

Роберт Дилтс

Во время кризиса: найдите свою «внутреннюю зону совершенства»



Во время кризиса у нас есть выбор. Или мы находим нашу «внутреннюю зону совершенства», подзаряжаемся, соединяясь с нашей внутренней силой. Или мы регрессируем до стратегий выживания, что впоследствии ослабляет нашу позицию.

Внутренняя зона совершенства – ключевая часть концепции «внутренней игры» в бизнесе. Термин «внутренняя игра» был разработан Тимоти Голви (Timothy Gallwey) для того, чтобы помочь людям достигать

совершенства в спорте (теннис, гольф, лыжный спорт и т.д.), музыке, а также в бизнесе и менеджменте. Основой внутренней игры является наша способность находиться в высокопродуктивном состоянии, даже когда мы встречаемся с трудностями...

В бизнесе мы сталкиваемся с множеством вызовов: страх неизвестности (что будет завтра?), потери (что делать, когда уходит один из членов команды?) и общее чувство уязвимости (как я могу преуспеть при таких неблагоприятных обстоятельствах?). Всё это может привести нас к бесполезным стратегиям выживания: нападение, бегство или ригидность. Результатом часто становится временная регрессия или инертность.

И наоборот, мы можем сосредоточиться на нашей «внутренней зоне совершенства», что предполагает:

- Отсутствие страха неудачи или беспокойства по поводу достижения цели
- Состояние сфокусированного пространства в уме и расслабленной готовности к действию в теле
- Действие осуществляется без усилия и без необходимости думать о нём

К примеру, я проводил коучинг с вице-президентом крупного международного банка. В течение многих лет он заведовал проектом, в который вложил много времени, сил и вдохновения. Однако со временем топ-менеджмент стал вносить в этот проект изменения, которые не совпадали с его ценностями. Казалось, должность обязывала его «сыграть в эту игру» ради сохранения карьеры. Однако он пытался вернуть всё в прежнее русло, назначив совещание с советом директоров. Прежде он всегда сражался и отстаивал свою позицию, выступая перед правлением. И сейчас, если бы не были изменены ключевые положения проекта, ему пришлось бы покинуть компанию.

Когда он всё это мне (Р.Д.) рассказал, атмосфера стала «тяжёлой», он почувствовал себя напряжённым, скованным, сказал, что с трудом может

выражать себя. С моей помощью, он стал искать и укреплять свою внутреннюю зону совершенства. Ему удалось почувствовать себя уверенно, спокойно и провести неотразимую и харизматичную презентацию перед советом директоров. В результате он всё-таки отстоял проект, свою целостность и, в конечном итоге, сохранил собственную карьеру.

Простое упражнение поможет вам найти свою «Внутреннюю зону совершенства». Вы можете сделать это упражнение сами, просто следуя 6 шагам.

1. Встаньте или сядьте в комфортную позицию, ступни должны стоять на полу, спина прямая, но расслабленная (почувствуйте ось позвоночника). Дыхание обычное, внизу живота. Отрывистое и слишком быстрое дыхание в области грудной клетки свидетельствует о стрессе.
2. Обратите своё внимание на стопы (поместите туда ваш ум). Понаблюдайте за многообразием ощущений в подошвах ног. Почувствуйте поверхность своих пяток, пальцев, среднюю часть ступней, подушечки пальцев.
3. Начните распространять своё внимание (в трёхмерном пространстве), двигаясь выше к лодыжкам, коленям, тазу, бёдрам. Обратите внимание на центр своего живота и скажите себе: «Я здесь».
4. Продолжая осознавать нижнюю половину тела, смещайте фокус внимания – к солнечному сплетению, позвоночнику, лёгким, рёбрам и грудной клетке. Сосредоточьтесь на своём сердечном центре и скажите себе: «Я открыт».
5. Двигайтесь вместе со своим вниманием дальше - к плечам, верхней части рук, локтям, запястьям, кистям, пальцам, и ещё выше – к шее, горлу, лицу, скулам и голове. Обратите внимание на ваш центр головы, за глазами и скажите себе: «Я осознан. Я чувствую ясность и готовность к действию».
6. Оставаясь в контакте с ощущениями в своём теле и в трёх центрах, обратите внимание на пространство над вами до неба. Всё пространство ниже вас, опускаясь до центра земли, всё пространство слева от вас, всё пространство справа от вас, сзади и спереди. Скажите себе: «Я готов».

Роберт Дилтс – разработчик и эксперт в сфере Нейро-лингвистического программирования (НЛП). Имеет мировую репутацию ведущего тренера по развитию поведенческих навыков и бизнес-консультанта с конца 70х г.г. прошлого века. Роберт Дилтс занимается коучингом, консалтингом и ведёт тренинги для организаций и различных аудиторий.

Оригинал статьи на английском языке здесь

<http://www.benoitsarazin.com/english/2009/02/during-a-crisis-find-your-inner-zone-of-excellence-.html>

Перевод на русский взят отсюда: <http://pres-continuous.livejournal.com/63137.html>