

Tuturor celor care și-au deschis viața pentru mine,
și lui Hui-Ya, pentru iubirea și încrederea ta.

Cuprins

PARTEA I

Călătoria de trezire și transformare

Capitolul 1: Potențialul Deep Coaching-ului	3
Evocare	3
Scopul acestei cărți	5
Ascensiunea coachingului	8
O nouă paradigmă de coaching pentru o nouă paradigmă de viață	10
Capitolul 2: Coaching Continuum	12
Ce este coachingul tranzacțional?	13
Ce este coachingul transformațional?	16
Nivelul intermediar: Coachingul de dezvoltare	21
Patru niveluri de implicare	23
Deep Coaching pe scurt	27
Capitolul 3: Înțelegerea călătoriei de transformare	29
În transformare, ce se transformă?	29
Conceptul de sine și ego-ul	31
Transformarea conceptului de sine	32
Coachingul și conceptul de sine	34
O lecție oferită de omidă	36
Cutremurul interior	38
Perfecta funcționalitate a disfuncționalității	41
Impulsul de a te transforma	43

Transformarea are propria ei voință	47
Capitolul 4: Modele transformaționale 1 – Șase etape de putere personală	49
Șase etape de putere personală	50
Coaching transformațional vs. coaching pentru transformare	59
Capitolul 5: Modele transformaționale 2 – Călătoria eroului	62
Etapele călătoriei eroului	63
I. Plecarea	64
II. Inițierea	68
III. Întoarcerea	71
Fii eroul ca să poți deveni coach	72
Capitolul 6: Dinamica dublă a tranformării	73
Ce înseamnă a te vindeca	74
Dinamica dublă a transformării	75
Gravitația personală	76
Sistemul de propulsie: Șase motoare	82
Coachingul ca modalitate de vindecare	95
A trăi între ceea ce nu mai este și ceea ce nu este încă	97
Și schimbările de paradigmă	99
Capitolul 7: Recunoașterea disponibilității: Cinci semnale cheie	103
Normalizează experiența lor	103
Nu poate fi agenda ta	106
Semnalul nr.1: Un sentiment de incertitudine, confuzie și îndoială față de ceea ce se întâmplă și direcția vieții lor	107
Semnalul nr.2: Creșterea gradului de conștientizare a gravitației personale și e efectului acesteia	109
Semnalul nr.3: Un apel la vindecare	111
Semnalul nr.4: Dorința de a vorbi deschis despre Spirit, suflet și spiritualitate	114
Semnalul nr.5: O viziune emergentă a scopului vieții	117

PARTEA II

Arta și practicile de Deep Coaching

Capitolul 8: Deep Coaching – Abordare	123
Cele trei principii ale Deep Coaching-ului	124
Rolurile cheie ale unui Deep Coach	126
Crearea condițiilor: De ce este nevoie pentru a fi un Deep Coach	134
Cele nouă practici transformăionale de Deep Coaching	142
Capitolul 9: Practica 1 – Încetinește totul și sincronizează-te cu ritmul vieții și al Spiritului	144
Ritmul vieții și al Spiritului	146
Intenția Practicii	148
Provocarea de a încetini	150
Când se ridică nivelul de conștiință	153
Capitolul 10: Practica a 2-a – Renunță la agendele personale; trăiește-ți valorile spirituale	155
Agenda ta influențează transformarea	156
Dezvoltarea prezenței tale ca și coach	157
Credințele spirituale, religioase și filosofice au impact asupra transformării	159
Identifică-ți credințele spirituale, religioase și filosofice de bază	161
Identifică-ți valorile spirituale de bază	162
Transformarea valorilor spirituale în energie spirituală	163
Capitolul 11: Practica a 3-a – Cultivă un spațiu de vindecare	167
Ce este un spațiu de vindecare?	168
Cultivarea unui spațiu de vindecare	169
Capitolul 12: Practica a 4-a – Să fie tăcere	173
Tăcerea și transformarea	175
Distrugeătorii tăcerii	176
Introducerea tăcerii în spațiul de coaching	179
Tăcerea pasivă și tăcerea activă	180
Ruperea tăcerii	182
Capitolul 13: Practica a 5-a – Fă coaching mai mult din inimă, mai puțin din cap	185
Capul gândește	187

Inima știe	188
Accesarea inteligenței inimii	190
Lucrul cu conceptul de sine	192
Explorarea credințelor limitative de bază într-o sesiune de coaching	193
Sosirea la poarta de acces	196
Capitolul 14: Practica a 6-a – Intră pe frecvență cu simțul sinelui cel mai profund al clientului și lasă-l să conducă	199
Agendele sunt partea întunecată a grijii	199
Patru niveluri de ascultare	201
Suntem ca niște radio-uri	203
Acordează-te cu tine însuși	204
Acordează-te cu simțul de Sine al clientului tău	205
Ce anume asculți?	206
O practică portal	208
Capitolul 15: Practica a 7-a – Extinde-ți capacitatea de a fi prezent cu durerea și permite momentele de vindecare	
<i>Partea I: Extinde-ți capacitatea de a fi cu durerea</i>	212
Ce este durerea?	213
Praguri de durere	215
Disconfort în prezența durerii	216
Durerea este un apel către iubire	217
În ce ești ancorat?	218
Vindecă-ți mai întâi propria durere	221
Capitolul 16: Practica a 7-a – Extinde-ți capacitatea de a fi prezent cu durerea și permite momentele de vindecare	
<i>Partea II: Permite momentele de vindecare</i>	223
Clarificarea rolului unui Deep Coach	224
Limitele investigației	225
Un ultim cuvânt despre munca cu durerea pierderii	232
Capitolul 17: Practica a 8-a – Încurajează apariția a ceea ce vrea să se întâmple	234
Experiența este obiectivul	236
Potențialul generativ	237
Experimentarea marelui Eu Sunt	241
Ascultă dacă există disponibilitatea	242
Promovarea experienței într-o sesiune	244
Trăiește experiența	247

Capitolul 18: Practica a 9-a – Cultivă încrederea în misterul și magia transformării	250
O lecție de la Zorba Grecul	250
Misterul și magia	252
E greu ca oamenii să aibă încredere	254
Vor apare anumite lecții	257
Nevoia de progres	258
Totul este bine	259
Capitolul 19: Structura unei sesiuni de Deep Coaching	261
Deep Coaching-ul se suprapune peste coachingul convențional	262
Structura unei sesiuni de coaching convențional	263
Structura unei sesiuni de Deep Coaching	265
Un cuvânt de încheiere: Fă-o să fie a ta	274
Despre autor	276