

ALLENAMENTO ZEN

**Un nuovo metodo che fonde il
cultura orientale e occidentale per
massimizza la tua vita
Professionale e personale**

Javier Carril

Madrid - Buenos Aires - Messico - Bogotá

ALLENAMENTO ZEN

**Un nuovo metodo che fonde il
cultura orientale e occidentale per
massimizza la tua vita
Professionale e personale**

Capitolo 1

Che cos'è il coaching Zen?

LO ZEN

Secondo la tradizione, le origini dello Zen si trovano nella pratica cas che ha portato il Buddha Shakyamuni all'illuminazione, circa 2.500 anni fa.

Monaco indiano e ventottesimo patriarca del buddismo di Bodhidharma introdusse il buddismo in Cina nel 527, con lo scopo di tornare allo spirito originale della filosofia del Buddha, che ha causato la nascita ufficiale della scuola di meditazione *dhyana* o della scuola di *ch'an* (in chino) o, come lo chiamarono in seguito i giapponesi, Zen.

Lo Zen nasce dall'incontro della filosofia buddista indù estesa da Bodhidharma con taoismo e confucianesimo esistenti in Cina.

Successivamente lo Zen si diffuse dalla Cina al Giappone, alla Corea e al Vietnam.

Fino alla metà del XX secolo, l'interesse non ha iniziato a diffondersi e

Nozione di Zen in Occidente, quando l'apparizione è iniziata ogni volta più numerosi praticanti e confessi occidentali, in Europa e nel Nord

teamérica, insieme a istruttori orientali, o viaggiando direttamente verso quello

I paesi. Questo interesse cresce sempre di più mentre, paradossalmente, il

Lo Zen perde impatto e influenza in Oriente, dato l'aumento dell'influenza

2

ALLENAMENTO ZEN

Il buddismo è di solito identificato con lo Zen, poiché i suoi principi lo sono sostanzialmente lo stesso. Per me, c'è una differenza importante, e lo è che il buddismo è una religione e lo zen è molto più ampio. Lo Zen è una filosofia e uno stile di vita, un quadro di riferimento di gran lunga superiore di qualsiasi religione, perché offre una maggiore libertà. È in questo senso Come è stato esportato in Occidente ed è per questo che sta riscuotendo un tale successo. Forse perché ogni religione impone, in qualche modo, la propria Dogmi e principi. Se non sono accettati, non sei dentro.

Lo Zen è connettersi con l'essenza della natura umana, che non lo è diverso dalla natura di tutti gli esseri viventi sul pianeta. Propone vol-Vedi quell'armonia che non dovremmo mai lasciare. Lo Zen fugge dai riferimenti agli esseri superiori o agli dei per spiegare l'essenza dell'essere umano, ma che trova le sue risposte nel più concreto e ordinario, quello nello stesso

Il tempo è il più sacro. Invece di pregare, il potere del sensi per raggiungere la più profonda della realtà. Invece di guardare futuro alla ricerca di una vita migliore, difende il presente come unico reale papà. Lo Zen promuove l'importanza dell'intuizione e va oltre la gestione razionale, liberandoci dai suoi legami e limitazioni. In questo tramite lo Zen, raggiungiamo una nuova prospettiva e molto altro consapevole di noi e del mondo. E questo si ottiene principalmente attraverso la *meditazione zazen*, o buddista, pratica sviluppata dalla scuola il giapponese Soto, con il quale vengono aumentate la consapevolezza e l'attenzione.

Lo *zazen* è la pratica nella classica posizione del Buddha seduto in po-Posizione del loto Questa posizione può essere vista in numerose statue di Buddha In tutto l'Oriente: un uomo calmo con gli occhi socchiusi, eretta schiena e gambe incrociate nella posizione "loto". Nel *lo zazen* di solito viene fatto su un piccolo cuscino rotondo chiamato *zafu* in giapponese, che aiuta a bilanciare la colonna vertebrale e ad ottenere una postura che Facilita la connessione con se stessi.

Esistono diversi approcci allo *zazen*. Alcuni evidenziano il flusso naturale respirazione turale e una posizione comoda, mentre altri sottolineano zan nel garantire fisicamente una postura corretta. Il regolamento del La pirateria e la postura della colonna vertebrale, delle gambe e delle mani sono essenziali. in Stati Uniti ed Europa, diffondendosi e mescolandosi con altre discipline, sono state stabilite pratiche molto diverse di *zazen*. In effetti, puoi Esegui lo *zazen* camminando o semplicemente seduto su una sedia.

3

CHE COS'È LO ZEN COACHING?

Tuttavia, sebbene esistano approcci diversi al problema fisico, I punti essenziali e fondamentali dello *zazen* rimangono invariati. Lo so richiede un'attenzione costante e allo stesso tempo calma da parte di praticante. Il pensiero viene rilasciato; Né pensare né smettere di pensare. È rimasto passare. Non aderisce né rifiuta, come se le esplosioni mentali fossero nuvole che attraversano il cielo senza lasciare traccia. Sii calmo e attento La piantagione porterà il seguace a scoprire la sua natura essenziale, proprio come Succede quando smettiamo di rimuovere l'acqua da uno stagno. Quando sarà calma, possiamo finalmente vedere chiaramente il fondo.

Lo Zen è stato molto confuso in Occidente, rivelando che è un pratica di rilassamento È stato anche detto e si dice ancora che Zen È un'altra terapia. Naturalmente, supponendo che entrambe le frasi abbiano le loro Parte della verità, lo Zen è molto più profondo e più ampio. anzi,

Lo Zen produce rilassamento profondo e duraturo quando praticato, e pertanto, è un'attività terapeutica, perché produce alcuni benefici Mestruazioni a livello mentale ed emotivo. Tuttavia, sarebbe molto ingiusto dirlo Quello Zen è proprio questo. Lo Zen migliora la concentrazione, meno chiarezza tale ed emotivo, ci consente di raggiungere la nostra vera essenza, anche il nostro scopo in questo mondo, aumentando la nostra responsabilità. Produce un equilibrio duraturo e profondo e calma, oltre a connettersi Catrame con la nostra spiritualità. Non c'è dubbio, quindi, che se praticato Con la consegna, Zen trasforma totalmente la vita di una persona.

IL COACHING

Le origini del coaching sono molto più diffuse di quelle dello Zen. Ci sono numerose influenze e discipline che hanno plasmato il coaching come professione e metodologia, che causa questa confusione. mentre che alcuni autori parlano dell'origine fondamentale del coaching è in PNL, programmazione neurolinguistica, disciplina creata da John Grinder e Richard Bandler, altri parlano di Thomas Leonard come il padre del coaching e altri della decisiva influenza della psicologia umanistica.

In realtà, la vera base metodologica del coaching non è la psicologia, ma la filosofia greca di 2000 anni fa, e in particolare

4

ALLENAMENTO ZEN

il metodo usato da Socrate, chiamato maestà, che consisteva in porre alla persona domande per risolvere i propri problemi autonomamente, e quindi accedere al suo vero potenziale. Socrate credevo fermamente che ogni essere umano avesse un enorme potenziale non lo sapeva nemmeno e questo gli ha permesso di gestire qualsiasi azienda Vorrei proporre.

Ritornando al coaching come disciplina apparsa nel 20 ° secolo , Tores come John Whitmore parlano dell'origine sportiva dell'allenatore, a attraverso Timothy Gallwey, che ha pubblicato il libro *The Inner game of Tennis* , dove l'importanza del potere mentale per il successo in lo sport, allo stesso livello del fisico. Whitmore, nel frattempo, lo è derado il precursore del coaching in compagnia e possibilmente scritto il libro più importante sul *coaching di storia, Coaching. Il metodo per migliorare le prestazioni delle persone* .

In ogni caso, il coaching ha numerose influenze, a parte PNL e sport, come la psicologia umanistica, sono stati difesi di Abraham Maslow e Carls Rogers, esistenzialismo e, naturalmente, Tradizioni spirituali orientali.

Certo, è diventata una metodologia con efficienza impressionante quando si tratta di chiarire e raggiungere obiettivi, sviluppando azioni, migliorare la responsabilità e aumentare la consapevolezza Sul potenziale di una persona.

Coaching, come definito dall'ICF —International Coach Federation—, è una relazione professionale continua che aiuta a ottenere risultati straordinari nella vita, nella professione, nella compagnia o negli affari di le persone Attraverso il processo di coaching, il cliente approfondisce il proprio conoscenza, aumenta le prestazioni e migliora la qualità della vita.

In ogni sessione, il client sceglie l'argomento della conversazione mentre il l'allenatore ascolta e contribuisce con osservazioni e domande. Questo metodo Interactive crea trasparenza e motiva il cliente ad agire. Coaching accelera il progresso degli obiettivi del cliente, fornendo maggiore attenzione e consapevolezza della tua scelta. Il coach prende come punto di partenza l'attuale situazione del cliente e si concentra su cosa questo è disposto a fare per arrivare dove vorrebbe essere in futuro

ro, consapevole che ogni risultato dipende dalle intenzioni,

5

CHE COS'È LO ZEN COACHING?

scelte e azioni del cliente, supportate dallo sforzo del coach e dell'applicazione del metodo di coaching.

LE UNDICI COMPETENZE CHIAVE DEL COACHING

Sono state determinate le seguenti undici abilità di coaching di base sviluppato dall'ICF per stabilire standard rigorosi per Professione internazionale. Sono i seguenti:

1. Aderire al codice etico e agli standard professionali. Capacità di comprendere l'etica e gli standard del coaching e applicarli correttamente in tutte le situazioni della stessa.
2. Stabilire l'accordo di coaching. Capacità di capire cos'è necessità in ogni specifica interazione di coaching e stabilire il accordo con ogni nuovo cliente circa il processo e la relazione di coaching.
3. Stabilire fiducia e intimità con il cliente. Capacità di creare un ambiente sicuro che contribuisca allo sviluppo del rispetto e fiducia reciproca
4. Essere presenti nel coaching. Capacità di avere pieno coscienza e creare relazioni di coaching spontanee con il cliente, usando uno stile aperto e flessibile che dimostra sicurezza e fiducia.
5. Ascolta attivamente. Capacità di concentrarsi completamente in ciò che dice il cliente e in ciò che non dice, capire il significato di ciò che viene detto nel contesto dei desideri del cliente e supportare il cliente per esprimere.
6. Poni potenti domande. Capacità di porre domande che assicurare le informazioni necessarie per ottenere il massimo beneficio Il cliente e la relazione di coaching.
7. Comunicare direttamente. Capacità di comunicare in un modo efficace durante le sessioni di coaching e usa la lingua in modo che abbia il massimo impatto positivo possibile sul cliente.

6

ALLENAMENTO ZEN

8. Creare consapevolezza. Capacità di integrazione e valutazione accurata molteplici fonti di informazione e interpretazioni che aiutare il cliente ad acquisire consapevolezza e quindi a raggiungere risultati concordati.

9. Azioni di progettazione. Capacità di creare opportunità con il cliente sviluppare l'apprendimento continuo, sia durante il coaching come in situazioni di vita o di lavoro, e di intraprendere nuove attività vai azioni che conducono nel modo più efficace verso i risultati Tutti d'accordo.

10. Pianificare e fissare obiettivi. Capacità di sviluppare e mantenere Ner con il cliente un efficace piano di coaching.

11. Gestire progressi e responsabilità. Capacità di prestare attenzione in ciò che è veramente importante per il cliente e lasciare il responsabilità di agire nelle sue mani.

Differenze con altre professioni

È un tipo di consulenza?

Il coaching aziendale non è di consulenza. È una specie di consigliere Mentisco in modo diverso. La consulenza offre soluzioni e modelli standard.

ricci per l'azienda, mentre attraverso la formazione dell'imprenditore o il manager trova le proprie soluzioni e crea i suoi modelli unici in modo personalizzato, con l'aiuto e il supporto del coach. Questo ha causato Le decisioni e le azioni sono molto più creative e innovative. vadoras, dal momento che sono stati creati dal potenziale e dalle risorse Interno dell'azienda stessa. Il consulente arriva come esperto, tu Dice cosa deve fare e incarica. L'allenatore arriva come partner viaggiando, chiede, mette in discussione le sue idee e decisioni per aprire la sua attenzione e libera la tua creatività, ti aiuta a trovare la tua soluzione ... Certo, carica anche.

7

CHE COS'È LO ZEN COACHING?

È un tipo di terapia?

Nessun clamoroso. Sebbene alcune terapie utilizzino già determinate tecniche Simile al coaching, la base è totalmente diversa, e ogni pro La sessione ha il suo scopo. Mentre la terapia è si concentra sul "riparare" qualcosa che non funziona, il coaching si concentra sul "mejorar" qualcosa che può funzionare molto meglio, o qual è la stessa cosa, scopri l'enorme potenziale che tutti portiamo dentro. più delle terapie si concentrano sul "problema", mentre il coaching si basa nella "ricerca di soluzioni". Inoltre, il passato è un elemento importante. sopportando la maggior parte delle terapie, mentre il coaching lo è basato sul presente e sul futuro. Il terapeuta di solito fornisce soluzioni e consigli, allenatore no. L'allenatore ti aiuta a trovare il tuo risposte. Infine, il coaching è un processo più pratico, orientato Tado all'azione.

È un tipo di tutoraggio ?

Il *mentoring* ha alcune caratteristiche simili al coaching, ma essence è diversa, poiché il mentore fornisce consigli e raccomandazioni al suo discepolo, mentre l'allenatore non fornisce queste soluzioni, ma Aiuta il tuo cliente a trovare le proprie risposte. Il mentore, per D'altra parte, è in esecuzione come esperto, mantenendo una relazione di superiorità sulla persona di cui sei responsabile. il l'allenatore, tuttavia, mantiene sempre un rapporto paritario con il cliente

Il *mentoring* di solito si pone in un business in cui persona chi è stato in esso per molti anni consiglia un giovane impiegato con potenziale, per sviluppare la sua carriera professionale in detta compagnia di modo di successo. Pertanto, il *mentoring* può durare per anni. In ogni caso, il *mentoring* può anche essere esterno, ma come si è visto, le differenze Con il coaching sono chiari. Coaching, anche se può essere integrato La struttura dell'azienda è essenzialmente esterna, proprio perché che una delle sue funzioni principali è quella di fornire una visione esterna e obiettivo per il cliente.

8

ALLENAMENTO ZEN

Lavori solo obiettivi professionali o aziendali?

È anche un errore. Il coaching è valido per qualsiasi tipo di oggetto. Tivo, piccolo, medio o grande. Smettere di fumare, perdere peso, aumentare autostima e fiducia in se stessi, superare il panico per essere presenti In pubblico, migliora la comunicazione con la coppia o la famiglia, riconnettersi con la propria essenza e valori, migliorare l'intelligenza emotiva e social ... Questi sono solo alcuni esempi dei molti obiettivi che possono Lavora con un allenatore.

È un'azienda pronta per l'implementazione Un processo di coaching?

Ci sono una serie di requisiti essenziali che a società per attuare efficacemente un processo di coaching. Sono i suggeriti:

1. Supporto e impegno totale dell'alta dirigenza nel processo coaching. Il management deve sapere cosa può ottenere con Coaching e credi totalmente nella sua metodologia.
 2. Che esiste un modello di competenza nell'organizzazione nell'organizzazione, in base ai suoi valori e missione, con criteri oggettivi del comportamenti osservati nei dirigenti e dipendenti dell'organizzazione. Questa è una base seria e obiettiva per lo sviluppo coaching. L'allenatore può aiutare l'azienda in questo complesso lavoro precedente, creando congiuntamente un inventario di competenze sulle quali verrà condotto il questionario di *feedback* a 360°.
 3. Attuare strumenti di valutazione specifici precedenti casi e obiettivi (autovalutazione, *feedback* a 360°) prima del processo coaching puro. L'allenatore conosce e possiede questi strumenti valutazione, quindi aiuterà anche l'implementazione dell'azienda prendili.
 4. Inizia il coaching solo in un reparto specifico, oppure dirigenti dell'azienda finiti (i più entusiasti del
-
- Pagina 14**
- 9
CHE COS'È LO ZEN COACHING?
- coaching), in modo che fungano da agenti di cambiamento per il resto di dirigenti, dirigenti o dipartimenti (test pilota). Inoltre, il coaching deve essere sempre volontario per il manager. Se sembra forzato, direttamente o indirettamente dalla società, non istruire. Ci riuscirà e comporterà una perdita di tempo e denaro. E credimi Ho visto molti esempi di questo.
5. Che esiste un sistema di misurazione per l'avanzamento del coaching (studio d'impatto nel mezzo del processo, nuova autovalutazione, conversazioni di sviluppo, relazioni con i dirigenti). Di questo L'effettiva efficacia del processo sarà valutata e potrà essere stabilita. Apporta alcune modifiche.
 6. Assoluta riservatezza delle conversazioni o delle informazioni derivanti Dare in coaching. La direzione deve capire che l'allenatore può solo fornirti rapporti generali sullo stato di avanzamento dei dirigenti che lo sono essere addestrato, ma mai i dettagli o i dati delle sessioni, esercizi e questionari. Quindi i dirigenti parleranno in totale *clarity* e libertà, aspetto essenziale per il successo del processo.
 7. Disponibilità di budget sufficiente. Un processo a metà strada Mino può diventare un fallimento.
 8. Deve essere parte del piano strategico dell'azienda, l'obiettivo di cambiamento culturale dell'organizzazione, deve essere integrato come un processo a lungo termine e non essere uno strumento puntuale. Coaching, soprattutto, Permette una crescita sostenibile e duratura dell'organizzazione.
 9. Disponibilità a imparare lungo la strada, con flessibilità e umiltà, pazientemente e non cercando risultati immediati e accettando che potrebbe sorgere la necessità di sviluppare cambiamenti nell'organizzazione che sono difficili o spiacevoli.
 10. La scelta del coach o della compagnia di coaching. L'allenatore deve avere formazione ed esperienza adeguate, riconosciute o certificate dall'ICF (International Coaching Federation).
- Se un'azienda soddisfa questi dieci requisiti, è garantita

100% il successo assoluto del processo di coaching e nella sua storia
La compagnia sarà un'esperienza prima e dopo. Niente tornerà a
Sii lo stesso, ma molto meglio.

10

ALLENAMENTO ZEN

Una volta definiti i due pilastri del coaching Zen, e le loro differenze con altre professioni o discipline simili, andremo più in profondità cedere l'unione magica di queste due metodologie, nella fusione di più potente che le culture occidentali e orientali ci offrono in termini di sviluppo personale e professionale

L'UNIONE DELL'EST E DELL'OVEST: IL COACHING ZEN

Zen è nato più di 2.500 anni fa. Il coaching fa circa 40. Il coaching Zen è emerso nel 21 ° secolo , nel 2007 ... perché lo era Nascere quest'anno e questo secolo. Quando ho pensato di scrivere un libro che Sarà davvero utile sia per le aziende che per le persone realizzarle obiettivi in modo più rapido ed efficiente, ho pensato di allenare. Il coaching è una metodologia meravigliosa, un processo pratico che si sviluppa tra un allenatore e un cliente, su cui entrambi si concentrano raggiungere gli obiettivi del secondo. È una professione internazionale riconosciuta infine, con diverse organizzazioni internazionali come quella internazionale Federazione di allenatori Come allenatore, volevo scrivere un libro che segnasse una differenza Tuttavia, conoscevo già molti libri di coaching di Li avevo letti avidamente, quindi ho concluso che da offrire un vero valore aggiunto per il mondo del coaching, non ho dovuto scrivere a Libro di coaching. Paradossale, vero? In realtà stavo praticando una delle tecniche più creative che vedremo in questo libro: stare fuori dalla zona di comfort considerando un dilemma senza soluzione ... a quanto pare. La vera creatività è lì. Lo so molto bene. Ho lavorato come direttore pubblicitario creativo per quindici anni, risolvendo i dilemmi senza soluzione. costantemente i clienti mi hanno chiesto di creare un annuncio assolutamente sorprendente e creativo e allo stesso tempo hanno richiesto che il prodotto fosse dell'80% di tempo sullo schermo. Se devi fare qualcosa di nuovo e potente, il insegnare il prodotto dal *secondo 5* dell'annuncio non aiuta, Giusto? Piuttosto, distrugge ogni tentativo di creatività o sorpresa. Bene, come ho detto, ho avuto a che fare con molti tipi di clienti e È interessante notare che tutti mi hanno chiesto lo stesso. Durante tutti quegli anni

11

CHE COS'È LO ZEN COACHING?

si scagliarono contro di loro per la loro mancanza di criteri e coerenza, sebbene Finalmente riuscito a risolvere il "dilemma", lo spot era appropriato Bado e la vita continuarono.

E di cosa si tratta? Il mio lavoro di creativo per tanti anni mi hanno costretto ad avere tutta la mia creatività per risolvere questioni straniere estremamente complicato e persino impossibile. Oggi me ne rendo conto che la creatività pubblicitaria ha molto a che fare con i dilemmi o *i koan* che i maestri Zen offrono ai loro discepoli per aprire il loro campo di visione e incoraggiare il loro pensiero laterale. Che grande scoperta! Il mondo Zen è sempre stato con me, nascosto e ora molto presente Questo apprendimento nascosto di uno dei pilastri dello Zen, a Attraverso la mia precedente professione, mi ha insegnato che ci sono molte connessioni che non vediamo nella nostra vita quotidiana e che "vedono" quelle connessioni a Ogni giorno può cambiare la nostra vita o la vita della nostra azienda.

La connessione del mondo Zen con la mia professione di pubblicità creativa è il primo Il secondo è il collegamento del mondo Zen con il coaching, il mio Nuova professione da anni.

Il coaching mi ha aperto la mente in un mondo nuovo e immenso. Mi ha permesso Trasforma la mia vita personale e professionale in modo semplice e pratico.

Mi ha insegnato come aiutare gli altri a trasformare le loro vite Fession e aziende con le loro tecniche semplici e metodologia pratica.

E soprattutto, grazie al suo buon senso. Quando qualcuno dice: "Ma, se questo è buon senso!" Rispondo sempre: "Conosco comunque il il senso comune è il meno comune dei sensi."

Il buon senso collega lo Zen come vasi comunicanti con coaching. A volte, piccoli e semplici passaggi possono portare a Tempo alle sfide più ambiziose. Davvero mentre stavo andando introducendomi sempre di più nel mondo Zen, e in parallelo avrei praticato Quando mi sono allenato professionalmente con intensità, stavo percependo connessioni e connessioni, finché non arrivò un momento in cui tutte quelle le connessioni hanno preso forma e hanno portato a una metodologia unica e Volzionale: coach Zen. Mentre il coaching è, dal mio punto di vista in vista, il processo più efficace e rivoluzionario per raggiungere traguardi e traguardi Jetive, Zen ha la magia di permetterti di goderti il presente, connetterti Con il tuo vero essere, trova il tuo centro di equilibrio vitale.

Pertanto, il coaching Zen è la metodologia che unisce entrambi i sofia per rendere il raggiungimento dei loro obiettivi e sogni compatibile con mantenendo l'equilibrio nella vita o nel lavoro, goditi il momento e Vivi pienamente ogni momento.

Quindi, quando un giorno è emerso il concetto di coaching Zen, mi sono detto: questo È quello che stavo cercando. Avevo risolto il mio *koan* particolare, il mio dilemma irrisolvibile. Era qualcosa di diverso, nuovo, che nessuno aveva affrontato finora esplicitamente e nominandolo con un nome Creto.

Il coaching Zen può contribuire molto anche al mondo degli affari anche nel mondo della crescita personale e professionale. Copre un grande bisogno certezza che né io né i miei clienti avevamo coperto fino ad ora. Il risultato di goal è meraviglioso, ma nessun goal è più importante di uno stesso. Quando siamo ossessionati dall'ottenere risultati, senza darci conto stiamo gettando un carico pesante che sta minando

La nostra salute e il nostro equilibrio. E la causa fondamentale è dare priorità Dare i nostri obiettivi sul nostro equilibrio e divertimento.

Forse è per questo che così tante persone brillanti, quando hanno raggiunto il grande l'obiettivo per cui hanno combattuto per tutta la vita rimane vuoto ...

Pensavano che quando avessero avuto quel grande sogno sarebbero stati felici, hanno fatto l'errore di investire tutto, anche se stessi, nel raggiungimento quell'obiettivo, e al momento di raggiungere la cima di quella grande montagna,

Si sentono soli, persi. Questa è la famosa crisi di significato da cui John Whitmore ha parlato nel suo libro *Coaching*, che ne ha provati tanti le persone verso la metà della loro vita, circa 40 anni. Si rendono conto che tutto il tempo e gli sforzi investiti ha poco senso perché è

La vita è vuota

Tuttavia, se andiamo all'altro estremo, dedicandoci a divertirci solo dal presente e dal nostro giorno per giorno, smetteremo di vivere nel vero Qualità e diventeremo socialmente sfollati o emarginati

Nados. Vivremo immersi nella nostra crescita personale e dimenticheremo qualsiasi norma sociale, ignoreremo qualsiasi idea di lottare per raggiungere obiettivi o traguardi, disprezzandoli come se fossero opera del diavolo. Questo è

un atteggiamento indubbiamente altrettanto problematico e difficile per la persona, da allora che incoraggia la radicalizzazione progressiva e la fuga verso l'individualismo, con il conseguente isolamento e deterioramento umano e mentale.

13

CHE COS'È LO ZEN COACHING?

Pertanto, per combattere entrambi i momenti critici, a equilibrio tra illusione e lavoro per raggiungere obiettivi e risultati ... e il capacità di godere del presente, di concentrarsi principalmente sul positivo e connettersi con se stessi. Questo grande equilibrio è raggiunto fondendo il coaching Zen.

E questa fusione ha un valore enorme non solo individualmente, ma anche negli affari. La capacità di integrare i dipendenti in un progetto comune che comprende molto più del raggiungimento dei risultati e benefici, lo straordinario aumento della motivazione dei dipendenti grazie a strumenti che consentono non solo l'esecuzione di compiti, ma la possibilità di apprezzare il proprio lavoro, di sentirsi importanti in tro della struttura dell'azienda, ogni persona dalla sua posizione, dalla sua Responsabilità e compiti.

In tutto il libro includerò molte idee pratiche di coach Zen che può essere facilmente implementato in un'azienda e che può essere raggiunto cambiamenti imprevedibili nella produttività e nella motivazione dei lavoratori. Oltre alle tecniche specificamente finalizzate al potenziamento leadership di manager che desiderano introdurre il coaching Zen nella tua azienda, al fine di dirigere meglio i tuoi team, gestisci molto migliora il tuo tempo, bilancia la tua vita e connettiti con molte delle tue risorse. Sei qualità dimenticate a causa della pressione e della frenesia quotidiane.

I PILASTRI DELL'ALLENAMENTO ZEN

La tradizione giapponese dice che ci sono tre poteri fondamentali:

- Il potere della spada.
- Il potere del gioiello.
- Il potere dello specchio.

Il potere della spada simboleggia il potere delle armi, il potere del gioiello simboleggia il denaro, mentre il potere dello specchio simboleggia il potere di conoscenza di sé. Secondo questa tradizione, il potere più importante. Il supporto che un essere umano può ottenere è il *potere dello specchio*. Intendo conoscere il potenziale di ciascuno, le capacità che possiamo

14

ALLENAMENTO ZEN

arrotolare, percepire anche le nostre attuali debolezze e punti di forza, la nostra obiettivi, il nostro scopo, i nostri valori. Questo potere supera qualsiasi il potere.

Il coaching Zen crede incondizionatamente nella persona, nel suo enorme potenziale. Credi che ogni essere umano abbia un eroe dentro, con doni missione unica e importante da sviluppare. Uno di quelli veri Pillars è la filosofia greca e, in particolare, la figura di Socrate. Socrate credevo che chiunque, indipendentemente dalla classe sociale o dall'economade, prezioso e unico, e aveva le risorse per svilupparsi. Un'opera grandiosa e meravigliosa.

C'è una storia di Socrate che illustra questa fede nell'uomo. Socratico ha visitato un criminale ignorante che era in prigione per esibirsi un esperimento che dimostra la sua affermazione che ogni persona ha un enorme potenziale di sviluppo. Ha iniziato a porre domande aperte (Cosa ...? Come ...? In che modo ...? Quando ...?) E a poco a poco, il prigioniero analfabeta stava rispondendo, estraendo maggiormente dal suo interno

risposte creative, fino a quando non è riuscito a risolvere un complesso Teorema. Socrate gli ha appena posto delle domande, le potenti domande che usa il coach Zen.

Dobbiamo porci delle domande, non aspettare che ci diano le risposte, Qual è il più comodo. Pablo Picasso ha detto molto saggiamente: "Gli ordini- I Dores sono stupidi, danno solo risposte. "

Bene, il potere dello specchio, il potere di conoscersi è

Uno dei pilastri del coaching Zen. Ciò che si chiama consapevolezza chi siamo, come siamo, cosa vogliamo essere e fare, cosa

Vogliamo davvero avere. Sta diventando consapevole di ciò che vogliamo contribuire, da dove vogliamo trasferirci nella nostra compagnia o vita. E lo è anche

Bene, prendendo coscienza dei piccoli dettagli, delle meraviglie quasi

Invisibili che ci rivelano ogni momento della vita. I monaci Zen di-

in modo che ogni attività corrente sia sacra e allo stesso tempo tutto

L'attività sacra è comune. Ecco perché anche i piatti di lavaggio possono essere

Un momento in cui ci connettiamo con il nostro essere.

Il secondo pilastro è *assumersi la responsabilità* delle nostre azioni.

È essenziale prendere una decisione compromessa, assumendosi tutti i rischi inerente a lei. Il coaching Zen richiede di prendere piccoli impegni

anni per avvicinarsi gradualmente all'obiettivo finale. Sento spesso:

"*Proverò a farlo* . " Questa non è una decisione compromessa. Nel

il film *Star Wars* Yoda ha detto: "O lo fai o non lo fai.

Provare non funziona. "Quando le persone dicono che proveranno a fare qualcosa,

Non si impegna a nulla, perché ha paura. Paura dell'insuccesso

paura di dover fare uno sforzo, paura del dolore. E copre il

spalle nel caso in cui entra in uno stato d'animo basso che gli impedisce di raggiungerlo

Obiettivo.

Pertanto, dobbiamo eliminare la parola *prova* dal nostro dizionario .

Prendere una vera decisione può essere "Non ho intenzione di farlo". È perfetto

mente rispettabile, è una scelta chiara. La parola *provare* è piena di

ambiguità e codardia. O abbiamo deciso di farlo o abbiamo deciso di non farlo!

Il terzo pilastro è l' *azione* . Sono sicuro che lo sai e ri

immediatamente corda qualcuno che vuole cambiare qualcosa nel loro

vita o lavoro perché sta causando danni significativi, sia esso

di salute, economico o professionale. Non solo, quella persona sa come

cambia quella situazione o quel comportamento ... Eppure non lo cambia!

Il passo della recitazione sembra ovvio e facile, ma è sicuramente uno dei più

difficile. Ancora una volta, appare la paura. Ci sono molte persone di successo

Pensano che la conoscenza sia potere. Ci sono altri che lo pensano

La conoscenza senza azione non vale molto. Ci sono persone che hanno

molta conoscenza ma rimangono stagnanti senza fare nulla. Così tanto

la conoscenza e l'informazione non valgono molto. Direi che entrambi lo sono

fondamentali, ma senza azione rimangono nella pura teoria.

Hai visto il film *L'angelo sterminatore* di Luis Buñuel? Altrimenti

Lo ha fatto, lo consiglio. In questo film, gli ospiti di una grande festa

dell'alta società, ore dopo aver goduto il lusso e le prelibatezze del

partito, vogliono andare a casa, ma inspiegabilmente non possono.

A volte, quando stanno per attraversare la porta di uscita, loro

incontrano una vecchia conoscenza e ricominciano una conversazione

zione che li allontana dall'uscita; in altre occasioni sorge una novità

importante alla festa che invita coloro che stavano per restare

partendo per casa

Arriva un momento in cui alcuni ospiti iniziano a diventare impazienti-

Lo so, vogliono davvero andarsene, ma non lo capiscono mai. Non lo so

16

ALLENAMENTO ZEN

che impedisce loro di lasciare la festa, fino a quando non diventa un sessione che cresce fino a limiti inimmaginabili e produce tale deterioramento mentale degli ospiti, che finiscono per comportarsi in un modo primitivo. Alla fine, la festa è un caos in cui gli ospiti, il massimo società, lotta per la sopravvivenza e prova a segnare i loro territori, violenza e degrado emergenti.

Tutti portiamo un *Angelo sterminatore oggettivo* entro

SOther. Tutti noi abbiamo obiettivi, obiettivi e vogliamo raggiungerli. ma

Spesso, senza capire il motivo, non riusciamo a raggiungerli. È di più

Più ci sforziamo di raggiungerli, più li vediamo. mu-

i chas sono a volte teoricamente facili, obiettivi semplici, sono "come andarsene

di una stanza". Tuttavia, le persone non ci riescono. Perché? si tratta di

basta fare un passo, come nella festa, andare oltre la linea invisibile della porta

Esci ... Manca il terzo pilastro dell'azione!

Questa situazione ci porta sottilmente a uno stato di delusione, di incapacità, scoraggiamento, mancanza di autostima. Come nel film,

A poco a poco ci deteriora come esseri umani.

Il quarto pilastro del coaching Zen è il *potere di adesso* : una volta

Ci siamo resi conto, ci siamo assunti la responsabilità per il nostro

cambiamento e stiamo agendo per ottenere quel cambiamento, dobbiamo fermarci,

stai fermo L'equilibrio di ogni persona è unico. Tutti dovrebbero

Trova il tuo ritmo. Tuttavia, la chiave del coach Zen è avanzare

con tutta l'energia e la forza interiore, e poi rimanere fermi, per connettersi

con la nostra essenza e rigenerare quella forza interiore. Quindi torna indietro

per andare avanti e agire con il nostro entusiasmo verso i nostri obiettivi e

Quindi puoi fermarti di nuovo. E così via all'infinito. Perché?

Molto semplice. Se prevalgono l'immobilità e la riflessione interiore,

ci scontreremo con l'istinto predatorio di obiettivi umani. un

la persona che non intende migliorare, progredire, un obiettivo motivante, andrà

diventare un vegetale dal punto di vista emotivo e mentale,

poiché non eserciterà i muscoli della mente, se necessario quanto l'esercizio

Tar i muscoli del corpo. Dall'altro lato, se diamo priorità al risultato

ossessivo dei nostri obiettivi, possiamo pagare un prezzo elevato: noi.

Perché dove stiamo andando così in fretta, così in fretta? Cosa ci aspettiamo

trova alla fine della strada se non fermiamo la nostra vita frequentemente

riflettere, valutare e rigenerare? Talane Miedaner, nella sua meraviglia