

УДК 159.98  
ББК 88.37  
А92

Переводчик М. Брандес  
Научный редактор Т. Андриевская

### Аткинсон М.

А92      Путь к изменению: Трансформационные метафоры / Мэрилин Аткинсон ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2015. — 209 с. — (Серия «Трансформационный коучинг: Наука и искусство»).

ISBN 978-5-9614-4866-5

Любые изменения в жизни будут даваться проще, если освоить искусство трансформационных метафор. Яркий и меткий образ, описание героического подвига, рассказ об эффектном разрешении какой-либо жизненной проблемы помогут читателю провести аналогию с собственной ситуацией и настроить мышление на поиск решения.

Мэрилин Аткинсон — психолог, консультант и создатель системы коучинга, основанного на поиске решения, рассматривает рассказывание историй как важную составляющую поддержки ключевых принципов трансформации, которые помогают лучше понять себя и других, расширить возможности осознания личных стратегий.

Книга будет интересна психологам, коучам, бизнесменам, тренерам, руководителям и всем, кто встал или готовится встать на путь личной трансформации.

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@alpina.ru](mailto:lib@alpina.ru)*

ISBN 978-5-9614-1870-5 (серия)  
ISBN 978-5-9614-4866-5 (рус.)  
ISBN 978-0-9783704-3-5 (англ.)

© Marilyn W. Atkinson, 2012  
© ООО «Альпина Паблишер», 2015

Руководитель проекта С. Турко  
Корректор Е. Чудинова  
Компьютерная верстка А. Абрамов  
Арт-директор С. Тимонов  
Художник обложки И. Раскин

ООО «Альпина Паблишер»  
123060, Москва, а/я 28  
Тел. (495) 980-53-54  
[www.alpina.ru](http://www.alpina.ru)  
e-mail: [info@alpina.ru](mailto:info@alpina.ru)

Подписано в печать 30.10.2014.  
Формат 60×90 1/16.  
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.  
Объем 13,0 печ. л. Тираж 2000 экз.  
Заказ №

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ  
от 29.12.2010 г.)

0+

# Оглавление

<b>Предисловие к русскому изданию</b> .....	7
<b>Введение.</b>	
Метафоры осознания: средства трансформирующего обучения. ....	9
<b>Глава 1.</b> Найти секретную дверь .....	15
<b>Глава 2.</b> Исследования идентичности, страдание и открытие .....	25
<b>Глава 3.</b> Засеивать поля метафор .....	35
<b>Глава 4.</b> Почему люди страдают .....	51
<b>Глава 5.</b> Трансформируя смерть: истории, помогающие выйти за пределы страдания .....	65
<b>Глава 6.</b> Установить связь с внутренней истиной .....	85
<b>Глава 7.</b> Целостность и приверженность .....	99
<b>Глава 8.</b> Ваша целостность-идентичность как пространство осознанности .....	109
<b>Глава 9.</b> Великие дары жизни: мужество и определенность .....	119
<b>Глава 10.</b> Командная работа и трансформация .....	139
<b>Глава 11.</b> Дружба и любовь .....	153
<b>Глава 12.</b> Взлет с совпадениями .....	179
<b>Глава 13.</b> Осознанность, присутствие и мудрость .....	195
<b>Благодарности</b> .....	209