

Хочется и Колется: Как менять и меняться бережно (Без выхода из Зоны Комфорта)

Мария Чмух

Сертифицированный коуч

”

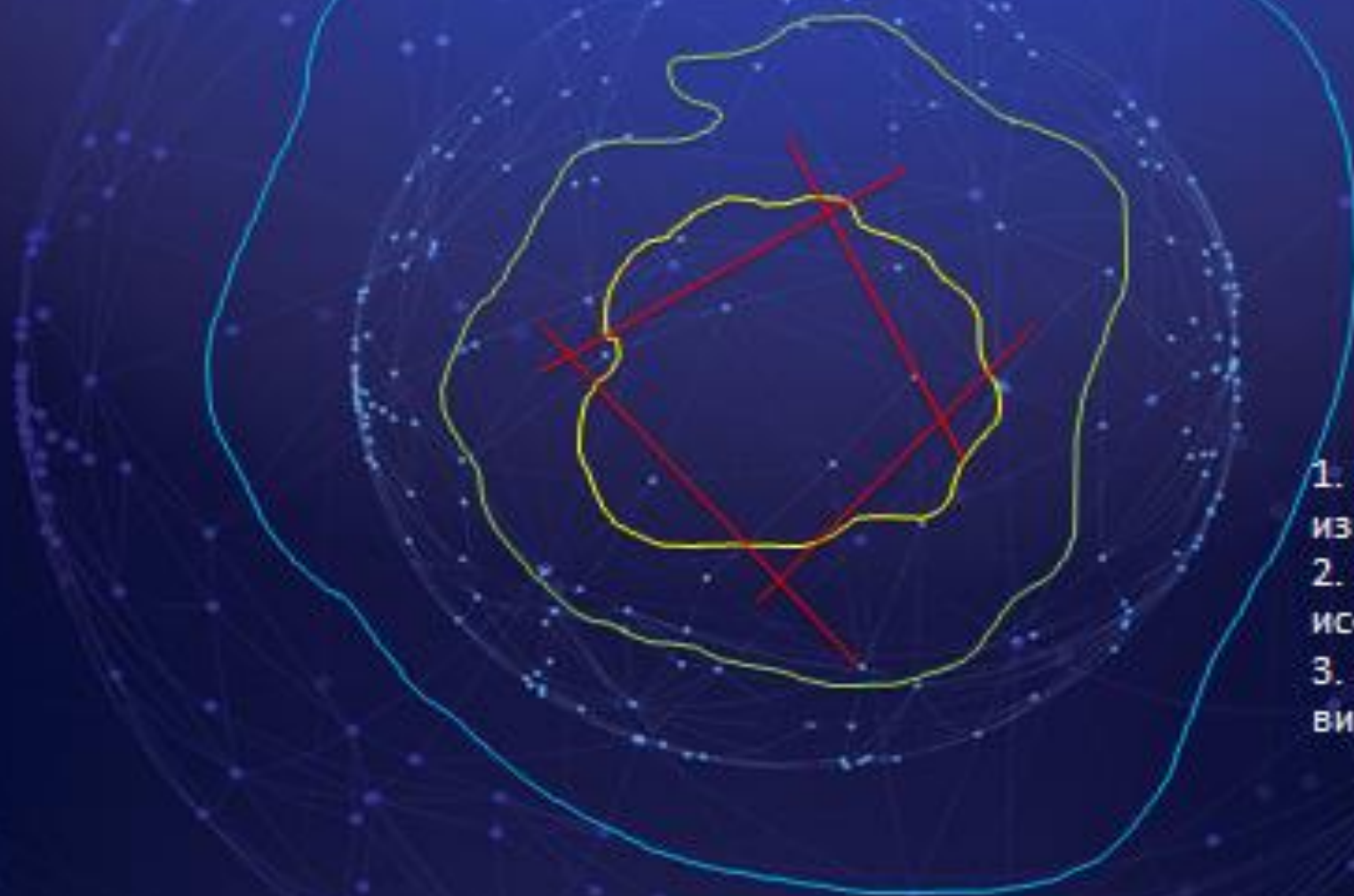
**Мои амбиции ограничены моими
же страхами**

Чарльз Буковски

2 вопроса-задания

1. Что такое для Вас Зона Комфорта и каковы ее границы?
2. Какие территории начинаются сразу за границами Вашей Зоны Комфорта?

Присоединяемые территории



1. Территория известного
2. Территория исследования
3. Территория видения

Техники для растяжки



Поторговаться

При каком условии это будет комфортно для меня?



Освоить новое

Какой навык мне поможет это сделать легко?



«Макросъёмка»

Рассмотреть границы «крупным планом»
Увидеть движение плавным.



Формула изменений Р. Бекхарда

$$H + V + ПШ > СП$$

H - неудовлетворенность нынешним

V - Видение желаемого

ПШ - Первые Шаги

СП - Сопротивление переменам

Изменения должны быть к лучшему



Ваш ресурсный коуч
Мария Чмух