

УДК 159.98
ББК 88.37
А92

Перевод — Международный Эриксоновский
Университет Коучинга

Редактор Мария Брандес

Научный редактор Татьяна Андриевская

Аткинсон М.

А92 Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития / Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чойс ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 214 с. — (Серия «Трансформационный коучинг: Наука и искусство»).

ISBN 978-5-9614-1755-5

Цель коучинга состоит в том, чтобы помочь человеку раскрыть его внутренний потенциал, определить свои главные ценности и видение высокой цели и научиться эффективно реализовать любые жизненные проекты, будь то освоение нового навыка, избавление от вредной привычки или запуск нового бизнеса.

Мэрилин Аткинсон учит нас, что у каждого уже есть все необходимые ресурсы для того, чтобы реализовать задуманное. Нужно лишь правильно эти ресурсы освободить. Это можно сделать как при помощи профессионального коуча, так и самостоятельно. Прочитав эту книгу, вы узнаете много нового о том, как на практике работают методы личного совершенствования.

УДК 159.98
ББК 88.37

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

ISBN 978-5-9614-1870-5 (серия)
ISBN 978-5-9614-1755-5 (рус.)
ISBN 978-0978370442 (англ.)

© 2007 by Exalon Publishing, LTD
© Marilyn W. Atkinson, 2012
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2012

Оглавление

<i>Предисловие к русскому изданию</i>	7
<i>Благодарности</i>	11
<i>Введение</i>	15
Глава 1. Как играть в Игру Мастера: подход с точки зрения коучинга	27
Глава 2. Ваш мозг, и как он работает	41
Глава 3. Бессознательный разум и внутреннее знание: ваша система интеграции	59
Глава 4. Четыре стадии любого жизненного проекта	75
Глава 5. Матрица сознания: что помогает людям осуществлять изменения и сохранять достигнутое?	97
Глава 6. Четыре привычки-гремлина, и как их победить	117
Глава 7. Основополагающий приоритет: сотрудничество, основанное на принципах	139
Глава 8. Намерение и внимание: мышление, ориентированное на цель, восприятие и действие	155

Глава 9. Счастье как призвание	173
---	------------

Глава 10. Путешествие Героя:	
начните со своего жизненного призвания	187

<i>Мудрость на практике.</i>	
<i>Утверждения, усиливающие выводы</i>	
<i>каждой главы</i>	<i>197</i>

<i>Продолжение исследования:</i>	
<i>наука и искусство коучинга</i>	<i>209</i>

<i>Об авторах.</i>	<i>211</i>
-------------------------	------------