный ответ даст лишь небольшой процент людей.

Вопрос постановки целей волнует меня и сейчас. А задавать его клиентам – это моя ежедневная работа.

Тренер – тот специалист, который ставит человеку цели и помогает достигать их. Но чего хочет он сам? Пока вы не понимаете, чего хотите, ваши действия будут хаотичными и не принесут результата. Чтобы добиться успеха, вам необходимо разобраться со своими целями. Как в самолете: кислородную маску взрослый сначала надевает на себя и только потом – на ребенка.

Так чего же вы хотите? И как рассчитываете прийти к цели, если не понимаете, какая она?

Сегодня определим вашу точку В. Советую записывать все мысли! Ведь точное понимание своей цели – это уже половина успеха.

Предупреждаю: ответ «не знаю» – это тоже отличный результат. Значит, вы посмотрели туда, куда еще не смотрели. Вам просто нужно дать себе время, и ответ придет.

## **Шаг 5**

Итак, берите ручку и бумагу и отвечайте на вопросы!

### **Чего я хочу?**

Попробуйте ответить, не анализируя. Пишите все, что приходит на ум. Позвольте себе помечтать! Если бы все было возможно, чего бы вы хотели?

### **Зачем мне это?**

В ответе на этот вопрос кроется мотивация. Смотрите глубоко и слушайте себя: это истинно ваша цель или нет? Потому что есть цели, навязанные обществом. И те, которых мы хотим достичь, чтобы доказать что-то другим.

### **Визуализация**

Представьте, что вы уже достигли цели. Какие чувства вы испытываете? В каком состоянии находитесь? Опишите

один день из вашего будущего: что вы делаете, как себя чувствуете, чем занимаетесь, кто вас окружает?

## Когда?

Поставьте себе точный срок для достижения цели. Так вы запрограммируете свой мозг и всегда будете держать цель в фокусе внимания.

Дайте себе время для этого упражнения. Конкретные ответы могут прийти не сразу. Но важна уже сама мысль о том, чего вы хотите.

Знаю, что все мы торопимся. Вы могли бегло просмотреть эти вопросы и не ответить на них. Или ответить на бегу, не думая. Остановитесь, возьмите пару дней и запишите все свои мысли.

Когда вы будете их записывать, удивительным образом будут появляться и конкретные шаги, которые нужно сделать. Только вы знаете, чего хотите на самом деле. И только вы решаете, какая жизнь вас ждет.

Итак, вы определили свою точку В! Казалось бы, бери и делай. Но тут появляются страхи. А как я это сделаю? А вдруг не получится? У меня есть хорошая новость. Получит-

ся! Ведь у каждого из вас есть суперспособности!

# Мои суперспособности

Как бы в к себе ни относились, знайте: у вас больше сил, чем вы думаете.

Приведу пример из фридайвинга. Когда человек в первый раз погружается и задерживает дыхание на какое-то время, это лишь 10% от его реальных возможностей. Так мозг заранее спасает его от всего нового и неизвестного, расценивая это как опасность. Но факт в том, что человек выныривает гораздо раньше, чем мог бы на самом деле.

Так же и в жизни. Когда мы ставим себе цели, мы встречаемся со страхом неизвестности. Добавьте к этому других людей, которые в вас не верят, и негативных клиентов, которые заставляют сомневаться в себе. И вот вы уже не знаете, где взять силы на достижение целей.

Я дам вам подсказку: загляните в прошлое. Каждый чего-то достиг в жизни. Да-да, и вы тоже! Вспомните какую-нибудь свою победу. Вспомнили? А теперь давайте найдем ваши суперспособности, которые помогут прийти к целям.

## Шаг 6

Расскажите себе об этой победе:

Что в ней ценного?

Как долго вы к ней шли?

За счет каких способностей вы шли дальше, когда было трудно?

Какие качества помогли вам достичь цели?

Поверьте: эти способности никуда не ушли – вы просто забыли о них. Запишите свои ответы!

Итак, теперь вы поняли, чего хотите и какие способности у вас есть. Осталось действовать!

Что чувствуете сейчас? Опять страх! Но этот страх уйдет, когда вы начнете планирование.

Расскажу вам о своем опыте: как мои планы и мечты разбили о суровую реальность.

# Деньги или мечта: что выбрать?

У тренера есть разные этапы. Есть взлеты и падения, а иногда встает непростой выбор, который определяет, как дальше пойдет карьера. Такой этап был и у меня. Расскажу, что мне помогло сделать правильный выбор.

На тот момент я только что перешел в крутую фитнес-студию, моя зарплата выросла в 2 раза, клиентов куча, место кайф – живи и радуйся! В то же время с целью личного роста я начал работать с коучем. Мы разбирали, чего я хочу и куда стремлюсь дальше. Я рассказал, как меня все устраивает, вроде как я нравлюсь начальству и делаю много тренировок.

Коуч спросил: «Чего ты хочешь дальше?» Я с полной уверенностью ответил: «Буду просить повышение ставки и возможность создать свой проект». На следующий день я встретился с главным тренером и руководителем студии. В полном воодушевлении я ждал, что меня похвалят, и тут я выйду на сцену со своими предложениями.

«Очень плохо», – первая фраза, которую я услышал от руководителя. «Твои идеи и подход не соответствуют нашей концепции, мы думаем дать тебе еще один шанс, но ты

должен перестать делать то, что делаешь, и придерживаться только наших правил».

Шок! Это малая часть того, что я тогда испытал. Как? За что? Я просто вел дневник тренировок для каждого клиента, проводил интервью, чтобы лучше понять их. Тогда же я начал изучать коучинг.

Из князя в грязь – так это можно описать. Я был унижен и опустошен. Встал вопрос: остаться за хорошие деньги, но без варианта создавать свою мечту – или уйти в неизвестное?

Тогда я не решался сделать самостоятельный выбор и обратился к коучу. На сессии мне было страшно и больно. Но спустя годы я понял, что принял одно из самых лучших решений в своей жизни. Я шагнул в неизвестное. Перешел в другое место, где можно было творить и создавать идеи. Спустя пару месяцев я стал зарабатывать больше!

Теперь я сам коуч. И говорю вам: просить помощи – нужно. Установка «сам разберусь» доведет вас до выгорания, и мир потеряет прекрасного тренера.

# Почему важно задавать себе вопрос: «Зачем?»

Если вы тренер, который до седьмого пота выкладывает-ся в зале и у которого нет времени на личную жизнь, сейчас я сделаю вам больно. Потому что хочу рассказать, что однажды на коуч-сессии столкнулся с такой проблемой: у клиента нет потребности зарабатывать деньги! Ведь по той или иной причине вопрос финансов у него закрыт.

«Мне бы такие проблемы!» – подумаете вы. Но эта ситуация не так проста. Ведь человеку важно понять, почему ему нужно достигать целей. Именно за ответом на этот вопрос стоит мотивация.

Конечно, клиент дал мне ответы, но они были неполными. Я спросил:

– Что будет, если ты не достигнешь своих целей?

И получил ответ:

– Ничего!

Вам может показаться, что у человека с закрытыми финансовыми вопросами жизнь прекрасна. Но это не так. Он быстро привыкает к тому, что деньги есть, и это не делает его

счастливым. А вот самореализация выходит на первый план.

Каждый должен понять, что он хочет дать этому миру. В поиске ответов на этот вопрос деньги могут стать даже обузой. Так, условно голодный и бедный может победить сытого и богатого. Ведь у «бедного» есть мечта, цель и мотивация, благодаря которым он может уйти даже гораздо дальше, чем мечтал.

Независимо от того, на каком уровне дохода вы находитесь, задайте себе вопрос: какова моя роль в этом мире? Ищите ответ – у каждого он свой!

Возможно, сейчас вы переживаете непростой период в жизни. И я хочу вам сказать, что потом мы часто благодарим такие моменты, при условии, что не опустили руки и не отказались от своей мечты.

Просто продолжайте задавать себе вопрос: «Зачем?»

Потому что он:

### 1. Определяет успех

Если вы не до конца уверены в том, что делаете и куда хотите прийти, победы не будет. В самый ответственный момент вы свернете не туда.

## 2. Определяет ваши действия

Когда появляется понимание зачем, сразу же появляются шаги, которые надо делать, а все лишнее отпадает. Удивительно, но после ответа на вопрос «зачем?» вы сами прекрасно поймете, как действовать.

## 3. Мотивирует

Будем честны: пока у вас нет веской причины, не будет долгосрочных активных действий. Вы загоритесь, но так же быстро потухнете.

## 4. Расширяет возможности

Ответ на вопрос «зачем?» позволяет вам посмотреть шире и увидеть новые возможности.

## **Шаг 7**

Ежедневно задавайте себе вопрос: «Зачем?» Напишите его на видном месте дома, в телефоне, в блокноте. Так каждый раз вы будете напоминать себе о вашей мечте.

Вы не получите другой результат, пока будете совершать

одни и те же действия. у вас всегда должно быть ясное понимание, соответствует ли то или иное действие вашей цели. Надеюсь, после прочтения этой главы вы поняли, чего хотите. Потому что в следующей мы перейдем к пошаговому плану.

Но сначала поговорим о личном. Ведь мотивирующей точкой В может быть не только карьера, самореализация и путешествия, но и то самое «счастье в личной жизни».

# Как тренеру найти время для личной жизни?

Думаю, практически каждому человеку важно иметь отношения и семью. По своему опыту знаю: тренер так часто бывает занят работой, что либо не имеет возможности построить отношения, либо не может уделить достаточно времени близким, если у него уже есть семья. Коллеги, такой график однозначно приведет вас к выгоранию и не сделает счастливее.

Конечно, личные отношения – это не та сфера, где достаточно поставить четкую цель и достичь ее в определенный срок. Но в наших силах организовать свою жизнь так, чтобы в ней было место для отношений и готовность их принять. И вот это уже в зоне нашей ответственности. Расскажу свою историю.

У меня был период, когда на протяжении 7 лет я проводил от 120 до 200 тренировок в месяц. Тут не то что про личную жизнь – ты про себя забываешь.

Были деньги – да, класс! Но вопрос вот в чем: какой в этом смысл, если нет близкого и любимого человека рядом? А ес-

ли такой человек есть, но вы все время на работе, насколько вы счастливы в отношениях?

Как коуч я работаю с этим запросом чуть ли не с каждым вторым. Разбираемся, как найти время для личной жизни.

Для начала нужно понять: чего вы хотите ?

## **Шаг 8**

Подумайте, как для вас выглядит идеальное сочетание рабочего дня и личной жизни. Запишите ответ. Мечтайте смело – так, как будто реально все!

На этом этапе я слышу много «но». Как же зарабатывать? И т.д. Отключите логику и позвольте себе просто представить. Если бы человек не поверил, что он сможет улететь в космос, где бы мы сейчас были?

Когда у вас сформируется понимание, чего вы хотите, важно определить, что из желаний находится в вашей зоне ответственности на сегодняшний день. Иными словами: какой именно конкретный шаг вы можете сделать сегодня к своей цели? За первым шагом появится второй, и удивительным образом все станет возможным, если вы не свернете с пути.

Почему не у всех получается сделать даже первый шаг? Проблема в первом вопросе: чего я хочу? Вы просто не знаете ответ! Или цель кажется слишком большой и пугает вас.

Так уж устроен человек, что ему очень тяжело расставаться с привычными программами поведения и выходить из зоны комфорта. На коуч-сессии я буквально вытягиваю людей из безопасной раковины и помогаю услышать свои желания без страха и ограничений.

Эта книга для тех, кто хочет перемен, кто не боится мечтать и готов действовать. Это шаг из зоны комфорта в неизвестное. Поэтому прямо сейчас закройте книгу, расслабьтесь, отключите критическое мышление – и честно, глубоко, искренне ответьте себе на вопрос: «А чего я хочу на самом деле?»

Мурашки, слезы, смех, а также мысли «это невозможно», «мечтать не вредно», «ты с ума сошел» – покажут, что вы достучались до себя. А значит, можно продолжать наш путь.

Какие ловушки ждут вас дальше? При планировании целей часто приходит «самозванец»! Посмотрите, что поможет вам наладить с ним отношения.



# Выводы

Я знаю, что постановка целей у многих вызывает негативные эмоции. Мы все когда-то ставили себе цели, заряжались и проигрывали. И это нормально. Поэтому я предлагаю вам начать с легкого.

Прочитав эту главу, дайте себе время. Пока вы не поймете свои ответы на вышеописанные вопросы, ваши действия будут неэффективны. Понять – это не значит дать четкий ответ. Понять – значит задать себе правильный вопрос и подумать.

Не требуйте от себя сразу точных ответов. Ведь правильный вопрос, как посеянное зерно, прорастает постепенно, и его нужно поливать и оберегать. Да, возможно, в первый и во второй раз из этого зерна не вырастет то, чего вы ожидаете. Но вы получите опыт, и с каждым разом «урожай» будет более насыщенным и полезным.

Определение целей и ресурсов дает заряд энергии для действий, но этот заряд маловат для серьезных изменений. В мире, где, помимо наших желаний, есть еще много обстоятельств, на которые нам необходимо реагировать, можно легко свернуть с пути.

Тогда как сделать так, чтобы всегда идти к целям? Научиться планировать и перестраивать план с учетом обстоятельств. В следующей главе мы разберем личное планирование, а затем – планирование для клиента.

## Глава 3.

### Личное планирование

Как думаете, можно ли жить в кайф и при этом быть максимально эффективным в профессии тренера? Да, если научиться жить здесь и сейчас!

Мы все вроде бы живем «в моменте». Но у нас слишком много мыслей, и они хаотичны. Из-за этого мы не можем понять, что делать сейчас, теряем мотивацию и контроль. У нас есть постоянное ощущение, что необходимо что-то сделать, а в итоге не сделано ничего.

Почему так происходит ?

Потому что нет системы хранения и анализа действий. Наш мозг не может запомнить всю информацию. И весь этот поток мыслей проносится через него, создавая для нас стресс.

Согласитесь, что тренер работает с большим потоком информации. Про каждого клиента он должен знать: какие у него цели, к какому сроку он хочет их достичь, что делали вчера, а что нужно сделать завтра и т.д. Помимо этого, у тренера есть своя личная жизнь, и там не меньше задач, с которыми необходимо работать.

Когда у вас нет системы планирования, все превращается в хаос, вы не живете в моменте и становитесь неэффективны. Поэтому предлагаю вам создать эту систему вместе! На протяжении 13 лет я создаю и постоянно обновляю ее. В этом мне уже помогли сотни тренеров.

# Этапы развития тренера

В предыдущей главе мы определили вашу точку В. Теперь нужно понять, как выглядит ваша точка А – то есть, где вы находитесь сейчас.

Я много общаюсь с тренерами и вижу, какие этапы они последовательно проходят. Да я и сам продолжаю идти по этому пути. Образно я назвал эти этапы так: набор высоты, ручное управление, автопилот и турбулентность. Рассмотрим их по порядку.

## **Набор высоты**

Тренер постоянно обучается и хочет взять побольше клиентов. Так он строит фундамент будущего, обретает силу и базу клиентов для заработка.

В чем преимущество этапа: большой энтузиазм и мотивация к действию. Профессия захватывает тренера!

В чем проблема: многие тренеры слишком долго набирают высоту. В итоге тратят на это все силы и много денег, а получают выгорание.

Что делать? Нужно не тормозить. Но не просто лететь вперед, а регулярно направлять свое движение такими вопросами: нужно ли мне это обучение?

Каким тренером я хочу быть?

## **Ручное управление**

Тренер активно ведет большое количество занятий, при этом проходит лишь выборочные обучения. На ручном управлении можно лететь долго. То есть тренер может годами быть в одном зале с одной базой клиентов.

В чем преимущество: стабильный хороший заработок, все понятно и безопасно.

В чем проблема: тренер постоянно на работе. Не хватает времени на личную жизнь, эмоциональное состояние становится нестабильным. Если тренер выгорит, он уже не вернется в профессию.

Что делать? Увеличивать стоимость тренировки и думать о следующем шаге:

как тратить времени меньше, а зарабатывать больше?

## **Автопилот**

Тренер находит баланс между жизнью и работой, при этом создает возможности для заработка вне зала. Его полет становится приятным и эффективным.

В чем преимущество: больше времени, больше денег.

В чем проблема: важно постоянно работать над своим продуктом, командой и жизнью.

Что делать? Создавать свое! У вас есть лимит – это время. Поэтому нужно создавать свой продукт, который будет приносить доход при меньшей затрате времени.

Есть еще один этап, который встречается между каждым из этих шагов.

## **Это турбулентность!**

При переходе от одного этапа к другому вас может сильно «колбасить». Потому что это страшно и непонятно.

Что поможет пережить турбулентность? Четкие вдохновляющие цели, порядок в делах, еженедельное и ежедневное планирование. Я и мои ученики справляемся с турбулентностью с помощью системы EDT, которая помогает держать жизнь под контролем и оставлять время на все, что важно.

Давайте разберем, как тренеру работать с личным планированием.

# Принципы личного планирования

Существует множество схем планирования личных целей. Какая из них подходит вам, вы поймете со временем и на практике. Но у всех методов планирования одна цель – привести в порядок вашу «комнату».

Представьте, что вы заходите в комнату, где все разбросано, вокруг бардак, кровать не заправлена, грязно и пыльно. Что вы почувствуете? Что явно не хочется здесь работать и жить. А какие у вас будут ощущения, когда зайдете в комнату, где светло, чисто, все расставлено по полочкам и приятно пахнет?

Это две одинаковые комнаты, только в разном состоянии. И разница лишь в том, прилагаете ли вы усилия, чтобы поддерживать порядок в своей комнате – то есть, в своих делах и планах, – или нет.

Как коуч я не даю советов и ничего не решаю за вас. Я помогаю расставить по полочкам то, что уже есть внутри вас. И когда вы наводите порядок в «комнате», то находите и решения.

Рассмотрим конкретные действия, которые вам в этом по-

могут.

Система личного планирования состоит из семи шагов:

1. Глобальная цель.
2. Конкретика.
3. Экологичность.
4. Цель на неделю и на день.
5. Фиксирование.
6. Напоминание.
7. Мотивация.

Глобальную цель мы разбирали выше – это ваша точка В. Почему я вынес эту тему в отдельную главу? Хотел, чтобы вы спокойно подумали, услышали свои истинные желания и записали их на бумагу. Надеюсь, вы это сделали. Потому что сейчас мы переходим к шагам для достижения вашей главной цели.

## **1. Глобальная цель**

Вы точно знаете, чего хотите, а цель записана у вас на бумаге. Теперь рассмотрим подробно, что нужно сделать дальше.

## **2. Конкретика**

Переходим от глобального к конкретному.

### *Заметки из коуч-сессии*

*Коуч: – Какова твоя цель?*

*Тренер: – Я хочу выйти в онлайн, зарабатывать 500 тысяч и проводить время с семьей.*

*– Почему тебе это важно?*

*– Хочу быть свободным и путешествовать, хочу детей и жить в красивом месте.*

*– Когда бы ты хотел прийти к этой цели?*

*– Через год или два.*

*– У нас с тобой впереди месяц работы. Что было бы идеальным результатом в достижении этих целей через месяц?*

На данном примере вы видите, как коуч обучает клиента определять, чего можно достичь в ближайшее время на пути к глобальной цели. Страх больших целей часто останавлива-

ет нас. Поэтому нужно начинать с простого и есть «пирог» по кусочку, а не целиком.

Таким образом, в личном планировании после выявления глобальных целей мы определяем первый шаг.

## **Шаг 9**

Ответьте на вопрос:

Что будет наилучшим результатом в достижении ваших целей через месяц? Записывайте ответ, и мы идем дальше!

### **3. Экологичность**

Итак, вы определили, чего хотите достичь через месяц. Теперь нам необходимо проверить, реально это или нет. Здесь важно верить в себя и в то, что возможно все. Но при этом быть честным с собой и понять, что находится в зоне вашей ответственности.

#### ***Заметки из коуч-сессии***

***Тренер:** – Через месяц было бы классно найти еще 5 клиентов онлайн и купить билеты в путешествие!*

***Коуч:** – Насколько это реально через месяц?*

– Сложно сказать, но я верю, что у меня это получится.

– А что в зоне твоей ответственности в этой цели?

– Хмм...

Таким образом, экологичная цель – это та цель, которая находится в зоне вашей ответственности.

## **Шаг 10**

Посмотрите на свою цель на месяц и выпишите то, что находится в зоне вашего контроля.

### **4. Цель на неделю и на день**

Если вы ответственно выполнили предыдущие задания, у вас есть цель на месяц и понимание, на что вы можете повлиять. Можно переходить к детальному планированию. Но скажу сразу:

# 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.