

Практика самокоучинга для раскрытия потенциала

Автор: [Светлана Капустина](#), специалист по раскрытию Потенциала, бизнес-психолог, коуч PCC ICF, руководитель Академии системного коучинга и лидерства, эксперт кафедры "Коучинг" Академии социальных технологий

Существует несколько видов потенциала, которые мы можем активировать в течение своей жизни самостоятельно или с помощью помогающих практиков.

Я предлагаю практику, которая поможет последовательно исследовать и раскрыть все виды потенциала. Выделите себе время в тишине, минут 30-40, чтобы вас никто не отвлекал и погрузитесь в увлекательное путешествие внутрь себя!

ЛИЧНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Чтобы получить доступ к Личному потенциалу, настройтесь на ум и размышляйте о себе и других, отвечая на вопросы:

1. Чем я одарен от природы?
2. Что у меня получается легко и превосходно одновременно?
3. Что говорят другие люди, в чем я хорош?
4. Что я мечтаю достичь для себя (какого себя я ищу)?
5. Какие темы привлекают мое внимание?

БОЛЬШОЙ ПОТЕНЦИАЛ

Чтобы получить доступ к Большому потенциалу, настройтесь на свое сердце и, опуская на внутреннем взоре в него свое внимание (представляйте, как будто спускаетесь на внутреннем лифте в область сердца), задавайте следующие вопросы:

1. Что заставляет мое сердце петь?
2. Как люди вдохновляются мной?
3. Как я влияю на людей вокруг меня?
4. Что я мечтаю достичь для своей организации /сообщества?
5. Каким тебе важно стать, чтобы это стало твоей реальностью, а не только мечтой?

ОГРОМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Чтобы получить доступ к Огромному потенциалу, настройтесь на душу, почувствуйте ее (на внутреннем взоре так же опуститесь в область где находится душа; это место может по разному проявляться в теле, от середины груди до солнечного сплетения) и задайте себе вопросы :

1. Каков мой вклад в мир?
2. Кем я призван быть для планеты (что призван делать)?
3. В чем мое призвание, которое выходит за рамки того, что я считаю возможным?
4. Каков мой вклад в Эволюцию жизни?
5. Что на самом деле хочет моя душа?

Запишите свои ответы и понаблюдайте, как это будет активироваться в реальной жизни.

Элементы, помогающие понять раскрытие потенциала, очень созвучны с метанавыками: сила, страсть, непосредственность, простодушие, игра и цель, на которую вы сейчас работаете в своей жизни!

Желаю вам красивых открытий на вашем жизненном пути!

С уважением, к вашему Дару и Потенциалу