https://vk.com/makomania\_ru

Коучинг-техника: Магическое слово «Вместо»  
  
Если вы чувствуете, что влипли в трудности, очень легко увязнуть в проблеме мышления. Проблема кажется настолько подавляющей, что она захватывает все ментальное пространство, оставляя очень мало места для маневра.  
  
Также есть хорошо известная теория, которая гласит, что для того, чтобы решить проблему, вам нужно тщательно ее проанализировать и понять — откуда она пришла, что ее породило, что она означает и т. д.  
  
Я не буду подробно описывать эту теорию, потому что я наблюдал очень много случаев, когда зацикливание на своих проблемах приводило к усугублению ситуации. Это станет большим сюрпризом, когда вы обнаружите насколько эффективно ПРЕКРАТИТЬ думать о проблеме и НАЧАТЬ думать о вариантах и потенциальных решениях.  
  
Вот когда магическое слово «Вместо» вступает в свои права.  
  
Я так часто использовал это слово в своих коуч-сессиях, что думал, что оно потеряет свое изящество — но, по-видимому, оно никогда не утратит своей эффективности, по крайней мере в том, что касается предложения клиентам думать о том чего они хотят, а не о своих проблемах.  
  
👉 Итак, когда вы в следующий раз столкнетесь с запутанной проблемой или сложной ситуацией, в которой не видно выхода и решения, спросите себя:  
  
✅Чего я хочу вместо этого?

✅Что я хотел бы делать вместо этого?  
✅О чем бы я хотел думать вместо этого?  
✅Что я хотел бы чувствовать вместо этого?  
✅Что я хотел бы сказать вместо этого?  
✅Что я собираюсь сделать вместо этого?  
  
И как только вы получите несколько точных и конкретных ответов — начинайте их воплощать в жизнь прямо сейчас. Вы будете приятно удивлены полученными результатами.  
  
Автор: Марк МакГинесс