

JAK NAJLEPIEJ SKORZYSTAĆ Z SESJI Z COACHEM lub TERAPEUTĄ?

Uwielbiam patrzeć na efekty mojej pracy z Klientami! Nie raz bywa tak, że przy dużym odkryciu - takim które zmienia perspektywę, a czasem i życie – czuję podobny dreszcz ekscytacji jak mój Klient! Ale często zadaję sobie pytanie, dlaczego niektórym klientom polepsza się szybko i radykalnie, podczas gdy inni mogą pracować nad sobą latami, nie wykazując żadnej rzeczywistej poprawy? Czy jest to coś wrodzonego? Jakiś specjalny dar?

Okazuje się, że nie ma tu żadnej „czarnej magii”. Jest parę zachowań, czy też cech podejścia do pracy z coachem/terapeutą, które bardzo przyspieszają pracę i podnoszą jej efektywność. Wierzę, że samo przeczytanie tego tekstu może Ci/Wam przejść tę pracę nad sobą skuteczniej i szybciej.

Zapraszam więc do czytania!

1. TWOJE SESJE SĄ DLA CIEBIE PRIORYTETEM.

Jeśli się zastanowisz nad obszarami życia, w których odniosłeś największe sukcesy to pewnie zauważysz, że wszystkie one wymagały ZAANGAŻOWANIA. Dla mnie rozpoznanie zaangażowania klienta jest dość proste: jesteś na wszystkich sesjach, nie przekładasz ich (tylko w wyjątkowych sytuacjach), robisz zadane do domu ćwiczenia, czytasz polecane książki... Mam już od ponad roku klienta, który na cotygodniowe spotkania przychodzi ciągle z tym samym entuzjazmem. Efekty jego pracy są niesamowite (a poruszamy wszystkie aspekty życia) – a ja cieszę się z nich podobnie jak on!

2. MASZ ODWAGĘ DO MÓWIENIA PRAWDY O SOBIE I SWOIM ŻYCIU.

Tak naprawdę to nawet sami nie wiemy jak dużo „ściemniamy”, nie tylko przed innymi,

ale też przed samymi sobą. Odwaga do mówienia prawdy, to chęć odkrywania własnych uczuć (nazywać je uczymy się razem), to przyznanie się nawet do tych emocji i zachowań, które uważamy za złe lub wstydlive. Czasami to właśnie na sesji ze mną klienci po raz pierwszy opowiadają pewne historie z ich życia. I zawsze wtedy jestem z nimi. Bez oceny, z miłością, bo wiem, że tak naprawdę wszyscy jesteśmy tacy sami, choć najczęściej tkwimy w przekonaniu, że tak nie jest. Odwaga do mówienia prawdy to także dawanie mi prawdziwej informacji zwrotnej o naszej pracy. Dzięki temu wiem więcej o Twoim/Waszym procesie i mogę go odpowiednio dostosowywać.

3. JESTEŚ GOTÓW PODJĄĆ RYZYKO I PRÓBOWAĆ NOWYCH RZECZY.

„SZALEŃSTWEM JEST ROBIĆ CIĄGLE TO SAMO I OCZEKIWAĆ INNYCH REZULTATÓW” znasz to powiedzenie? A jednak – większość z nas tak właśnie działa! Będę Ci dawać ćwiczenia, dzięki którym będziesz (lub będziecie) ćwiczyć nowe zachowania i umiejętności. Na początku będzie to dziwne czy też trudne, no ale czyż nie jest tak ze wszystkim w naszym życiu? Serce mi rośnie, kiedy moi klienci opowiadają jak używają na co dzień rzeczy, którymi staram się ich zarazić: parafrazowanie, zauważanie projekcji,

niewchodzenie w buty drugiej osoby... Tyle wspaniałych rzeczy do nauczenia! Często myślę, że to właśnie powinny być obowiązkowe przedmioty w szkole ;-)

4. BIERZESZ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWÓJ ROZWÓJ I ZDROWIE PSYCHICZNE.

Gdybyś poszedł do gabinetu lekarskiego i lekarz zapytałby cię „Więc co cię dzisiaj sprowadza?” i po prostu wzruszyłbyś ramionami, oczywiście wyszedłbyś z gabinetu nie otrzymując żadnej pomocy. To samo dotyczy wizyty u coacha/terapeuty. Idealni klienci przygotowują na każdą sesję listę problemów, którymi chcieliby się zająć podczas tej sesji. A także:

- robią notatki (w pamięci lub pisemne),
- mówią o poprawie lub pogorszeniu objawów pomiędzy sesjami,
- dzielą się swoimi odkryciami,
- mają jasne cele dotyczące tego, co chcieliby osiągnąć w swojej pracy ze mną
- i aktywnie nad nimi pracują.

5. WIERZYSZ I W PROCES I W PROWADZĄCĄ ☺

Zdaję sobie sprawę, że na wzajemne zaufanie trzeba zapracować. A jednak zauważyłam, że są klienci, którzy przychodzą z pełnym zaufaniem do mnie i do tego co proponuję, oraz tacy (choć muszą przyznać, że szalenie rzadko), którzy są nieufni i „testujący”. Najmniejsze zaufanie i do procesu i do mnie, mają oczywiście Ci klienci, którzy w jakiś sposób zostali przymuszeni do naszego spotkania (są to najczęściej partnerzy ☺). Ale nie przejmuję się tym za bardzo, gdyż wiem, że moje nieocenianie i niestawanie po czyjejkolwiek stronie – ostatecznie

przełamuje lody. Zaledwie kilka razy zdarzyło mi się zakończyć współpracę z osobami, które nie zdecydowały się na otwartość i zaufanie. No ale w końcu „życie jest za krótkie, żeby je tracić na terapię, której nie chcemy”.

Mam nadzieję, że tych kilka punktów pomoże Ci/Wam przejść naszą pracę z lekkim sercem i satysfakcją. A jeśli dalej odczuwasz niepokój przed naszym spotkaniem to powiem tak:

ODKRYWANIE ŁĄDÓW TO NIC W PORÓWNANIU DO ODKRYWANIA SIEBIE!

Do zobaczenia!



Magdalena Czaja – twórczyni Lovefiting®, prezeska Instytutu Metody Tippinga (Radykalne Wybaczanie) w Polsce
www.magdalenaczaja.com