

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## МОЙ НАЧАЛЬНИК — ДРАКОН

*Как выжить на работе, если на тебя орут  
и требуют невозможного.* . . . . . 13

## НЕЖЕЛЕЗНЫЙ НЕ ДРОВОСЕК

*Как быть лидером, делать хорошую карьеру  
и не уставать на работе, если часто сомневаешься  
и теряешь уверенность в себе* . . . . . 25

## ХОЧУ ЗАМУЖ, ИЛИ НЕТ?

*Ценность жизни, событий — это процесс переживания чувств,  
и чтобы опыт оказался не пустым, а по-настоящему  
пржитым, нужен контакт с чувствами* . . . . . 41

## ЧЕЛОВЕК-ЦИФРА

*Что делать, если ваша жизнь превратилась  
в список задач, причем галочки за их выполнение  
не вызывают радости* . . . . . 57

## ОТЕЦ РОДНОЙ

*Как вести сложные переговоры и общаться с тем,  
кто значительно старше, с уважением и благодарностью,  
не рискуя обидеть* . . . . . 73

## ЧЕЛОВЕК РАСТЕРЯННЫЙ

*Как не бояться собственных внутренних противоречий  
и находить свой индивидуальный способ жить  
без оглядки на условную «норму»* . . . . . 88

## ПОХЛОПАТЬ САМОМУ СЕБЕ

*Почему все быстро приедается, когда достигнешь успеха, и что  
с этим можно сделать* . . . . . 103

## СТАБИЛЬНОСТЬ КАК ВАЛЮТА

*Когда прошлое было трудным, нередко выходит так,  
что работаешь за стабильность и безопасность,  
получая меньший доход* . . . . . 119

<b>ХВАТИТ ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ</b>	
<i>Как перестать делать то, чего хочет мама, и не пожалеть об этом.</i>	134
<b>САДЫ ОСЕНЬЮ</b>	
<i>Иногда очень важно просто понять, что все идет как надо, найти способ успокоиться и укорениться в реальности</i>	145
<b>НОРКА ЛЬВА</b>	
<i>Как увидеть возможности, которые лежат совсем рядом, и перейти на новый уровень</i>	160
<b>НА ПЕНСИЮ?</b>	
<i>Как пробудить в себе азарт, наметить план пошагового движения и перестать «брать справки» и находить самооправдания</i>	169
<b>ОБИДА КАК ТРЕНАЖЕР</b>	
<i>Что делать, когда хочется ругать, а начальство не дает реализовать потенциал</i>	183
<b>ПУТЬ ГЕРОЯ</b>	
<i>Как перестать быть вечным бродягой и научиться себя согревать</i>	200
<b>ВЗБОЛТАТЬ, НЕ СМЕШИВАТЬ</b>	
<i>Когда кажется, что хочется одного, а на самом деле — и одного, и другого, и третьего, и четвертого</i>	214
<b>РАССВЕТЫ В БИЗНЕС-КЛАССЕ</b>	
<i>Как отделить переживания по поводу внешних событий от внутренних механизмов, связанных с нашим характером и состояниями</i>	229
<b>ОЛЕТ, КОТОРЫЙ ОБИДЕЛСЯ</b>	
<i>Не стоит бояться конфликтов: иногда человек выдает негативную реакцию, но тем не менее получает в разговоре что-то важное</i>	245
<b>СПРАВКА ОТ СЕКСА</b>	
<i>Иногда проблема, которая не в виду, может маскировать другую, чуть более скрытую.</i>	258
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b>	274

## ЧТО МОЖНО УСПЕТЬ за 60 минут?

Не так уж мало — если быть внимательным и хорошо настроиться на собеседника.

Разговаривать с людьми и помогать им решать их проблемы — моя профессия. Свой метод я называю экшн-коучингом. *Экшн — это активный, сюжетный коучинг, в котором в единицу времени происходит много событий, причем не только на вербальном плане (вопросы и ответы, поиски смыслов), но и на разных других. Экшн-коучинг становится яркой точкой, перекрестком, на котором сходятся прошлое человека и его настоящее; идсомоторные и невербальные детали, реплики диалога; особенности характера и внешние обстоятельства, которые этими особенностями обусловлены.*

Эта книжка состоит из 18 часов, 18 отдельных коротких сессий-разговоров с клиентами. Час — один из возможных форматов, за которым могут следовать другие часы, периодические встречи, а иногда мы этим одним часом и ограничиваемся. За час невозможно решить проблему, но можно сделать одну из следующих важных вещей:

- Заметить свою неявную привычку, особенность, которой раньше не видел.
- Получить яркую метафору, которая описывает текущую ситуацию и дает ключ к потенциальному ее разрешению.

- Побывать в новом чувстве и осознать его.
- Нащупать повторяющуюся реакцию на жизненные ситуации.
- Пристально взглядеться в то, мимо чего всегда «промахивался».
- Понять, каковы механизмы нужных изменений и как их запустить.

Это книга про начало изменений. Про их инициирование. Про то, как выйти из матрицы привычных сценариев, перестать думать одним и тем же привычным для себя образом, как встряхнуться и увидеть жизнь в новом свете.

И, конечно, про то, насколько мы все разные — и как извлечь ценность из своих особенностей, даже тех, которые, как кажется, мешают.

Работа коуча становится лишь катализатором, подсказкой для процессов, которые запускаются в самом человеке. И это самое интересное, потому что, читая эту книгу, каждый может попытаться самостоятельно воспользоваться описанными в ней приемами и нажать в себе кнопку, с которой начинаются изменения.

## МОИ ПРИНЦИПЫ

### Безопасность превыше всего

Все имена клиентов, названия их должностей и другие узнаваемые детали (возраст, город, образование, сфера работы, родственники, редкие особенности жизненного пути, по которым можно было бы узнать человека) в этой книге изменены. Я убрал даже издалека узнаваемую фактическую часть именно для того, чтобы иметь возможность приводить наши диалоги примерно такими, какими они были в реальности. Я пишу о характерах, субъективности, и поэтому для меня очень ценна возможность говорить о конкретике и деталях.