

ALAN SEALE

TRANSFORMUJĄCA OBECNOŚĆ

Jak zaznaczyć swój wpływ w gwałtownie zmieniającym się świecie

NARZĘDZIA, STRUKTURY I MODELE



 Instytut
Transformującej
Obecności

www.transformujacaobecnosc.pl

TRANSFORMUJĄCA OBECNOŚĆ

Jak zaznaczyć swój wpływ w gwałtownie zmieniającym się świecie
NARZĘDZIA, STRUKTURY I MODELE

ALAN SEALE

Tytuły oryginalne:

Transformational Presence. How To Make a Difference In a Rapidly Changing World

Transformational Presence. The Tools, Skills, and Frameworks

Both first published in 2017 by The Center for Transformational Presence

Oba tytuły opublikowało po raz pierwszy w 2017 The Center for Transformational Presence

Copyright © 2017 by Alan Seale

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WYDANIE POLSKIE

Institut Transformującej Obecności

www.transformujacaobecność.pl

Blue way up Patryk Lange

Rynek Główny 34/15, 31-010 Kraków

Przekład cz. I: *Paulina Barnaś*

Przekład cz. II: *Anna Czechowska*

Konsultacja: *Paulina Barnaś*

Redakcja: *Agnieszka Czech*

Korekta: *Emilia Michalak*

Opracowanie wersji elektronicznej: *Krzysztof Zemczak*

Adaptacja oryginalnego projektu okładki do wydania polskiego: *Garamond*

Porady i informacje zawarte w tej książce mają charakter informacyjny i nie zastąpią fachowej konsultacji z doświadczonym trenerem. Wydawca oraz autor nie odpowiadają za wszelkie niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Dla społeczności Transformational Presence, z wyrazami głębokiej miłości, wdzięczności, podziwu i szacunku za to, jak wspieracie tworzenie świata, który działa dla wszystkich ludzi.

Jeśli będziemy pamiętać, że transformacja dzieje się poprzez proces i że zachodzi ona od wewnątrz na zewnątrz, wtedy tworzenie świata, który działa, staje się sprawą procesu oraz sposobu życia, bycia i działania, a nie sprawą konkretnego rezultatu.

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ 1 TWÓJ WPŁYW W GWAŁTOWNIE ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE

Wprowadzenie

ROZDZIAŁ 1 Zaczynamy od Trzech Prostyh Pytań

ROZDZIAŁ 2 Jak działa świat: Trzy Podstawowe Zasady

ROZDZIAŁ 3 Moc słuchania i obserwowania

ROZDZIAŁ 4 Myślenie Pełnią Umystu. Świadomość Pełni Bycia

ROZDZIAŁ 5 Skomplikowany czy złożony – kluczowe rozróżnienie w dzisiejszym świecie

ROZDZIAŁ 6 Dlaczego stawiamy opór złożoności i dlaczego otwarcie się na nią jest tak ważne

ROZDZIAŁ 7 Transformacja: nowy rodzaj przywództwa

ROZDZIAŁ 8 Stawanie się Liderem Transformacyjnym: cztery współczesne archetypy wskazują drogę

CZĘŚĆ 2 NARZĘDZIA, STRUKTURY I MODELE

Kilka wskazówek na początek

Skomplikowany czy złożony? A może taki i taki?

Stawanie się uważnym

Widzenie rzeczy w ramach szerszego kontekstu

Siłowanie się lub podążanie

Załamanie korpuskularno-falowe

Cztery Poziomy Zaangażowania

Sekwencja Widzącego: nauka patrzenia, obserwowania, postrzegania i rozumienia w nowy sposób

Spacer w poszukiwaniu wzorów i faktur

Jaką twarz pokazujesz światu?

Zwalniając do prędkości obecności

Pozwalając życiu mówić do siebie

Kierunek uwagi w słuchaniu

Przestrzenny Dialog

Opadanie poniżej sytuacji lub wznoszenie się ponad nią

Wyczuwanie wzorców oraz przepływu energii w projekcie lub sytuacji

Spacer z przeszkodami

Zamieszkując we własnej przestrzeni

Bycie obecnym w kontakcie ze sobą przy jednoczesnym aktywnym zaangażowaniu w tłumie (grupie)

Uczenie się z przyszłości

Grupowanie

[Trzy Inteligencje](#)

[Wykraczając poza napięcie dualności – ruch w kierunku większej wizji](#)

[Ciało wie](#)

[Biegunowości](#)

[Na zewnątrz, wewnątrz czy na krawędzi?](#)

[Wyczuwanie czasu i przestrzeni](#)

[Jak postrzega cię twoja sytuacja?](#)

[Wchodzenie w partnerstwo z wizją lub wyczuwanie kształtu twojego przyszłego Ja](#)

[Odkrywanie roli, którą masz odegrać](#)

[Odpuszczanie](#)

[Przekraczanie krawędzi i podejmowanie ryzyka](#)

[Przyjaciele i wrogowie](#)

[To, co tworzymy, z czasem tworzy nas](#)

[Głębia Prostoty](#)

[Kolejny etap rozwoju Ambasadora](#)

[Podsumowanie: Co jest przed tobą, właśnie teraz?](#)

[Informacja o Ośrodku Transformującej Obecności \(The Center for Transformational Presence\)](#)

[O autorze](#)

CZĘŚĆ I

TWÓJ WPŁYW W GWAŁTOWNIE ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE

WPROWADZENIE

Pewnego razu odwiedził mnie mężczyzna, który przyszedł na sesję coachingową. Było to nasze pierwsze spotkanie. Mimo że miał za sobą wiele osiągnięć i piastował wysokie stanowisko – był prezesem zarządu znanej firmy – wydawał się mocno podenerwowany. Powiedział: „Czuję, jakby grunt osuwał mi się spod nóg. Nie widzę miejsca dla mojej firmy, żadne nie wydaje się bezpieczne, żadne nie wydaje się pewne i przewidywalne”. W milczeniu opuścił wzrok.

Chociaż dopiero co rozpoczęliśmy rozmowę, od razu nabrała ona głębi. Po chwili zapytałem: „Co dzieje się w tobie teraz?” „Nie czuję strachu”, odpowiedział niepewnie. „Strach nie jest właściwym słowem. Czuję się nieswojo”. Przerwał na moment, po czym dodał: „I do pewnego stopnia to jest OK. Jestem trochę zaskoczony, że to mówię, ale teraz kiedy to wypowiedziałem, czuję, że w pewnym sensie to jest OK”.

„Co powoduje, że jest to OK?” - zapytałem.

Zapadła cisza, po czym po długim, głębokim oddechu, powiedział: „Myślę, że to jest OK, ponieważ w ciągu ostatnich kilku dni zdałem sobie sprawę, iż głęboko w moim wnętrzu cały czas jestem tym, kim jestem – cały czas jestem sobą – niezależnie od tego, co dzieje się wokół mnie”.

W pokoju czuć było nieomal namacalną zmianę energii. Powietrze było naładowane takim napięciem, jak wówczas, gdy dzieje się coś naprawdę wielkiego – coś przełomowego. Czuliśmy to obaj, mimo że towarzyszyła nam niezwykle cisza. Z trudem łapaliśmy powietrze. Wtedy zdałem sobie sprawę, że teraz moją rolą jest utrzymywanie przestrzeni dla jego procesu odkrywania. On już był w procesie transformacji – a ja byłem tu po to, by być tego świadkiem.

Po kolejnej chwili, która pozwoliła nam obu pobyć w tym, co właśnie się działo, zapytałem: „Kim jesteś głęboko, w swoim wnętrzu, niezależnie od tego, co się dzieje wokół?”

Znowu zapadła długa cisza, zdałem sobie sprawę, że nie była ona powodowana poszukiwaniem właściwej odpowiedzi. Miałem wrażenie, że zbierał się na odwagę, aby wypowiedzieć na głos to, co już wiedział. Powietrze w pokoju zdawało się być jeszcze bardziej naładowane w miarę, jak jego wrażliwość utorowała drogę mocy i sile – rodzajowi autentycznej mocy i siły, która ukazuje się tylko wtedy, kiedy mamy odwagę być w pełni otwarci i prawdziwi.

Wstał, przeszedł przez pokój, spojrzął za okno. „Wiem, że mam większy cel i że znalazłem się w tej sytuacji z jakiegoś powodu. Mam zdolność otwierania się i poznawania ludzi takimi, jakimi są. Potrafię dostrzec to, co mają najlepszego w sobie, nawet jeśli sami tego nie widzą. W jakiś sposób potrafię widzieć innych w ich najlepszym wydaniu, a nawet pomóc im to dostrzec”.

Mówił dalej, spoglądając przez okno. „Nie wiem, jak to wytłumaczyć, ale to jest tak, jakby coś ważnego działo się pomiędzy nami. Bezpieczeństwo. Zaufanie. Pewność. To tak, jakby obejmowało nas coś większego od nas samych. I w takich momentach czujemy coś głęboko w naszym wnętrzu. To tak, jak byśmy na moment spotkali się na poziomie duszy”. Przerwał, i wtedy szepnął coś, jakby pod nosem: „Może to właśnie o to chodzi”.

Miałem wrażenie, że czas się zatrzymał. Że napięcie, cała ta elektryczność, jaka była w pokoju nagle się przekształciła. Pośród nas pojawiło się niewypowiedziane poczucie, że oto dotknęliśmy esencji ludzkiego ducha – wewnętrznej siły, która pozwala oddychać i żyć – dotknęliśmy źródła bycia.

Wrócił na środek pokoju, pozwalając, by jego słowa płynęły. „Nie mogę uwierzyć, że to wszystko mówię. Nigdy nie przypuszczałem, że wypowiedzenie tych słów na głos do kogoś, może być takie przejmujące i jednocześnie uwalniające. Uczono mnie, że liderzy nie mówią takich rzeczy – że to czyni ich zbyt łagodnymi, zbyt sentymentalnymi – i że nie robi się tego, jeśli chce się być szanowanym i skutecznym liderem”.

„Ale wiesz co, lider, którym uczyłem się być, nigdy nie dawał mi poczucia, że jestem sobą. Tak, mogę być silny i decyzyjny, mogę tworzyć strategie i zjednywać ludzi, by robili wielkie rzeczy i osiągali wielkie cele – mogę to wszystko. Ale właśnie teraz czuję o wiele większą moc niż kiedykolwiek wcześniej. I właśnie dociera do mnie, że moja prawdziwa moc nie bierze się ze spraw, które potrafię zrobić. Moja prawdziwa moc pochodzi z przestrzeni, jaką tworzę dla ludzi, by mogli się w pełni rozwijać”.

Usiadł na krześle. „Nic się nie zmieniło na zewnątrz, ale wszystko zmieniło się wewnątrz. Dotykam mocy i siły we mnie, której nigdy już nie zapomnę”.

Po kolejnej długiej chwili ciszy, spokojnie kontynuował: „Ziemia jest w ciągłym ruchu. I będzie poruszać się dalej. Nic w moim życiu i pracy nie jest teraz stałe i nie będzie takie w przyszłości. Po prostu tak jest i to jest OK. Teraz wiem, że nic nie zdoła mnie zranić w moim wnętrzu. Wiem, że w środku jestem bezpieczny, niezależnie od tego, co dzieje się na zewnątrz. Nigdy wcześniej nie sądziłem, że to może mnie dotyczyć. Kiedy tworzę przestrzeń dla innych, oni również mogą odnaleźć w sobie tę pewność i bezpieczeństwo”.

„To, kim jestem w swoim wnętrzu, jest większe i ważniejsze niż okoliczności, w jakich się znajduję – większe niż cokolwiek, co może mnie spotkać. I to dotyczy również wszystkich, którzy są wokół mnie. To jest najważniejsza rzecz, jaką mogę zaoferować jako lider. Mogę tworzyć przestrzeń, która zaprasza nas wszystkich, byśmy byli w swoim najlepszym wydaniu i umieli dostrzec, że razem, w swej istocie, jesteśmy więksi niż sprawy wokół nas.

Mogę tworzyć przestrzeń, która uwalnia możliwości i pomaga ludziom poczuć, że jesteśmy tu razem. To moje zadanie”.

Wstał, sięgnął po marynarkę, znowu przeszedł przez pokój, by wyrzucić za okno raz jeszcze. Po chwili spojrzął na mnie i powiedział: „Wszyscy jesteśmy tu razem. Ziemia porusza się pod każdym z nas. I jeśli zatroszczymy się o siebie nawzajem, wszystko będzie OK. Dzięki!”



W wielu rejonach świata obserwujemy obecnie zmianę w podejściu do przywództwa i coraz bardziej świadome życie.

Są to zmiany budowane na poszerzającej się świadomości, rozumieniu, percepcji i transformującym działaniu. Opierają się na przekonaniu, że w każdej inicjatywie wszystkie zainteresowane strony mogą zostać obsłużone, wszyscy ludzie i środowisko mogą być uszanowane, a modele ekonomiczne mogą służyć czemuś większemu niż tylko poszczególnym osobom czy grupom interesów.

W obrębie takich ruchów panuje również powszechna zgoda, że kierowanie światem w sposób najbardziej skuteczny, wpływowy i transformujący będzie wymagało nowych umiejętności i narzędzi oraz szerszych zdolności w zakresie świadomości i percepcji.

Te nowe zdolności wymagają od nas wyjścia daleko poza znane, analityczne, oparte na wiedzy i rozwiązaniach podejście, którego nauczyliśmy się w tradycyjnych szkołach, w kierunku podejścia bardziej kreatywnego, opartego na odkrywaniu i transformacji.

Obecność jest właśnie o tym.

Aby iść naprzód, potrzebujemy liderów, którzy wiedzą, co oznacza być w pełni obecnym, niezależnie od tego, co się dzieje w danym momencie – liderów, którzy potrafią wyczuć i usłyszeć energię danej sytuacji czy okoliczności i odkryć to, co ma się wydarzyć.

Potrzebujemy liderów, którzy czują się komfortowo, nie znając odpowiedzi – a być może nie znając nawet pytań. Potrzebujemy liderów obdarzonych ciekawością i wyobraźnią, którzy są gotowi odkrywać, nie wiedząc, co znajdą, ale ufają, że pojawią się wskazówki do podjęcia kolejnych kroków.

Potrzebujemy liderów, którzy wyczuwając te kolejne kroki nie boją się ich podjąć. Liderów, którzy dobrze się czują w swojej skórze – są zadowoleni z tego, kim są, i w pełni wykorzystują swoje talenty, dary i umiejętności.

To przywództwo oparte na otwartych i rozległych światopoglądach; to wiedza o tym, jak poruszać się w nieznanym terytorium; mądrość, która podpowiada, kiedy zrobić krok do przodu, a kiedy się wycofać, kiedy podjąć działanie, a kiedy poczekać i pozwolić, by sprawy ułożyły się same. To jest Transformująca Obecność (*Transformational Presence*).

Transformująca Obecność nie jest modelem ani formułą. To sposób życia,

przewodzenia, służenia innym – to podejście, które jest mocnym fundamentem dla świadomego życia i świadomego przywództwa.



Transformująca Obecność jest również zestawem praktycznych umiejętności, które rozwijane razem budują i poszerzają nasze możliwości w obrębie świadomości, pojmowania, percepcji i skutecznego działania – zdolności, które są niezbędne w poruszaniu się w dzisiejszym, szybko zmieniającym się świecie.

W kulturze japońskiej istnieje pojęcie znane jako *kokoro*, które w dokładnym tłumaczeniu oznacza „umysł, serce, duch”. Opisuje ono połączenie energii twojego „bycia”. Jeśli chcesz coś osiągnąć lub coś otrzymać, to zgodnie z koncepcją *kokoro* pytasz: „Jakie są cechy tej osoby, która by miała tego dokonać?” Innymi słowy, jeśli to jest to, co chcesz zrobić lub mieć, to kim musisz być?

To, w jaki sposób żyjesz, wpływa na to, jak służysz światu, jakim jesteś liderem, coachem, nauczycielem czy rodzicem.

Kiedy rozważamy, jak rozwijać świadome życie i świadome przywództwo w duchu *kokoro*, pojawiają się dwa pytania:

1. Kim potrzebujemy być, by przełożyć te wzniosłe idee na działania? Jakie zdolności potrzebujemy rozwinąć? Jak mamy „pokazać się” w życiu i w przywództwie?
2. Jakie umiejętności, narzędzia, ramy, podejścia, świadomość oraz możliwości potrzebujemy rozwinąć w sobie jako tych, którzy będą umożliwiać proces transformacji, czy to w naszych rodzinach, czy w biznesie, opiece zdrowotnej, polityce, czy pracy społecznej na rzecz innych osób.

Te dwa pytania są sednem tego, czym jest Transformująca Obecność.

Kiedy po raz pierwszy stworzyłem określenie „Transformująca Obecność” w połowie 2000 roku, ani pojęcie „transformująca”, ani „obecność” nie były częścią codziennych konwersacji. Jednak dzisiaj oba te słowa stały się składową głównego nurtu w słownictwie, doprowadzając nawet do nadużywania ich w niektórych sytuacjach. Kiedy tak się dzieje, ryzykujemy utratę łączności z mocą, która leży u podłoża znaczenia tych słów. Wróćmy więc do niego.



Słowo „transformacja” pochodzi od łacińskiego *transforma* oznaczającego „zmianę w obrębie formy”. Jest to zmiana w obrębie najbardziej fundamentalnego poziomu bycia, myślenia, postrzegania i światopoglądu.

Posługując się językiem fizyki kwantowej można by powiedzieć, że transformacja to efekt fundamentalnej zmiany w wibracjach częstotliwości i wzorca na poziomie podstawowym. Kiedy zmiana następuje u podstawy naszego bycia i rozumienia, nasze myśli i/lub przekonania, a często również okoliczności i to, jak do nich podchodzimy, zmieniają się tak bardzo, że już nigdy nie wracają na swoje poprzednie miejsce. To dlatego, że my transformowaliśmy w sposób fundamentalny. Zapewne doświadczyłeś tego przynajmniej raz w życiu – w takim momencie, kiedy coś się działo, a ty nagle zacząłeś rozumieć co takiego, w inny, zupełnie nowy sposób. I zacząłeś uświadamiać sobie głęboko w sercu, że już nigdy nie wrócisz tam, gdzie byłeś. Niektórzy nazywają to zmianą paradygmatu, inni mogą nazwać to osobistą transformacją.

Forma podąża za energią. Forma, jaką coś przybiera, niezależnie od tego, czy jest to obiekt fizyczny, czy okoliczności, czy sytuacja, jest to efekt zorganizowania się energii w określony sposób. Można również powiedzieć, że forma podąża za świadomością. Nasz poziom świadomości, percepcji, rozumienia i wreszcie światopogląd, kształtują formy, które tworzymy.

Łatwo możemy stworzyć zewnętrzną zmianę poprzez podejmowanie różnych decyzji czy działań. Ale żeby zmiana ta była trwała i skuteczna, niezależnie czy to dotyczy osób, rodzin, organizacji czy społeczności, musi nastąpić wewnętrzna transformacja.

Słowo „obecność” pochodzi od łacińskiego *praesentia*. Do XVI w. *praesentia* znaczyła po prostu „być obecnym”. Ale około roku 1500 znaczenie tego słowa ewoluowało w kierunku „postawa, nastawienie, oblicze” (carriage, demeanor, aspekt).

Podczas gdy wiele osób rozumie słowo „obecność” po prostu jako akt bycia obecnym, istnieje o wiele większe znaczenie tego słowa, gdy myślimy o naszym wpływie na świat. Nie tylko musimy być wówczas w pełni obecnymi w danym momencie; musimy również być świadomi „obecności”, którą wnosimy do „obecnego” momentu. Jak „pokazujemy się” w naszych osobistych relacjach, w rodzinach, w kontakcie z przyjaciółmi? Jak „pokazujemy się” w kontakcie z kolegami albo z tymi, którym służymy lub którym przewodzimy? Jak „pokazujemy się” na co dzień w tym świecie?

Co ludzie czują, czego doznają, kiedy są z nami? Co nasza obecność wywołuje u innych lub do czego ich nawołuje?



Połączenie tych dwóch słów w „Transformującą Obecność” oznacza takie „pokazanie się” w życiu i w działaniu, które tworzy możliwie najlepsze warunki, by mogła nastąpić transformacja.

Nie możemy spowodować transformacji – to byłoby po prostu manipulacją. Ale możemy tworzyć środowisko i kulturę, które zachęca transformację, by ta mogła się wydarzyć.

Tworzenie transformującego środowiska i kultury jest trochę jak uprawianie ogrodu. Kiedy siejesz nasionko jakiejś rośliny, nie możesz spowodować, żeby rośło samo z siebie. Ale jest sporo rzeczy, które możesz zrobić, aby stworzyć mu jak najlepsze warunki, by mogło rosnąć. Możesz je zasiać w glebie zasobnej w substancje odżywcze, w miejscu, gdzie będzie miało odpowiednie nasłonecznienie i możesz zapewnić mu odpowiednią do wzrostu ilość wody. Możesz także spulchnić ziemię wokół, tak by nasionko miało miejsce, kiedy już zacznie rosnąć.

Transformująca Obecność opiekuje się nasionkami potencjału. To oznacza wiele rzeczy, zależnie od warunków i okoliczności. Ale zawsze zaczyna się od przyswojenia sobie zasad, konceptów i rozumienia, które nabędziesz poprzez czytanie tej książki.

Dzięki temu będziesz mógł tworzyć kulturę i środowisko, gdzie zyskuje się odwagę do eksploracji i odkrywania – gdzie czujesz się bezpiecznie, by eksperymentować, nawet jeśli nie osiągasz rezultatów, które miałeś nadzieję osiągnąć. Będziesz mógł tworzyć środowisko sprzyjające otwartości i szczerości, środowisko gdzie szanuje się człowieka. Będziesz inspirował i wzmacniał ludzi wokół siebie, by żyli wykorzystując swój największy potencjał.

Podejście Transformującej Obecności otwiera i poszerza fundamentalne sposoby myślenia, rozumowania i postrzegania. Jeśli pomożesz ludziom wokół siebie rozwijać nowe sposoby myślenia, wtedy to, co myślą, będzie się poszerzało i ewoluowało.

Te nowe sposoby myślenia włączają zaangażowanie umysłu intuicyjnego i naszej potężnej, opartej na sercu inteligencji. W Transformującej Obecności nazywamy to Pełnią Myślenia i Pełnią Bycia.

Pełnia Myślenia angażuje intelekt i intuicję w dynamicznym i potężnym partnerstwie. Pełnia Bycia natomiast przenosi to partnerstwo jeszcze dalej i powoduje, że niezwykła technologia ludzkiej energii staje się dla nas dostępna poprzez nasze ciało.



Teraz przyszedł czas na fundamentalną zmianę naszego podejścia do życia.

Na poziomie świadomości masowej jesteśmy uwarunkowani, aby angażować się w życie przede wszystkim z poziomu głowy i tylko czasami angażować serce, by nieco „ociosać kanty”.

Teraz jest czas, by to odwrócić. Czas zacząć najpierw od serca, aby zebrało

informacje i dostrzegło szerszy kontekst, a następnie wprowadzić intelekt do zrobienia tego, co robi najlepiej – organizowania, ustalania strategii i podejmowania skutecznego działania, opartego na obrazie płynącym z serca.

Jest to w istocie podstawowy zestaw umiejętności, na którym zbudowana jest Transformująca Obecność.

Potrzebujemy jednak sposobów, aby mówić o tym tak, by ludzie mogli to zrozumieć i od razu chcieli stosować w codziennym życiu i pracy.

Mówienie wprost: „Musisz otworzyć swoje serce!” może być postrzegane przez wielu jako nazbyt uproszczone, naiwne i oderwane od rzeczywistości i może być interpretowane jako miłe, ciepłe podejście bez głębszej treści. Może wręcz sprawiać wrażenie, że zaprzeczasz temu, co się dzieje (nie dostrzegasz ogromu zjawiska, które ma właśnie miejsce).

Jest to całkowicie zrozumiałe, ponieważ na poziomie masowej świadomości dopiero zaczynamy dostrzegać ogromną moc inteligencji serca i wszystkiego, co jest dostępne dla nas poprzez wielką technologię ludzkiej energii. Dla wielu osób jest to jednak nadal całkowicie nowe terytorium.

Jeśli chcemy sprawnie poruszać się w dzisiejszym świecie, zamiast wpadać w jego pułapkę, potrzebujemy narzędzi i umiejętności, aby móc uzyskać dostęp do potęgi serca i do transformacji świadomości, percepcji i zrozumienia. To wszystko oferuje Transformująca Obecność.



Powtórzmy raz jeszcze: Transformująca Obecność to zestaw umiejętności i narzędzi, które wspierają wewnętrzne zdolności percepcji, świadomości, zrozumienia, poruszania się w złożoności oraz podejmowania skutecznych i zrównoważonych działań. Transformująca Obecność oferuje *techne* – sztukę, umiejętności, kunszt, technikę – i *logia* – zbiór narzędzi, metod, podejść, procesów. Transformująca Obecność to w rzeczywistości nowe przywództwo i technologia świadomego życia (*life awareness technology*).

Noblista i fizyk, Max Planck, powiedział: „Kiedy zmienisz sposób, w jaki patrzysz na rzeczy, rzeczy, na które patrzysz, zmieniają się”.

Nasze zadanie poprzez Transformującą Obecność nie polega na tym, by zmieniać to, co ludzie myślą – lecz poszerzyć ich sposób myślenia, zapewniając im narzędzia i umiejętności, które przekształcają ich rozumienie, świadomość i percepcję, a ostatecznie poszerzają ich pogląd na świat.

Podstawową zmianą, jaką od zaraz możemy wnieść do sposobu myślenia ludzi, jest zaangażowanie świadomości i inteligencji zakorzenionej w sercu.

Kiedy serce pokazuje nam większy obraz, nasze postrzeganie i rozumienie tego, co się dzieje, rozszerza się. A kiedy nasza percepcja i rozumienie się poszerzają, zaczynamy wyczuwać kolejne kroki. Serce i umysł współpracują,

aby stworzyć strategię i przejść do działania. System technologii ludzkiej energii zaczyna działać, a my mamy o wiele większe szanse na stworzenie całościowej, godnej i zrównoważonej przyszłości.



Transformująca Obecność jest podejściem wspierającym, przywódczym i coachingowym, którego czas właśnie nadszedł – jest sposobem życia, kierowania i służenia innym w taki sposób, by wpływać na rzeczywistość i tworzyć świat, który działa dla wszystkich.

ZACZYAMY OD TRZECH PROSTYCH PYTAŃ

Zrób to, co możesz, użyj tego, co masz, tam, gdzie teraz jesteś.

— THEODORE ROOSEVELT

Słowa, które wypowiedział Theodore Roosevelt, pokazują praktyczne podejście w trudnych czasach. Coś w tym stwierdzeniu przyciągnęło moją uwagę, gdy po raz pierwszy to przeczytałem. Jednak, kiedy dłużej nad tym myślałem, zacząłem zdawać sobie sprawę, że w dzisiejszym świecie bardziej służyłoby nam stwierdzenie, które zaczynałoby się od ostatnich słów: *Zacznij tam, gdzie jesteś, z tym, co masz, zrób to, co możesz.*

Kiedy znajdujemy się w momencie „przełomu”, możemy mieć trudność w określeniu, gdzie jesteśmy i co właściwie się dzieje. Kiedy grunt osuwa się spod naszych nóg i wszystko wokół wydaje się zmieniać, możemy czuć, że już nie rozpoznajemy świata wokół nas. I wtedy pierwszym krokiem jest zorientowanie się, **gdzie jesteśmy** i „co teraz chce się wydarzyć”.

Pytanie: „Co chce się wydarzyć?” jest przyznaniem, że prawdopodobnie istnieje przesłanie, które trzeba wyczuć lub usłyszeć, zmiana, która czeka, by się ujawnić, drzwi, które się otwierają, lub szansa, która czeka, byśmy ją dostrzegli.

Odpowiedzenie sobie na pytanie: **gdzie jesteśmy**, pozwala na takie przyglądanie się temu, co właśnie się wydarza, by móc odkryć ziarno potencjału albo załączek przyszłości (często są to te same rzeczy), które czekają, aby się ujawnić. My stajemy się włodarzami tego potencjału, wspierając „to, co chce się wydarzyć”.

Na tym właśnie polega wizjonerstwo. Nie chodzi o to, żeby zobaczyć, co stanie się w przyszłości. Prawdziwy wizjoner zagląda głęboko do chwili obecnej, by odkrywać załączki przyszłości, które właśnie teraz są gotowe do otwarcia. Wówczas wizjoner zaczyna je pielęgnować, by mogły wzrastać.

„Co chce się wydarzyć” to niekoniecznie to, czego ty chcesz. „Co chce się wydarzyć?” to pytanie w służbie czegoś większego niż ty sam – czasami znacznie większego. „Co chce się wydarzyć?” to pytanie w służbie naszego wspólnego dobra. Dobra, które działa dla wszystkich ludzi.



I chociaż nie każdy może dostać wszystko, czego potrzebuje lub chce, chodzi o to, by każdy jednak coś dostał i aby wszyscy ludzie mieli zapewnione podstawowe potrzeby.

Środkowa część wypowiedzi Roosevelta – z tym, co masz – może również być myląca, kiedy wszystko wokół się zmienia.

Łatwo jest dostrzegać to, czego nie mamy lub to, co się nam wymyka. Często natomiast nie dostrzegamy tego, co tak na prawdę mamy.

Drugim krokiem jest więc rozpoznanie zasobów, które są w nas oraz zasobów, które są wokół, do których możemy uzyskać dostęp właśnie teraz, tam, gdzie jesteśmy. Okazuje się, że przez większość czasu dostępnych jest znacznie więcej zasobów niż nam się wydaje. To prowadzi nas do pierwszej części wypowiedzi Roosevelta – „zrób to, co możesz”. To, co obecnie może być dla nas największym wyzwaniem, to nasze uwarunkowanie, aby od razu angażować intelekt, zadając pytanie: „Co możemy zrobić?”. To bardzo trudne pytanie, zwłaszcza gdy nie wiemy, gdzie jesteśmy i jakimi zasobami dysponujemy.

Dlatego my zaczynamy od ostatniej części. Jeśli zatrzymamy się na chwilę, aby zyskać nieco więcej jasności co do tego, gdzie jesteśmy i co mamy, wtedy to, co możemy zrobić, zacznie się niemal samoistnie wyłaniać. A ponieważ to, co możemy zrobić, staje się wtedy dla nas jasne, jesteśmy gotowi podjąć pierwsze działania.

Podejście Transformującej Obecności opiera się na trzech prostych i jednocześnie potężnych pytaniach:

1. Co chce się wydarzyć?
2. Do bycia kim mnie to zaprasza?
3. Do zrobienia czego mnie to zaprasza?

Mówiliśmy już o większym znaczeniu pierwszego pytania: „Co chce się wydarzyć?”

Inne sposoby zadania tego pytania to: Jakie są teraz dostępne możliwości? Jaki przełom czeka, by móc się wydarzyć? Jaka zmiana, próbuje się teraz wydarzyć? Co ta sytuacja lub te okoliczności próbują nam powiedzieć? Jeśli to, co się wydarza próbuje nam przekazać wiadomość, aby pomóc nam iść dalej, jaka jest ta wiadomość?

Drugie pytanie mówi o tym, kim jesteśmy – o naszej osobistej obecności. Chodzi o to, jak „pokazujemy się światu” i o nasze osobiste zdolności i cechy, które wnosimy do niego. Być może „to, co chce się wydarzyć”, wymaga od ciebie bycia odważnym, prawdomównym, zabawnym lub twórczym. A może to zaproszenie do przyjęcia szczególnej roli? Do bycia kim cię to zaprasza?

Zauważ, że pytanie to nie brzmi: „Kim chcesz być?” Pytanie brzmi: „Do bycia kim zaprasza cię to, co chce się wydarzyć?”

Twoja głowa może być zdezorientowana tym pytaniem, ale twoje serce je zrozumie. Twoje serce może dostroić się do tego, co się wydarza, i intuicyjnie wyczuwać, kim w tych okolicznościach potrzebujesz być, aby sprawy posuwały się do przodu.

Kluczem jest, by to, „co chce się wydarzyć” było twoim przewodnikiem. Powie

ci, czego potrzebuje. Ty nie musisz tego „wymyślać”. Wiadomość przyjdzie raczej z twojego serca niż z głowy.

Trzecie pytanie to wezwanie do działania. I znowu, to pytanie nie prosi cię, byś wymyślał, co zrobić. Zamiast tego, zaprasza cię, aby to, co chce się wydarzyć, pokazało ci, czego potrzebuje od ciebie, by jak najlepszy rezultat mógł zostać przez to osiągnięty.

Te trzy proste, ale potężne pytania dotyczą esencji tego, co się wydarza i do czego to nas zaprasza. Nie przejmuj się, że nie dostrzegasz i nie wiesz od razu wszystkiego. Po prostu zacznij z tym, co jesteś w stanie teraz wyczuć i zrozumieć na podstawie tych trzech pytań.

A potem zrób pierwszy krok. Bądź tym, do czego cię ta sytuacja zaprasza, i rób to, o co cię prosi, a następnie wróć ponownie do pierwszego pytania.

W swej istocie, podejście Transformującej Obecności polega na zadawaniu tych trzech pytań, na odpowiadaniu na nie i podejmowaniu działania w postaci pierwszego kroku. Wówczas wracamy znowu do trzech pytań, by wykonać kolejny krok i kontynuować ten proces tak długo, jak to konieczne.

Podejście to można jeszcze bardziej uprościć dzięki modelowi:

Potencjał ▶ Obecność ▶ Działanie

Odpowiedź na pierwsze pytanie określa potencjał, który czeka, aby się wyłonić; odpowiedź na drugie określa, kim potrzebujesz być – jaka część ciebie potrzebuje się pokazać lub rozwinąć, abyś mógł być włodarzem tego potencjału. Innymi słowy, drugie pytanie ustanawia twoją obecność.

Odpowiedź na trzecie pytanie pokazuje działanie, jakie należy podjąć.

Kluczem jest zadawanie tych trzech pytań i to koniecznie w tej kolejności. W obliczu wyzwań czy problemów większość z nas została uwarunkowana, aby przechodzić od razu do pytania nr 3. Właściwie, podobnie jak w wypowiedzi Roosevelta, nawet nie zadajemy tego pytania. Pytamy raczej: „Co zamierzasz zrobić?” lub „Jaki masz plan działania?”

W ten sposób idziemy prosto do podejścia polegającego na poszukiwaniu szybkich rozwiązań i chęci jak najszybszego „załatwienia sprawy” zapominając, że być może coś istotnego i ważnego jest ukryte w tym, co właśnie się wydarza.



Zawsze jest coś, co „chce się wydarzyć”. Dlatego warto najpierw na moment się wycofać i w oparciu o inteligencję serca zagłębić się w ukryty (lub nie tak bardzo ukryty!) potencjał, słuchać i zwracać uwagę na to, co chce się wydarzyć, wszystkimi naszymi zmysłami.

Kiedy zaczynamy wyczuwać, co chce się wydarzyć, ujawniający się potencjał zaczyna nam pokazywać, kim potrzebujemy być, by przekształcić go

w rzeczywistość. Powie nam, co w nas samych – jakie nasze wewnętrzne cechy – są potrzebne, aby ten potencjał mógł przybrać formę.

Kiedy zaczynamy stawać się tą osobą i ucieleśniać te cechy, zaczynamy dostrzegać kolejny krok, który powinien teraz zostać zrobiony.

Te Trzy Pytania stanowią podstawę mojego podejścia do wszystkiego, co robię. Niezależnie od tego, czy piszę artykuł, posta na blogu, czy przygotowuję wykład lub warsztat, stoję w obliczu wyzwań czy przeszkód, czy też wizualizuję kolejny krok dla The Center for Transformational Presence, moje pierwsze pytanie brzmi: „Co chce się wydarzyć” lub jest odmianą tego pytania.

Na przykład:

Co jest głównym przesłaniem, które chce przyjść poprzez ten artykuł? Na jaką największą potrzebę uczestników powinien odpowiedzieć ten warsztat? Jakie przesłanie próbuje mi przekazać przeszkoda, w obliczu której teraz stoję – czego jeszcze nie dostrzegam? Jaki jest potencjał, który stara się pozyskać moją uwagę?

Daję sobie czas na słuchanie i odczuwanie.

Następnie pytam ten potencjał, w jaki sposób chce się poprzez mnie ujawnić. Do bycia kim mnie zaprasza, bym mógł pomóc w jego zmanifestowaniu się. Co jest ważnego w mojej osobistej obecności w tej sytuacji? Jakie cechy muszę wnieść do obecnej chwili?

A potem proszę o możliwość pokazania mi, co mam robić. Czasami wyczuwam tylko następny krok, innym razem zaczynam widzieć całą drogę przede mną – wiem z kim należy porozmawiać, jakie zasoby zapewnić, a nawet dostrzegam strategię krok po kroku.

Nauczyłem się temu ufać. Jeśli poświęcę uwagę, znajdę to, czego potrzebuję, by sprawy ruszyły do przodu.

Cały proces jest bardzo płynny. Te trzy proste i jednocześnie potężne pytania są cały czas w tle mojej świadomości.



W drugiej części książki opisującej Narzędzia, Struktury i Modele znajdziesz wiele praktycznych wskazówek, które pomogą ci uzyskać dostęp do inteligencji serca i szybko znaleźć odpowiedzi na te pytania.

Jednak, jak być może już odkryłeś, zadanie tych pytań w odpowiedniej kolejności od razu przenosi twoją uwagę na serce, aby eksploracja zaczęła się właśnie tam, a nie w twojej głowie.

Prostota podejścia Transformującej Obecności prowadzi prosto do inteligencji serca, gdzie możesz poszerzać swą świadomość, odkrywanie, percepcję, zrozumienie, jasność i działanie.

Trzy Pytania mogą stać się potężnym przewodnikiem – światłem, które

będzie oświetlać twą drogę, pomagać stawać się osobą, zespołem lub organizacją, którą potrzebujesz być w obliczu wyzwań czy możliwości i pokazywać, jakie kolejne kroki należy podjąć.

Te trzy głębokie i proste pytania mogą stać się podstawą twojego życia i pracy oraz podstawą tego, jak zespoły czy organizacje podchodzą do swojej pracy, misji i wizji. Stanowią alternatywę dla pytania „Jak mogę/ możemy to zrobić?”

Z czasem zauważysz, że twoja zdolność wyczuwania tego, co chce się wydarzyć, staje się coraz większa, a pytanie „Jak?” będzie się pojawiało coraz rzadziej. Zamiast pytać „Jak?”. pytasz „Co jest moim następnym krokiem?”

Trzy Pytania pokazują ci drogę w kierunku zmiany, której potrzebujesz dokonać.

CZĘŚĆ II

NARZĘDZIA, STRUKTURY I MODELE

KILKA WSKAZÓWEK NA POCZĄTEK

Rozpoczynając następną część tego podręcznika, wchodzimy w świat narzędzi i modeli, które tobie i osobom, którym służysz, mogą pomóc w poszerzaniu świadomości, postrzegania, rozumienia i znajdowania skutecznych rozwiązań w dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie.

Narzędzia, modele oraz ćwiczenia opisane są w książce w sposób bardzo ogólny, tak, by można było je dostosować do pracy zarówno z pojedynczymi osobami, jak i z zespołami czy organizacjami. Świetnie sprawdzą się również jako narzędzia auto-coachingu. *De facto* zachęcam cię do wypróbowania ich najpierw właśnie na sobie. Im częściej będziesz je stosował, tym staną się bardziej naturalne i wykorzystanie ich w pracy z innymi będzie coraz bardziej komfortowe.

Prowadząc innych przez ćwiczenia wymagające refleksji, mów wolno i spokojnie. Zastanów się, jakiego rodzaju energia byłaby najlepsza dla danego ćwiczenia, a potem wejdź w nią i przekazuj ją swoją obecnością i głosem. Daj uczestnikom dużo czasu na przeżywanie własnych doświadczeń. Kiedykolwiek w tekście natkniesz się na trzy kropki (...) pomiędzy paragrafami, rób pauzę. Pamiętaj, że choć tobie – jako prowadzącemu – cisza może wydawać się nienaturalnie długa, uczestnicy są pogrążeni w swoim doświadczeniu i dla nich czas płynie nieco inaczej. Potrzeba im przestrzeni na to, by ich świadomość mogła się otwierać i poszerzać. Jeśli dotychczas nie prowadziłeś tego rodzaju ćwiczeń opartych na doświadczeniu, możesz się nagrać, a potem wykorzystać nagrane instrukcje do doświadczenia ćwiczenia samemu. W ten sposób najszybciej odkryjesz, czego jako prowadzący proces potrzebujesz mniej, a czego więcej.

- ▶ Dodatkowe wsparcie w postaci nagrań audio i wideo do wszystkich ćwiczeń, narzędzi i modeli znajdziesz stronach [The Center for Transformational Presence](http://TheCenterforTransformationalPresence.org): TransformationalPresence.org oraz TransformationalPresenceBook.com

STAWANIE SIĘ UWAŻNYM

ZALECANA LEKTURA: rozdziały I, 3, 4

ARCHETYPY: WIDZĄCY, ODKRYWAJĄCY, WSPÓŁTWORZĄCY, AMBASADOR

Pięciominutowe ćwiczenie o nazwie „Stawanie się uważnym” jest świetnym punktem wyjścia do rozwijania podejścia Transformującej Obecności. Bez względu na to, czy jest ono dla ciebie nowością, czy pracujesz w tym nurcie już od lat, ćwiczenie jest prostym i praktycznym narzędziem umożliwiającym szybkie wejście w stan ześrodkowania i koncentracji.

Wykonuj instrukcje zawarte w kolejnych paragrafach, robiąc pomiędzy nimi przerwy i dając sobie czas na pełne doświadczanie procesu.

- Stań lub usiądź w wygodnej pozycji. Jeśli wykonujesz ćwiczenie na siedząco, poczuj ciało na krześle. Odetchnij głęboko i pozwól krzesłu podeprzeć ciało. Jeśli stoisz, rozłóż ciężar ciała równomiernie na dwóch stopach i pozwól podłodze lub ziemi podeprzeć ciało. Zrób przerwę w czytaniu instrukcji i daj sobie chwilę na osadzenie się w tym uczuciu.

...

- Stań się świadomy powietrza, które wdychasz i wydechasz. Pozwól oddechowi odnaleźć naturalny, stały i równy rytm. Poprowadź powietrze głęboko do brzucha, a nawet wyobraź sobie, że prowadzisz powietrze aż do podłogi. Zauważ, jak wraz z pogłębieniem się oddechu i znajdowaniem przez niego własnego naturalnego rytmu, zmienia się twoja energia i świadomość. Nie istnieje właściwe i niewłaściwe doświadczenie. Bądź w tym procesie i zauważaj, co dzieje się w twoim przypadku.

...

- Stań się świadomy ubrania na ciele. Zauważ, czy przylega ściśle do ciała, czy jest raczej luźne. Dojrzyj faktury tkanin i temperaturę ciała. Poświęć na to chwilę.

I cały czas oddychaj.

...

- Choć może to być niezwykle subtelne odczucie, stań się świadomy kontaktu skóry z powietrzem. Zauważ, że ciało ma inną temperaturę w miejscach wystawionych na działanie powietrza, a inną pod ubraniem.

I nadal oddychaj.

...

- Uświadom sobie części ciała, które dotykają się nawzajem.

I oddychaj.

...

- Zwróć uwagę na dźwięki wokół ciebie, te bliskie i te nieco dalsze. Ile warstw dźwięków słyszysz? Poświęć czas na słuchanie – naprawdę usłysz to, co jest obecne w twoim otoczeniu.

I oddychaj.

...

- Zauważ, co zmieniło się w twojej obecności i świadomości tej chwili. Jeśli w trakcie doświadczania tego procesu miałeś zamknięte oczy, otwórz je i wolno rozejrzyj się dookoła.

Poczuj swoją obecność w pomieszczeniu. Stań się świadomy obecności wszystkiego, co się w nim znajduje. Pamiętaj, nie istnieje właściwe lub niewłaściwe doświadczenie. Po prostu zauważ, czego doświadczasz i w jaki sposób zmieniła się twoja świadomość. Jaka była przed wykonaniem ćwiczenia, a jaka jest po nim.

...

► **WSKAZÓWKA DLA FACYLITATORA.** Jeśli robisz to ćwiczenie codziennie, możesz kończyć je w tym miejscu lub dodawać jeszcze jeden krok.

- Nadal głęboko oddychając, połóż rękę na środku klatki piersiowej i przez chwilę łagodnie masuj to miejsce palcami. Wyobraź sobie, że wdychasz powietrze przez serce, a wydychasz je przez stopy i odprowadzasz do ziemi. Nie spiesz się.

...

- Na koniec spytaj swoje serce: „Jaki jest mój kolejny krok?” lub „Co jest ważne, bym wiedział teraz?”



Celem ćwiczenia „Stawanie się uważnym” niekoniecznie musi być znalezienie ważnych i znaczących odpowiedzi. Wszystko, czego szukasz, to kolejny krok lub to, co potrzebujesz wiedzieć teraz. Niczego nie komplikuj. Kiedy poczujesz, że wiesz, jaki jest ten kolejny krok, po prostu go zrób. A robiąc go, zaczniesz odkrywać następny.

Bez względu na to, czy wybory i decyzje dotyczą ciebie, twojej rodziny, firmy, organizacji czy też twojego kraju, to podejście polegające na robieniu przerw i słuchaniu z miejsca głębokiego bezruchu i ciszy może być dobrym miejscem startu. To miejsce oferuje ci szerszą perspektywę. Dzięki niej możesz zacząć łączyć różne wątki i dostępne ci informacje i wyczuwać swoją dalszą drogę.

Im częściej będziesz wykorzystywał to narzędzie, tym skuteczniejsze się ono stanie. Na początku wykonuj je kilka razy dziennie, na przykład przez pięć minut rano, a potem co kilka godzin w ciągu dnia, nawet jeśli będziesz mógł poświęcić na nie tylko dwie minuty. Praktykuj, gdy wszystko idzie dobrze, a gra

nie toczy się o wysoką stawkę, abyś używając go, czuł się komfortowo. Dzięki temu w chwili wyzwania będziesz miał pod ręką skuteczne i dobrze opanowane narzędzie.

A jeśli już teraz w twoim życiu jest mnóstwo wyzwań, to też jest w porządku. Zaczynij wykonywać ćwiczenie mimo to. Po kilku dniach poczujesz różnicę. Wraz z upływem czasu bez względu na okoliczności twój potencjał świadomości, zrozumienia, kreatywności i odporności oraz wytrwałości zacznie się zwiększać. To prawdopodobnie nie zdarzy się z dnia na dzień, lecz jeśli wytrwasz w praktyce, tak właśnie się stanie.

WIDZENIE RZECZY W RAMACH SZERSZEGO KONTEKSTU

ZALECANA LEKTURA: rozdział 2

ARCHETYPY: WIDZĄCY, ODKRYWAJĄCY

Poniższe ćwiczenia zostały przygotowane na podstawie procesu, który swego czasu stanowił część programu szkoleniowego stworzonego przez Coaches Training Institute. Ćwiczenia oferują doświadczalne zrozumienie pierwszej podstawowej zasady Transformującej Obecności: wszystko jest energią w ruchu, częścią większego procesu rozwoju. Forma podąża za energią.

Zwróć uwagę na to, jak ważnym elementem tego ćwiczenia jest szybkie przemieszczanie się w czasie. Jako prowadzący posługuj się konkretnymi datami, podawaj konkretne miesiące i lata. Twoja precyzja w tym obszarze pogłębi doświadczenia uczestników ćwiczenia. Jeśli obarczysz ich odpowiedzialnością za obliczenia miesięcy i lat, pozostaną w ćwiczeniu na poziomie intelektu i nie doświadczą głębi procesu.

CZAS JAKO ENERGIA W RUCHU

- Stań tak, byś mógł bez przeszkód wykonać duży krok w prawo i lewo. Miejsce, w którym stoisz teraz, symbolizuje obecną datę i godzinę. Poświęć chwilę, by za pomocą oddechu wejść w taką przestrzeń w swoim życiu, w której jesteś teraz. Zauważ, co zabiera w tej przestrzeni większość twojej uwagi. Zauważ, jakich ludzi jest wokół ciebie najwięcej. Dostrzeż swoje główne obszary zainteresowań i zmartwień.

...

- A teraz spójrz na swoje stopy i stań się świadomy tego, dokąd cię prowadzą. Jakimi ścieżkami chodzisz w tym momencie życia. A potem spójrz na ręce i pocuj, co robią w tym momencie życia. Czego dotykają i co udaje się im osiągnąć? Nie spiesz się – poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz.

...

- Kiedy będziesz gotowy, zrób duży krok lewo, wyobrażając sobie, że cofasz się w czasie i przestrzeni o dziesięć lat, do roku [tu jako prowadzący podaj odpowiedni rok]. Łądując w miejscu, które na moment staje się twoim „teraz” [wstaw odpowiedni rok], poświęć chwilę, by rozeznac się, gdzie jesteś. Zauważ, co domaga się twojej uwagi. Kto jest wokół ciebie?

Jakie są twoje główne obszary zainteresowań i zmartwień? A teraz spójrz na stopy i stań się świadomy tego, dokąd cię prowadzą. Jakimi ścieżkami chodzisz w tym momencie życia? A potem spójrz na ręce i poczuj, co robią w tym momencie życia. Czego dotyczą i co udaje się im osiągnąć? Nie spiesz się – poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz.

...

- Kiedy będziesz gotów, poprzez czas i przestrzeń powróć do miejsca na środku, z którego rozpoczęłeś podróż. Poświęć chwilę na refleksję. Zauważ, jaka jest twoja świadomość teraz, a jaka była dziesięć lat temu. Nie spiesz się – poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz.

...

- Kiedy będziesz gotów, wyobraź sobie, że podróżujesz w czasie i przestrzeni w przyszłość i wykonując duży krok w prawo, przesuwasz się o dziesięć lat w przyszłość do roku [podaj odpowiedni rok]. Pozwól, aby twoja przyszłość pokazała ci się teraz. Nie ma tu nic, co potrzebowałbyś zrozumieć lub przeanalizować. Zauważ, gdzie się znajdujesz w roku [podaj odpowiedni rok]. Kto pojawia się wokół ciebie? Co zmieniło się w twoim życiu w ciągu ostatnich dziesięciu lat? A teraz spójrz na swoje stopy. Dokąd cię prowadzą w roku [podaj odpowiedni rok]? A potem spójrz na ręce. Czego dotyczą i co udaje się im osiągnąć? Nie spiesz się – poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz i zaufaj, że to, co masz poczuć, faktycznie się pojawi.

...

- Kiedy będziesz gotów, poprzez czas i przestrzeń powróć do miejsca na środku, z którego rozpoczęłeś podróż. Znajdujesz się teraz w roku [podaj odpowiedni rok]. Poświęć chwilę na refleksję. Pomyśl o niedawnej podróży w przyszłość i o tym, co cię czeka za dziesięć lat. Zauważ, co domaga się twojej uwagi? Co zauważasz na temat swojego życia dziś w kontekście tych dwudziestu lat? Pamiętaj, nie spiesz się – poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz.

...

- Kiedy będziesz gotów, wykonaj nieco mniejszy krok w lewo i cofnij się w czasie tylko o rok do [podaj odpowiedni miesiąc i rok]. Lądując w miejscu, które na moment staje dla ciebie twoim „teraz” [podaj odpowiedni miesiąc i rok], poświęć chwilę, by rozeznac się, gdzie jesteś. Zauważ, co domaga się twojej uwagi. Kto jest wokół ciebie? Jakie są twoje główne obszary zainteresowań i zmartwień? A teraz spójrz na swoje stopy i stań się świadomy tego, dokąd cię prowadzą w [podaj odpowiedni miesiąc i rok]. A potem spójrz na ręce i przypomnij, co robią w tym momencie życia.

Czego dotyczą i co udaje się im osiągnąć? Nie spiesz się – poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz.

...

- Kiedy będziesz gotów, poprzez czas i przestrzeń powróć do miejsca na środku do [podaj odpowiedni miesiąc i rok], z którego rozpoczęłeś podróż. Przyjrzyj się tej dacie. Gdzie jesteś teraz w porównaniu z tym, gdzie byłeś rok temu? Nie spiesz się – poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz.

...

- Kiedy będziesz gotów, wyobraź sobie, że podróżujesz w czasie i przestrzeni w przyszłość i wykonując mniejszy krok w prawo, przesuwasz się tylko o rok w przyszłość do [podaj odpowiedni miesiąc i rok]. Tak, jak poprzednio pozwól, aby twoja przyszłość pokazała ci się teraz. Nie ma tu nic, co potrzebowałbyś zrozumieć lub przeanalizować. Zaufaj, że twoja przyszłość pokaże ci dokładnie to, co jest ważne, byś wiedział. Zauważ, gdzie się znajdujesz w [podaj odpowiedni miesiąc i rok]. Co wyczuwasz, że jest ważne dla ciebie teraz? Kto pojawia się wokół ciebie? Co zmieniło się w twoim życiu w ciągu ostatniego roku? A teraz spójrz na swoje stopy. Dokąd cię prowadzą w [podaj odpowiedni miesiąc i rok]? A potem spójrz na rękę. Czego dotyczą i co udaje się im osiągnąć? Nie spiesz się – poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz, i zaufaj, że to, co masz poczuć, faktycznie się pojawi.

...

- Kiedy będziesz gotów, poprzez czas i przestrzeń powróć do miejsca na środku do [podaj odpowiedni miesiąc i rok], z którego rozpoczęłeś podróż. Pomyśl o niedawnej podróży w przyszłość i o tym, co cię czeka za rok. Zauważ, co domaga się twojej uwagi. Co zauważasz na temat swojego życia dziś w kontekście tych dwóch lat? Pamiętaj, nie spiesz się – poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz.

► **WSKAZÓWKA DLA FACYLITATORA:** Kontynuując ćwiczenie, stopniowo przyspieszaj tempo podawania instrukcji uczestnikom tak, by coraz bardziej byli w ruchu. Kiedy będziesz podawał instrukcje dotyczące godzin, minut i sekund, tempo powinno być na tyle duże, by uczestnicy zaczęli doświadczać czasu jako energii w ruchu, a ich ciała poruszały się z boku na bok.

- Kiedy będziesz gotów, wykonaj jeszcze mniejszy krok w lewo i cofnij się w czasie o miesiąc do [podaj odpowiedni miesiąc i rok]. „Lądując” w [podaj odpowiedni miesiąc i rok], rozeznaj się, gdzie jesteś. Dojrzyj, co domaga się twojej uwagi – co dzieje się w twoim życiu i kto jest wokół ciebie. Spójrz na swoje stopy. Dokąd cię

prowadzą? Spójrz na ręce – co je zajmuje?

...

- Kiedy będziesz gotów, poprzez czas i przestrzeń powróć do miejsca na środku, z którego rozpoczęłeś podróż. Znajdujesz się teraz w [podaj odpowiedni miesiąc i rok]. Zauważ, co zmieniło się w trakcie ostatniego miesiąca.

...

- A teraz wykonaj podobny krok w prawo i wybiegnij w przyszłość o miesiąc do [podaj odpowiedni miesiąc i rok]. Podobnie jak poprzednio pozwól, aby twoja przyszłość pokazała ci się teraz; zaufaj, że pokaże ci to, co ważne, byś wiedział. Co jest ważne dla ciebie teraz w [podaj odpowiedni miesiąc i rok]. Kto jest wokół ciebie? Co zmieniło się przez ostatni miesiąc? Spójrz na swoje stopy? Dokąd idziesz? Spójrz na ręce – czego dotykają?

...

- Kiedy będziesz gotów, poprzez czas i przestrzeń powróć do miejsca na środku, z którego rozpoczęłeś podróż. Jesteś w [podaj odpowiedni miesiąc i rok]. Co zauważasz na temat tego, gdzie jesteś w kontekście tych dwóch miesięcy?

...

- Wykonaj jeszcze mniejszy krok w lewo i przenieś się o tydzień wstecz do [podaj odpowiedni dzień]. Gdzie jesteś? Na czym się koncentrujesz? Dokąd idziesz? Co robisz? Następnie wykonaj podobny krok w prawo. Jest „za tydzień” od teraz, czyli [podaj odpowiedni dzień]. Gdzie jesteś? Co robisz? Na czym się koncentrujesz? Co jest dla ciebie ważne?

A teraz przenieś ciężar na lewą nogę i odchyl się w tę stronę. Właśnie cofnąłeś się do wczoraj, czyli [podaj odpowiedni dzień]. Gdzie jesteś? Co robisz? Co jest dla ciebie ważne?

Wróć na środek, zatrzymaj się na chwilę w dniu dzisiejszym, a potem przenieś ciężar ciała na prawą nogę i odchyl się w tę stronę; jest kolejny dzień [podaj odpowiedni dzień]. Gdzie jesteś? Co robisz? Co jest dla ciebie ważne?

Wróć na środkową pozycję. Delikatnie odchyl się w lewo, przeniostę się właśnie o godzinę wstecz. Gdzie byłeś? O czym myślałeś? A teraz odchyl się delikatnie w prawo i przenieś się o godzinę w przyszłość. Gdzie jesteś? O czym myślisz?

A potem w lewo, jest minuta temu. A potem w prawo, o minutę w przyszłość. A potem

w lewo, jest sekunda temu. A potem w prawo, jest „za sekundę”. Zauważ, że twoje ciało jest w ruchu – porusza się tam i z powrotem poprzez czas.

Czas jest energią w ruchu. A teraz – ta właśnie chwila – jest po prostu mostem pomiędzy tym, co było, i tym, co będzie. Teraz – obecna chwila – jest energią w ruchu.

- Poświęć czas na refleksję. Czego doświadczyłeś dzięki temu ćwiczeniu? Czego stałeś się świadomy?

PATRZENIE NA TEMAT Z PERSPEKTYWY SZERSZEGO KONTEKSTU

Dzięki temu ćwiczeniu można spojrzeć na temat, projekt lub wyzwanie z szerszej perspektywy i rozpoznać, że to, co dzieje się teraz, jest po prostu tym, co dzieje się teraz, lecz przecież nie będzie dziać się po wsze czasy!

Cokolwiek dzieje się teraz, jest energią w ruchu i częścią większego procesu zmiany.

- Stań tak, byś mógł bez przeszkód wykonać duży krok w prawo i w lewo. Miejsce, w którym stoisz teraz, jest twoim „środkiem” i symbolizuje dzisiejszą relację pomiędzy tobą a twoim tematem.
- Stań w „dzisiaj” [podaj odpowiednią datę]. Poświęć chwilę, by za pomocą oddechu wejść w swój temat i w relację, w jakiej jesteś z nim dzisiaj. Nie ma potrzeby niczego zmieniać ani naprawiać – po prostu ustalasz punkt odniesienia. Podczas całego ćwiczenia twoim celem jest zbieranie informacji i uzyskiwanie opinii. Po zakończeniu ćwiczenia możesz przyrzeć się informacjom, które uzyskałeś i na tej podstawie wybrać dalszy kierunek swojej podróży.
- Rozeznawszy się w swojej dzisiejszej relacji z tematem, odchyl się nieco w lewo i przenieś się w czasie i przestrzeni o godzinę wstecz do [podaj odpowiednią godzinę]. Co działo się z twoim tematem godzinę temu? Co myślałeś, czułeś i robiłeś?
- Po chwili refleksji odchyl się nieco w prawo i przenieś się w czasie i przestrzeni o godzinę w przyszłość [podaj odpowiednią godzinę]. Pozwól przyszłości pokazać ci, co działo się z twoim tematem przez ostatnią godzinę poczynawszy od [podaj odpowiednią godzinę]. Co zauważasz?
- Odchyl się jeszcze bardziej do lewego boku i przenieś się w czasie i przestrzeni do wczoraj. Co działo się z twoim tematem wczoraj? O czym w związku z nim myślałeś? Co czułeś? Co robiłeś?
- Po chwili refleksji, powróć do środka, do chwili terażniejszej. A potem odchyl się nieco bardziej w prawo i przenieś się do jutra [podaj odpowiedni dzień]. Co działo się z twoim tematem od wczoraj? I znów powróć do środka.
- A teraz wykonaj krok do lewego boku i przenieś się w czasie i przestrzeni o tydzień

wstecz do [podaj odpowiedni dzień]. Co działo się z twoim tematem tydzień temu w [podaj odpowiedni dzień]? Co myślałeś, czułeś i robiłeś? Poświęć chwilę na refleksję i powróć do środka do chwili obecnej.

- Wykonaj mały krok do prawego boku i przenieś się w czasie i przestrzeni o tydzień w przyszłość do [podaj odpowiedni dzień tygodnia].
- Pozwól przyszłości, aby pokazała ci, co działo się z twoim tematem w ostatnim tygodniu, od [podaj odpowiedni dzień tygodnia]. Co zauważasz?
- Powróć do środka. Co nowego sobie uświadamiasz, kiedy spoglądasz na swój temat przez pryzmat tych dwóch tygodni?
- A teraz wykonaj jeszcze większy krok w lewo i cofnij się o miesiąc w przeszłość do [podaj odpowiednią datę]. Co działo się z twoim tematem miesiąc temu? Co myślałeś, czułeś i robiłeś? Poświęć chwilę na refleksję i powróć do środka, do chwili obecnej.
- A teraz wykonaj jeszcze większy krok do prawego boku i przenieś się w czasie miesiąc w przód do [podaj odpowiednią datę]. Zaufaj, że przyszłość pokaże ci to, co ważne, byś zauważył. Co działo się z twoim tematem przez ostatni miesiąc począwszy od [podaj odpowiednią datę]?
- Powróć do środka. Co nowego sobie uświadamiasz, kiedy spoglądasz na swój temat przez pryzmat tych dwóch miesięcy?
- A teraz wykonaj jeszcze większy krok w lewo i przenieś się w czasie i przestrzeni o rok wstecz do [podaj odpowiedni miesiąc i rok]. Co działo się w twoim życiu i twojej pracy rok temu? Co myślałeś, czułeś i robiłeś? Co było dla ciebie najważniejsze? Co działo się z twoim tematem rok temu?
- Poświęć chwilę na refleksję, a potem powróć do środka, do chwili obecnej. Co zmieniło się trakcie ostatniego roku?
- A teraz wykonaj jeszcze większy krok w prawo i przenieś się w czasie i przestrzeni o rok w przyszłość do [podaj odpowiedni miesiąc i rok]. Zaufaj, że przyszłość pokaże ci to, co jest ważne, byś zobaczył. Co działo się z twoim tematem w tym roku począwszy od [podaj odpowiedni miesiąc i rok]? Nie spiesz się. Poświęć czas, by to odkryć.
- Wróć do środka. Co nowego sobie uświadamiasz, kiedy spoglądasz na swój temat przez pryzmat tych dwóch lat?
- Na koniec wykonaj ogromny krok w lewo i przenieś się w czasie i przestrzeni o dziesięć lat wstecz do [podaj odpowiedni rok]. Co działo się w twoim życiu i w twojej pracy w [podaj odpowiedni rok]? Na czym się koncentrowałeś? Co było dla ciebie najważniejsze? W jaki sposób twój temat w [roku, w którym jesteś teraz – podaj odpowiedni rok] odnosi się do twojego życia i pracy za dziesięć lat [podaj odpowiedni rok]?

- Poświęć chwilę na refleksję i powróć do środka do chwili obecnej. Co zmieniło się w ostatnich dziesięciu latach? W jaki sposób twój temat wpasowuje się w ten szerszy kontekst?
- Następnie wykonaj ogromny krok w prawo i przenieś się w czasie o dziesięć lat w przyszłość [podaj odpowiedni rok]. Zaufaj, że przyszłość pokaże ci to, co ważne, byś zauważył. Co działo się z twoim tematem w ciągu ostatnich dziesięciu lat od [podaj odpowiedni rok]? Poświęć czas, by to odkryć.
- Powróć do środka do chwili obecnej [podaj odpowiednią datę]. Co nowego sobie uświadamiasz, kiedy spoglądasz na swój temat przez pryzmat tych dwudziestu lat?
- Co teraz wiesz o swoim temacie, projekcie lub wyzwaniu, kiedy przyjrzałeś mu się ze znacznie szerszej perspektywy życia i pracy?

SIŁOWANIE SIĘ LUB PODĄŻANIE

ZALECANA LEKTURA: rozdział 2

ARCHETYPY: WIDZĄCY, WSPÓŁTWORZĄCY

Ta podstawowa koncepcja w podejściu Transformującej Obecności opiera się na drugiej podstawowej zasadzie: energii nie można stwarzać ani niszczyć, można ją tylko przekształcać.

Kiedy siłujemy się z tym, co się dzieje, często tylko pogarszamy sytuację. Z drugiej strony podążanie za tym, co jest, wspiera proces współtworzenia. Bycie świadomym tego, czy się siłujesz, czy podążasz, jest fundamentem podejścia Transformującej Obecności. O tym, że podążanie nie jest tożsame z płynięciem z prądem, wspominałem już w części pierwszej. Podążanie nie oznacza poddania się i dostosowania się do tego, co się dzieje, gdyż to, co się dzieje, może nie pozostawać w harmonii z wyłaniającym się potencjałem.

Podążanie jest zaangażowanym i aktywnym procesem. Wymaga wczucia się w daną chwilę oraz w potencjał, jaki w niej drzemie, a następnie wejścia z tym potencjałem w partnerstwo. Na pierwszy rzut oka podążanie nie jest łatwiejsze niż pozostałe możliwości, jednak gdy wejdiesz w partnerstwo z tym, co chce się zdarzyć, reagując na wezwanie czegoś większego niż ty sam, pojawia się fala energii, której możesz doświadczyć, i która może cię ponieść. Kiedy stajesz się jej partnerem i zaczynasz podążać za tym, co chce się wydarzyć, wszystko nabiera pędu.

- Zastanów się nad wyzwaniem, z którym się teraz mierzysz. I przez chwilę – bez względu na rodzaj relacji, która cię z nim łączy – zacznij się z nim siłować. Postaraj się to coś naprawić lub konieczne zmienić. Spraw, by coś się zdarzyło. Potraktuj to wyzwanie jak problem, który musisz rozwiązać tu i teraz.

- Zauważ, jak to jest, kiedy się siłujesz, manipulujesz lub starasz się wymusić jakieś rozwiązanie. Co dzieje się z twoim oddechem?
 - Jakie emocje się pojawiają?
 - Jak jest twoje ogólne samopoczucie?
 - Co dzieje się z relacją, która łączy cię z tym wyzwaniem, gdy się z nim siłujesz?
 - Pozostań w podejściu siłowania się wystarczająco długo, by w pełni poczuć jego efekty.

...

- Poświęć kilka minut, by otrząsnąć się z tego uczucia. Usuń go z siebie. Weź kilka głębokich oddechów i odpręż się.

...

- A teraz dostrój się do okoliczności lub sytuacji, korzystając ze zmysłów Widzącego i Odkrywającego, czyli zmysłów intuicji. Przestań patrzeć powierzchownie i zejdź do źródła, do istoty tego, co się dzieje. Co odkrywasz na poziomie istoty? Albo – jeśli to dla ciebie prostsze – wznies się ponad okoliczności, aby zobaczyć lub poczuć je z szerszej perspektywy. O co w tym naprawdę chodzi? Co dostrzegasz z tej perspektywy? Nie ma nic, co trzeba wymyśleć lub rozwiązać. Pozwól, by to samo ci się ukazało.

...

- Czym takie podejście różni się od siłowania się?
 - Co dzieje się z twoim oddechem, kiedy podążasz za tym, co jest?
 - Jakie zmiany zachodzą na poziomie ciała?
 - Jak jest twoje ogólne samopoczucie?
 - Pozostań w podejściu podążania wystarczająco długo, by w pełni poczuć jego efekty.

...

- Co odkrywasz w tym ćwiczeniu? Które z tych podejść lepiej ci służy?



Siłowanie się lub podążanie jest fundamentalną umiejętnością w Transformującej Obecności. W trakcie dnia znajdź czas na to, by uświadomić

sobie, na ile jesteś obecny w tym, co się pojawia. Czy opierasz się temu, czy podążasz za tym? Jeśli jesteś liderem, coachem lub po prostu pracujesz z ludźmi, możesz nauczyć ich tej prostej umiejętności. Zaprzymanie się, zwrócenie uwagi na przekaz, który chce się zmanifestować poprzez daną sytuację lub okoliczności i podążanie za tym przekazem, może znacząco zmienić sposób podejścia twojego zespołu lub organizacji niezależnie od wyzwań, jakie przed wami stoją.

ZAŁAMANIE KORPUSKULARNO-FALOWE

ZALECANA LEKTURA: rozdział 2

ARCHETYPY: WIDZĄCY, ODKRYWCA, WSPÓŁTWORZĄCY

Ta prosta choć niezwykle skuteczna struktura jest pomocna w transformowaniu energii konkretnej sytuacji lub danych okoliczności, jak również w procesie zmiany postrzegania, świadomości oraz rozumienia tego, co się dzieje. Pozwala przekształcić trudną relację z daną sytuacją i odkryć kolejne kroki do działania.

Struktura inspirowana jest zasadą korpuskularną-falową pochodzącą z fizyki kwantowej i powiązana jest z dwoma podstawowymi zasadami Transformującej Obecności:

1. Wszystko jest energią w ruchu, częścią większego procesu rozwoju. Forma podąża za energią.
2. Energii nie można stwarzać ani niszczyć, można ją tylko przekształcać.

Przyjmujemy bezwarunkowo, że forma podąża za energią. Transformacja ma miejsce na poziomie energii, podczas gdy zmiana zachodzi na poziomie formy. Aby jakakolwiek zmiana była trwała, musi poprzedzać ją transformacja lub przekształcenie świadomości, postrzegania i/lub zrozumienia. Zastępując pracę z formą, pracą z energią, podążamy naprzód zdecydowanie szybciej. Poniższe narzędzie zostało stworzone do pracy z formą: dzięki niemu pozwalamy formie przeistoczyć się w energię i na tym poziomie wykonujemy pracę „transformującą”, a następnie pozwalamy, by przekształcona energia przyjęła (załamała się w) nową formę.

KROK 1

- Ustal temat, z którym chcesz pracować, i opisz go jednym lub co najwyżej dwoma słowami.

KROK 2

- Wyobraź sobie, że temat dryfuje w przestrzeni przed tobą i ma pewną formę. Możesz dostrzegać jego kształt, kolor lub formę fizyczną. Opisz, co odczuwasz zmysłami, co czujesz na poziomie emocji lub co sobie wyobrażasz. Nie staraj się w żaden sposób zmienić formy, ani nią manipulować. Pozwól, by była tym, czym jest.

KROK 3

- Wyobraź sobie, że twój temat przeistacza się w energię. Nie martw się za bardzo tym, jak to się dzieje. Zaufaj, że jakaś część ciebie po prostu wie, jak to zrobić.

Jakimi słowami opisałbyś tę energię? Już sam fakt, że podszedłeś do tematu raczej jako do energii niż do zdefiniowanej i określonej sytuacji, mógł przynieść zmianę w twojej relacji z nim. Zauważ, co się dzieje.

KROK 4

- Jeśli energia chce się w jakiś sposób zmienić/przekształcić, jakiego rodzaju zmiana pragnie się zmanifestować? Opisz ją najlepiej, jak potrafisz.

Pozwól zaistnieć tej zmianie. Pozwól energii przekształcić się w „nową” energię. Nie martw się za bardzo tym, jak miałyby się to stać. Zaufaj, że to może się po prostu wydarzyć. Co dzieje się z twoją relacją z sytuacją lub tematem, gdy zachodzi zmiana na poziomie energii?

KROK 5

- Pozwól energii przeistoczyć się (załamać się) w nową formę. Opisz nową formę.

Jakie nowe refleksje pojawiają się w odniesieniu do twojego tematu lub sytuacji? Co zmieniło się w twojej relacji z tym tematem lub sytuacją?

KROK 6

- Na tym etapie niezbędna zmiana w świadomości i jasności dotyczącej kolejnych kroków mogła się już wydarzyć. Jeśli masz poczucie, że istnieje coś jeszcze, co chce się zmienić, powróć do kroku 3 i powtórz proces. Jeśli początkowa energia była mocno „okopana” lub zablokowana, być może przyjdzie ci kilkukrotnie powtórzyć kroki od 3 do 6.

Jeśli wykorzystanie tej struktury nie prowadzi do pojawienia się nowej świadomości i nie przynosi większej jasności co do kolejnych działań, to też jest w porządku – to również może być dla ciebie ważną informacją. Zaakceptuj to, co jest, oraz zwróć uwagę na to, co się pojawia lub nie pojawia.

W pracy z tematem lub sytuacją możesz wykorzystać też inne modele i ćwiczenia opisane w tej części książki, jak na przykład:

- Siłowanie się lub podążanie
- Pozwól ciału mówić do ciebie
- Przestrzenny Dialog
- Wyczuwanie wzorców oraz przepływu energii w projekcie lub sytuacji
- Grupowanie
- Ciało wie
- Przekraczanie granic i podejmowanie ryzyka
- Głębia prostoty

GŁĘBIA PROSTOTY

ZALECANA LEKTURA: rozdziały 1, 2, 3, 5

ARCHETYPY: WSPÓŁTWORZĄCY, AMBASADOR

Doświadczając na swojej drodze złożonych sytuacji lub okoliczności łatwo ulegamy złudzeniu, że ich „rozwiązanie” również musi być złożone. Jednakże radzenie sobie z tym, co złożone przy pomocy tego, co złożone, rzadko kiedy, jeśli w ogóle, przynosi rezultaty. To, co działa, to proste, bezpośrednie i mocne pytania, które niczym skalpel przecinają złożoność i wnoszą w nią odrobinę przestrzeni i powietrza, pozwalając nam dostrzec dalszą drogę. Zamiast tracić czas i energię na wymyślanie rozwiązania „problemu”, skupiamy się na znakach, które pokazują nam tylko kolejny krok. A kiedy go wykonany, ufamy, że odkryjemy kolejny.

To podejście jest znacznie bardziej efektywne i znacznie mniej stresujące. Droga naprzód odsłania się przed nami fragmentami dzięki temu, że utrzymujemy energię w nieustannym ruchu.

Stworzyłem Głębię Prostoty jako narzędzie służące do radzenia sobie z tematami, które wydają się być tak ogromne i złożone, że ani ty, ani ci, którym służysz, nie macie pojęcia, jak do nich podejść. Niniejsza struktura umożliwia uniknięcie presji posiadania „rozwiązania” poprzez to, że skupiamy się tylko i wyłącznie na kolejnym kroku.

Pracując przy pomocy Głębi Prostoty należy pamiętać o tym, by dość szybko przechodzić przez każde pytanie. Utrzymuj osobę lub osoby, z którymi pracujesz w procesie odkrywania, a energię w ruchu. „Analizowanie” odpowiedzi uczestników lub zbyt głębokie drażnienie tych początkowych pytań może zablokować energię.

Ćwiczenie Głębia Prostoty składa się z pięciu pytań o niezwykłej mocy, zadawanych dokładnie w tej kolejności:

1. Jakie są trzy rzeczy, które uznajesz za prawdę na temat tego, co się dzieje?
2. Która z tych trzech rzeczy ma w sobie największy potencjał, który możesz zacząć odkrywać?
3. Gdyby w tej rzeczy, która ma największy potencjał, było coś, co usiłuje się zdarzyć lub zmienić, co by to mogło być?
4. Kim ta zmiana chciałaby, byś był? Jaką rolę chciałaby, byś odegrał?
5. Jaki jeden krok możesz zrobić już dziś, by rozpocząć ruch w kierunku tej zmiany?

Po zrobieniu tego kroku, powróć do pytania pierwszego i powtórz cały proces. Kontynuuj pracę w ten sposób, a znajdziesz drogę prowadzącą cię do kolejnego kroku.

Koncentracja na tych pięciu pytaniach sprzyja budowaniu uwagi i jasności.



Głębię Prostoty można wykorzystać również jako narzędzie kończące sesję lub spotkanie. Ta prosta struktura pozwala szybko zidentyfikować kolejne kroki, zarówno w przypadku grupy, jak i pojedynczych osób.

INSTYTUT TRANSFORMUJĄCEJ OBECNOŚCI

Wspieramy liderów w rozwijaniu potencjału i tworzeniu organizacji gotowych na zmieniający się świat. Uczymy Transformującej Obecności. Podejścia do życia i biznesu, które uczy świadomego działania w zgodzie ze sobą, przekształcania wyzwań w szansę i mądrego zarządzania zmianą. Pomaga patrzeć na życie i biznes przez pryzmat możliwości, podejmując lepsze decyzje w trudnych chwilach.

Robimy to poprzez:

SZKOLENIA DLA LIDERÓW, czyli praktyczne warsztaty, na których uczymy, jak wdrożyć Transformującą Obecność w codzienne życie i biznes, by podejmować w odpowiednich momentach najlepsze z możliwych decyzji.

COACHING, czyli indywidualne wsparcie w osobistym i zawodowym rozwoju. Skupiamy się na odblokowaniu Twojego potencjału i przekształcaniu wyzwań w możliwości rozwoju.

SZKOLENIA DLA COACHÓW - szkolimy i akredytujemy coachów, aby mogli efektywnie stosować Transformującą Obecność, rozwijając umiejętności, które zmieniają sposób pracy z klientami.

Dołącz do nas!

www.transformujacaobecnosc.pl

info@transformujacaobecnosc.pl

O AUTORZE

ALAN SEALE, ZAŁOŻYCIEL I DYREKTOR THE CENTER FOR TRANSFORMATIONAL PRESENCE

Alan Seale jest inspirującym mówcą, prekursorem w dziedzinie transformacji, nauczycielem i mentorem dla liderów i trenerów biznesowych na całym świecie, a także założycielem The Center for Transformational Presence. Absolwenci jego programów pochodzą z ponad trzydziestu krajów, a książki jego autorstwa przetłumaczono na siedem języków.

Alan był głównym prelegentem na konferencjach organizowanych przez Międzynarodową Federację Coachów (ICF), gdzie występował osobiście oraz za pośrednictwem transmisji wideo. Był również prelegentem na konferencjach regionalnych ICF w Wielkiej Brytanii, Szwecji, Rumunii, Hiszpanii i Ameryce Łacińskiej, a także na konferencjach dotyczących przywództwa i duchowości w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie.

Będąc międzynarodowym coachem, Alan wspiera klientów na pięciu kontynentach.

KSIĄŻKI AUTORSTWA ALANA SEALE:

Intuitive Living: A Sacred Path

Soul Mission, Life Vision

The Manifestation Wheel: A Practical Process for Creating Miracles

The Power of Your Presence: A Daily Workout For Your Soul

Create A World That Works: Tools for Personal and Global Transformation

Transformująca Obecność. Jak zaznaczyć swój wpływ w gwałtownie zmieniającym się świecie

Fot: Nic Askew



ALAN SEALE

TRANSFORMUJĄCA OBECNOŚĆ

Jak zaznaczyć swój wpływ w gwałtownie zmieniającym się świecie

NARZĘDZIA, STRUKTURY I MODELE



 Instytut
Transformującej
Obecności

www.transformujacaobecność.pl