

În vremuri de criză, descoperă-ți „zona de excelență interioară”

de Robert Dilts

În perioadele de criză, avem de ales. Fie ne identificăm „**zona de excelență interioară**” și ne reconectăm la resursele de putere din noi, fie regresăm spre strategiile de supraviețuire ce nu fac decât să ne slăbească și mai mult.

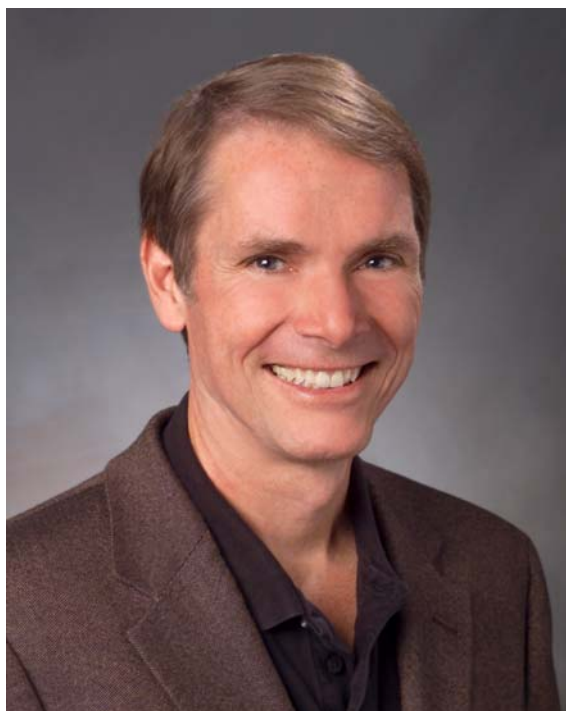
Zona de excelență internă este o parte esențială din „**jocul interior**” al profesiei și afacerilor. Conceptul de „joc interior” a fost dezvoltat de Timothy Gallwey cu scopul de a-i ajuta pe ceilalți să-și dezvolte excelența în diferite sporturi (de ex. tenis, golf, schi etc.), în muzică, dar și în afaceri și management.

Fundamentală pentru jocul interior este capacitatea de a rămâne ancorată în starea interioară ce ne permite obținerea de performanțe înalte chiar și atunci când ne confruntăm cu circumstanțe extrem de dificile.

Lumea afacerilor ne oferă mereu provocări:

- frica de necunoscut (de ex. „*Ce se va întâmpla mâine?*”),
- gestionarea pierderilor (de ex. plecarea unui colaborator apropiat),
- contactul cu propriile vulnerabilități (de ex. „*Cum voi reuși în ciuda circumstanțelor nefavorabile?*”).

Oricare dintre ele ne poate declanșa **strategiile de supraviețuire neadecvate**: atac, fugă sau rigiditate. În acest fel, regresăm temporar sau cădem pradă inerției.

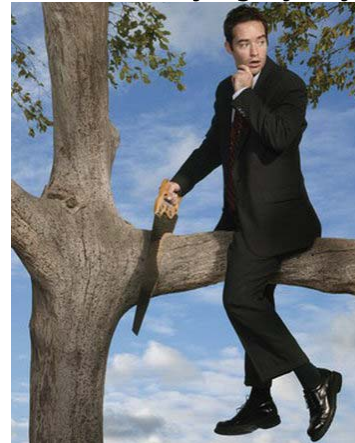


Din contră, ne putem concentra pe „zona de excelență interioară” și să simțim că:

- **ne-am eliberat de frica sau anxietatea de a nu ne atinge targeturile sau obiectivele,**
- **avem un câmp mental lărgit,** pe care ne putem concentra atenția, în vreme ce corpul este relaxat și pregătit pentru a trece la acțiune,
- **performanțele sunt obținute fără efort** și fără nevoia de a ne gândi în mod special la ele.

De exemplu, unul dintre clienții mei de coaching este vicepreședinte al unei mari bănci internaționale. El a condus ani de-a rândul un proiect amplu, în care a investit o mulțime de timp, energie și emoții. Cu toate acestea, top-managementul a decis de curând o serie de schimbări ale proiectului, cu care clientul meu nu era de acord, considerând că îl îndreaptă într-o direcție greșită și fiind în conflict cu valorile sale. A ajuns în situația în care a solicitat o întâlnire cu boardul de directori, pentru a încerca să readucă proiectul pe calea vizată de el. Dacă acele schimbări nu ar fi fost acceptate, luase deja hotărârea de a părăsi compania.

La modul cel mai real, în joc era poziția sa, astfel încât trebuia să joace partida carierei sale. Dar de fiecare dată când mai fusese în fața comitetului director o scosese doar cu greu la capăt. Spunea că atmosfera era atât de „îmbâcsită”, încât se simțea mereu tensionat, contractat, constrâns și incapabil să se exprime fluent.



Ajutându-l să-și găsească „zona de excelență interioară” și să se ancoreze în ea, a devenit capabil să se simtă plin de încredere, calm, astfel încât să poată face boardului o prezentare clară, atrăgătoare și carismatică. În felul acesta, a reușit să-și salveze proiectul, integritatea și, în ultimă instanță, chiar cariera.

Un exercițiu simplu vă poate ajuta să vă găsiți „zona de excelență interioară”. Acesta poate fi realizat pe baza celor 6 pași care urmează:

1. Așezați-vă într-o poziție confortabilă, pe un scaun sau în picioare, astfel încât să aveți ambele tălpi lipite de podea, iar coloana vertebrală dreaptă, dar relaxată. Verificați ca respirația să fie regulată și abdominală. (Respirația superficială sau rapidă, ce implică doar pieptul, indică faptul că sunteți în stare de stres).

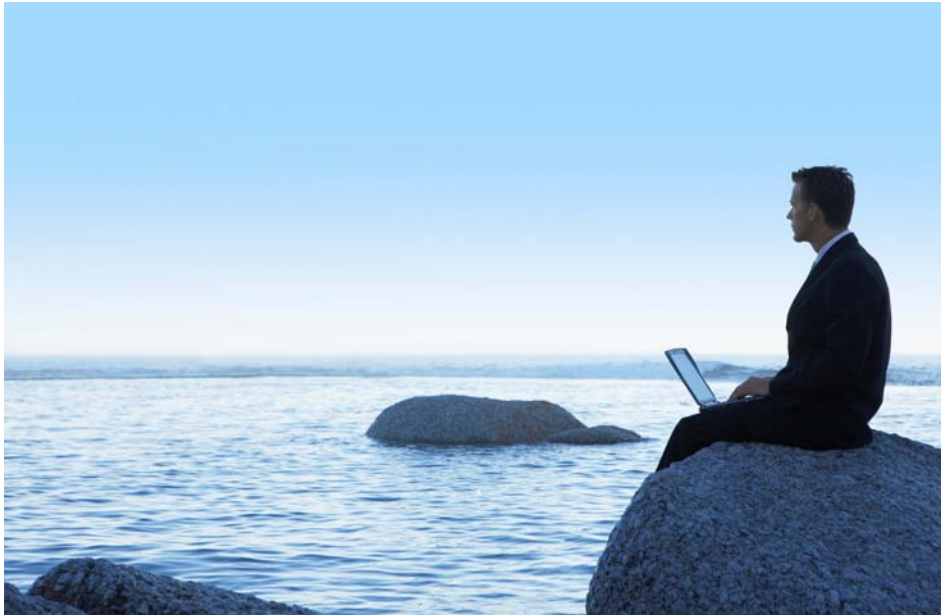
2. Îndreptați-vă atenția spre tălpile picioarelor (sau, altfel spus, „trimiteți-vă mintea în tălpi”). Conștientizați universul de senzații existente în partea de jos a picioarelor dvs. Simțiți suprafața călcâielor, arcului plantar, părții din față a tălpii, a fiecărui deget de la picioare.

3. Începeți să vă extindeți conștiința pentru a integra caracterul tridimensional al picioarelor, apoi mișcați-vă în sus de-a lungul gleznelor, genunchilor, coapselor, bazinului. Conștientizați centrul abdomenului și spuneți în gând (sau încet) „**Sunt aici**”.

4. Continuând să aveți conștiința conectată cu partea de jos a corpului, mișcați-vă atenția prin plexul solar, coloana vertebrală, plămâni, coaste și piept. Concentrați-vă pe zona inimii și spuneți în gând (sau încet) **„Sunt deschis/ă”**.

5. Extindeți-vă atenția pentru a trece prin umeri, brațe, coate, antebrațe, palme și degete, iar apoi a urca prin ceafă, partea din față a gâtului, față, frunte, craniu și creier. Concentrați-vă atenția pe centrul capului, în spatele ochilor, și în gând (sau încet) **„Sunt treaz/ă. Mentea îmi este limpede și în alertă”**.

6. Rămâneți în contact cu senzațiile fizice din corp și cei trei centri. Conștientizați spațiul ce se deschide deasupra dvs., până la cer; tot spațiul ce se află sub dvs., până în centrul Pământului; tot spațiul din stânga dvs., și cel din dreapta dvs.; tot spațiul din spate și cel din față dvs. Spuneți-vă **„Sunt pregătit/ă”**.



Puteți folosi oportunitatea venirii lui Robert Dilts în România, în perioada 24-26 aprilie 2009, ca să învățați direct de la el o mulțime de astfel de tehnici cuprinse în workshopul „Coaching la nivelul identității”. Este momentul optim să acționați, înainte ca evoluția crizei să vă constrângă să găsiți soluții cu mult mai scumpe. Rezervați-vă pe www.dilts.ro locul la ceea ce presa deja prezintă drept „Evenimentul de Coaching al anului 2009 în România”.

Sfat:

Există un **bonus important de 80 EUR** acordat celor care își rezervă locul înainte de 27 februarie 2009. De aceea, acționați chiar acum și asigurați-vă toate beneficiile acestui workshop!