

Michael Neill

Supercouch

10 secrete
care îți transformă viața

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

*Pentru toți acei supercoach,
trecuți și prezenți, care au contribuit cu timpul,
energia, iubirea și înțelepciunea lor
la crearea unei lumi mai fericite!*

„Adevărata călătorie a descoperirii, adevărata Fântână a Eternei Tinereți nu înseamnă a căuta tărâmurii noi, ci a vedea cu ochi noi, a privi Universul prin ochii altei persoane, prin ochii a sute de alți oameni, a privi sutele de universuri pe care fiecare dintre ei le privește, care este fiecare dintre ei...”

Marcel Proust

Cuvânt înainte

Era a șasea oară când cineva îl pomenea pe Michael Neill. „Îl cunoști pe Michael Neill? Ai citit *Supercoach*? Ar trebui să-l întâlnești pe Michael.“

Construiam Evercoach, o comunitate globală pentru instructori și educatori, menită a-i ajuta să instruiască mai bine și să-și construiască afacerile.

Trebuia să obțin cartea. Trebuia să-l întâlnesc pe Michael.

Parcurgând prima ediție din *Supercoach*, am realizat de ce atât de mulți oameni mă încurajaseră s-o citesc. M-am simțit mișcat și inspirat de secretele simple din miezul cărții. Era ușor de citit, însă profundă în abordare.

Câțiva ani mai târziu, am avut, în cele din urmă, ocazia să-l cunosc pe Michael în persoană. Stând la o cafea într-o zi însorită în Santa Monica, California, sorbindu-ne cafeaua Bulletproof, am avut o discuție de la inimă la inimă despre lumea coachingului. Am vorbit despre orice – structuri, provocări și potențiale soluții.

După întâlnire, am știut un lucru cu siguranță: Michael era exact ceea ce ai spera să fie citindu-i cartea, precum și un exemplu în ceea ce privește modul în care un supercoach abordează coachingul.

Prin urmare, când mi-a cerut să-i citesc noua ediție, am fost atât încântat, cât și puțin nervos. De ce să schimbi ceea ce deja a devenit un clasic al domeniului?

Ființele umane sunt printre cei mai măreți creatori ce au pășit pe această planetă. Creăm cele mai înalte invenții și ne creăm, de asemenea, propriile realități. Deseori, aceste realități sunt influențate de ceea ce se petrece în afara noastră. Suntem influențați de cei împreună cu care suntem – prieteni, familie, colegi. Reacționăm la lume – politică, economie, mediu. E ca și cum ai fi într-un ring de box în care tot ce facem este să ne apărăm pentru a nu fi loviți.

Aflându-ne constant în defensivă, cum am putea învăța să jucăm, cum spune Michael, „pe deplin angajați și neînfricați“? Cum putem crea o strategie de câștig când întreaga noastră energie este focalizată pe încercarea de a nu pierde?

Am fost în acel ring de box prea mult timp în viața mea. S-a întâmplat ca în săptămâna în care a apărut cartea să mă gădesc din nou prins în senzația de a nu fi suficient, luptându-mă cu provocarea de a mă compara constant cu sinele meu ideal și unde credeam că „ar trebui“ să fiu, având în vedere tot ce învățasem și făcusem.

Începând să citesc, mi-am amintit de ce mă îndrăgostisem de prima ediție; și am realizat de ce trebuia să citesc cartea din nou. Devenisem, ca un ignorant, atât de pierdut în „realitatea“ mea, încât aveam nevoie de ea pentru a-mi reaminti ce și cine eram cu adevărat. Mi-am dat seama, de asemenea, de

ce Michael o rescrisese: pentru a o face mai accesibilă și mai multor oameni.

Există un adevăr inerent vieții, pe care-l cunoaștem deja în interiorul nostru – acela că suntem perfecți și întregi așa cum suntem și că vom uita încontinuu acest fapt. Știm deja în interior tot ceea ce avem nevoie să știm. Noi suntem învățătorul de care avem nevoie. Noi suntem coach-ul de care avem nevoie.

Cartea de față îți va arăta cum să-ți scoți la iveală coach-ul interior, reamintindu-ți, de asemenea, câteva adevăruri simple în ceea ce privește viața. Sper să facă și pentru tine, în orele în care o vei citi, ceea ce a făcut pentru mine când am avut cea mai mare nevoie de ea...

- Te-ai aflat vreodată într-un loc în care să te compari pe tine cu altcineva sau cu unde „ar trebui“ să fii în ceea ce privește țelurile tale?
- A existat vreodată un moment în care ai simțit că nu ai suficient de mulți bani sau suficient de multă iubire, că șefului tău nu-i pasă sau că prietenii tăi nu-ți oferă destulă atenție?
- Simți lipsa de creativitate ca pe o provocare constantă?
- Dai tot ce poți, dar simți că nimic din ceea ce faci nu e suficient de bun?

Cartea *Supercoach* te va ajuta în privința tuturor acestora, precum și mult mai multor lucruri.

Parcurgând cele zece sesiuni, te invit să te oprești din când în când. Reflectează. Această carte nu reprezintă doar o lectură plăcută pe care o poți termina într-o după-amiază, adăugând-o apoi în raft, precum un trofeu. Este un antrenor personal pe care-l poți chema în momente de provocări – și

MICHAEL NEILL

în momente de încântare. Este un instructor portabil care va sta lângă tine în vremuri bune și în vremuri grele, oferindu-ți exact ce ai nevoie la momentul precis.

Dacă te afli în căutarea unui avantaj competitiv în cariera ta, citește această carte.

Dacă te afli în căutarea unei vieți mai bune, atunci citește această carte.

Dacă dorești să fii un supercoach pentru tine însuși, pentru alții și pentru planeta noastră...

Citește. Această. Carte.

Ajit Nawalkha
Cofondator al Evercoach & Mindvalley Teach

Prefață

Zece ani mai târziu...

În anii timpurii ai unei cariere în coaching care se întinde acum pe parcursul a trei decenii, m-am văzut deseori ca un „predicator în căutarea unei biblii“. Știam că eram înzestrat cu abilitatea de a spune lucrurile într-un mod în care oamenii le pot auzi; doar că nu eram întotdeauna sigur că am ceva deosebit de valoros de spus.

Toate acestea s-au schimbat în circa 18 luni, ducând la scrierea primei ediții din *Supercoach*. Dădusem peste o carte de Dr. George Pransky numită *The Relationship Handbook* [*Manualul Relațiilor*] și am fost destul de intrigat de ceea ce citisem încât să merg să-i fac o vizită în partea de nord-vest a Americii, lângă Pacific, lucrând ceva timp cu unul dintre colegii săi, Dr. Keith Blevens. Spre surprinderea mea, în timp ce mă aflam acolo, am avut ceea ce pot descrie doar ca o revelație spirituală, care m-a transformat în mod fundamental. Înainte

de acel moment, fusesem un „depresiv nevrotic“; după acel moment, am devenit fericit cu adevărat, într-un mod în care nu mai fusesem din frageda copilărie.

Am crezut la început că mi-am găsit, în cele din urmă, „biblia“; dar după o vreme am ajuns să realizez că tot ceea ce găsisem, de fapt, era chiar mai mult de-atât: găsisem acel spațiu din interiorul meu (și al tuturor ființelor umane) ce poate fi privit drept sursa tuturor bibliilor.

Întrucât nu eram nici pe departe religios, simțindu-mă, de fapt, inconfortabil în ceea ce privește lucrurile spirituale, mi-am propus să scriu despre ceea ce experimentasem într-un mod care credeam că va menține încă acea „credibilitate stradală“ ca om hiperrational al lumii. Prima mea încercare de a atribui cuvinte sentimentelor indescritibile a fost sub forma unei nuvele. Spre surprinderea mea, atât soția, cât și editorul meu mi-au cerut să nu o public, simțind că era un salt mult prea mare față de munca mea anterioară. Prin urmare, aceasta a rămas nepublicată. Dezamăgit, dar nu învins, m-am suit în avion împreună cu câțiva prieteni din industria de divertisment și m-am îmbătat crișă.

La una dintre vizitele mele ulterioare la toaletă, o nouă carte a început să mi se scrie singură în cap. Era construită în jurul a 10 înțelegeri, sau secrete, împărtășind ceea ce văzusem referitor la potențialul uman sub forma unei conversații de coaching cu un client imaginar. Am alergat înapoi către locul meu și am început să iau notițe. Dimineața următoare, în jurul orei 2, perfect treaz din cauza diferenței de fus orar și a adrenalinei creative, mi-am deschis calculatorul, mi-am scris notițele și le-am trimis agentului meu. Când mi-am deschis din nou calculatorul, în jurul orei 8, am fost surprins să văd un

e-mail de la el, prin care îmi spunea că trimisese notițele la Hay House, care se oferise să publice cartea când va fi scrisă.

Cartea a fost un succes și m-a făcut să înființez o școală internațională de pregătire a instructorilor, numită Supercoach Academy [Academia Supercoach], care a instruit oameni din peste 40 de țări în arta și știința coachingului transformațional. Și, pe măsură ce înțelegerea principiilor pe care le-am împărtășit inițial în *Supercoach* a evoluat, am scris o trilogie care le-a explicat mai pe larg: *The Inside-Out Revolution* [Revoluția dinăuntru în afară], *The Space Within* [Spațiul lăuntric] și *Creating the Impossible* [Crearea imposibilului].

Prin urmare, de ce să scriu o ediție revizuită și îmbunătățită pentru *Supercoach*?

Unul dintre mentorii mei timpurii, Richard Bandler, cofondatorul Programării Neuro-Lingvistice (NLP) și prolific autor, spunea: „Există în întreaga lume oameni blocați la diferite niveluri ale dezvoltării mele personale.“ Se referea la faptul că, în timp ce el învăța și evolua continuu, atât în propria ființă, cât și în munca sa, oriunde mergea erau oameni care considerau scrierile sale anterioare drept „adevărul“ și se întrebau de ce se răzgândise.

În propria mea viață, m-am observat contractându-mă puțin ori de câte ori oamenii veneau la mine mulțumindu-mi pentru că scrisesem *Supercoach*. Deși o considerasem o lucrare definitivă la momentul scrierii sale, în recitiri ulterioare ale textului am început să observ cum cartea constituia un hibrid neintenționat între tipul de cărți motivaționale pe care le scrisesem la începutul carierei și înțelegerea nouă care se năștea și pe care încercam să o articulez.

Am început să rescriu secțiuni ale cărții nu pentru publicare, ci drept resursă pentru clienții și cursanții mei. După ce

am împărtășit câteva dintre aceste secțiuni pe scară mai largă și am primit un feedback extrem de pozitiv, i-am menționat agentului meu că mă gândeam să rescriu întregul manuscris. În mai puțin de 72 de ore, el mi-a trimis un e-mail spunându-mi că Hay House era din nou interesată să publice cartea, când va fi scrisă.

La început, pe timpul procesului de rescriere, am luat decizia ca, în loc să încep de la zero, să mențin cât mai mult din textul original. Așadar, dacă ești un fan al versiunii originare, vei fi încântat să găsești multe dintre ideile și studiile de caz din lucrarea inițială presărate în aceasta. Însă unele secțiuni au necesitat o extirpare completă din manuscris, în timp ce altele au avut nevoie de relații și explicații noi, ambele pentru a crea punți în narațiune și a dezvolta mai deplin ideile esențiale pe care încercam să le prezint.

Prin urmare, două sfaturi înainte de a începe:

1. Dacă este prima dată când afli de această carte, doar bucură-te de ea. Sunt convins că o vei găsi înălțătoare și că, pe măsură ce o citești, experiența vieții tale va începe să se schimbe în bine, deseori fără efort și uneori chiar fără să fii capabil să indici un motiv anume în această privință.
2. Dacă ai citit prima ediție sau ești un fan al uneia dintre cele peste 100 de cărți care au apărut în domeniul celor Trei Principii de când *Supercoach* a fost publicată inițial, în 2009, te încurajez să o vezi drept ceea ce este: o introducere moderată către niște adevăruri inovatoare despre viață, menită oamenilor care doresc să-și îmbunătățească viața și să facă o mai mare diferență pozitivă în lume.

Distrează-te, învață mult și explorează fericită!

Cu toată dragostea,
Michael

Introducere

Un mod diferit de a reuși

Cum ar fi dacă, indiferent de trecutul tău sau de starea actuală a economiei, visurile ți s-ar realiza cu adevărat?

Care ar fi evenimentele care s-ar petrece în viața ta în următoarele săptămâni, luni sau ani și care te-ar entuziasma cel mai tare? Ai dori să experimentezi descoperiri extraordinare în cariera, afacerea sau situația ta financiară? O iubire și o conexiune mai profundă în relația ta? Sau îmbunătățiri aparent miraculoase în nivelurile tale de sănătate și stare de bine?

În ultimii peste 30 de ani, am fost un life coach¹ profesionist – o persoană care este plătită să-i ajute pe oameni să-și îndeplinească visurile. În acest răstimp, am învățat ceva: nu

¹ Literal: „antrenor pentru viață”. (n.tr.)

doar că există diferite tipuri de visuri, ci există tot felul de modalități diferite pentru a le realiza.

Fie că vrei să câștigi mai mulți bani, să-ți dezvolți afacerea, să întemeiezi o familie sau să salvezi lumea, e posibil ca abordarea ta de până acum să fi fost îndeosebi practică, adică focalizată pe ceea ce dorești și ceea ce crezi că trebuie să faci pentru a o duce la îndeplinire. Dacă ești un gânditor progresist rezonabil, ești conștient, probabil, și că unul dintre motivele pentru care dorești ceea ce dorești este acela că tu crezi că, într-un fel, aceasta îți va intensifica experiența de a fi în viață. Dar, așa cum probabil ai început să realizezi, dacă vrei cu adevărat să ai o viață mai plăcută, atingerea țelurilor tale nu o va face în mod necesar astfel. În primul și în primul rând, va trebui să găsești un mod mai plăcut de a trăi.

Aceasta este o carte despre a trăi dinăuntru în afară. Pe măsură ce înveți să trăiești acordat mai mult la înțelepciunea ta cea mai profundă, stresul dispare și îngrijorarea devine aproape nonexistentă. Realizezi că te-ai născut fericit și lucrul cel mai rău care ți se poate întâmpla vreodată este un gând – în general vorbind, un gând despre orice te-ai gândi că poate reprezenta cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla vreodată. Lucrurile încă nu vor funcționa așa cum ai sperat sau planificat, dar asta devine doar un fapt al vieții, în loc de o problemă ce trebuie rezolvată. Și, întrucât îți petreci o mare parte din timp în starea de plenitudine (de viață, bucurie, iubire și pace), a căuta în afara ta să „găsești împlinirea“ își pierde, în mare parte, chemarea.

Bineînțeles, asta nu înseamnă că nu vei mai face tot felul de lucruri ciudate și minunate cu viața ta. Înseamnă doar că vei

da voie la tot ceea ce se află în interiorul tău să creeze lucruri în exterior, în loc să încerci să le faci invers.

Prin urmare, cum poate un coach să fie de folos?

CELE TREI NIVELURI ALE SCHIMBĂRII

„Toate miracolele implică
o schimbare în percepție.“

Curs de miracole

Oamenii angajează un coach pentru un motiv simplu: doresc să obțină de la ei înșiși și viața lor mai mult decât obțin, aparent, de unii singuri.

De ce citești această carte, de exemplu?

E foarte posibil că te afli în căutarea a ceva care să te ajute să-ți transformi viața în bine: să-ți îmbunătățești mediul, să te simți mai bine sau să te apropii mai mult de natura ta esențială. Te gândești că *trebuie să existe un mod mai eficient de a trăi în lume decât ceea ce întreprinzi acum*. Speri că tot ceea ce-ți voi împărtăși îți va oferi mai multă semnificație, valoare, scop, ajutându-te să te bucuri de succes în mai multe domenii ale vieții tale.

În calitate de coach transformațional, încep cu premisa că punctul de origine al tuturor proiectelor de îmbunătățire a vieții constă într-o înțelegere mai profundă a naturii experienței umane. Oamenii obțin, în mod natural, mai mult de la ei înșiși când înțeleg mai mult despre cine sunt ei și cum funcționează sistemul uman. În mod automat, ei vor obține mai mult din viața lor când capătă mai multă înțelegere cu privire la modul în care funcționează viața. Aceasta întrucât, atunci când înțelegem cu