

День 3: утро

Обсуждение дня 2

- Области осознанности в коучинге
- Дилеммы
- На что ты обращаешь внимание когда слушаешь, будучи коучем?
- Исходя из чего ты слушаешь, будучи коучем?

Слияние, Дифференциация, Стадии Открытия, Реализации и Актуализации Индивидуального

Соматический Коучинг

Привнесение осознанности в мудрость
нашего тела

Быть с большими жирными “будь с этим”

- **Тренировать мышцы Любопытства, Принятия и Позволения быть в присутствии того, что есть. Очень часто переживаемы опыт это: беспокойство, раздражение, недовольство**

**Беспокойство,
раздражение,
НЕДОВОЛЬСТВО**
Признаки того, что ты не сделал
определенную личную работу!

Встреться и будь со свои
беспокойством, раздражением,
недовольством. Это ослабит
стратегии, которые ты использовал
для того, чтобы избегать, отвлекаться

или игнорировать БРН.

Что лежит в основе БРН? Человечность

Бессилие, безнадежность и
беспомощность – это то, с чем
тебе придется быть, только
потому, что ты существуешь в
ограничивающих тебя

Day 3: День

Совмещающая все вместе



www.theparadigmshifts.com