При **Среща №7** вече е намалена теорията и увеличено **създаването, избора и действието**. Досега участникът основно е изследвал себе си. Сега въпросът се променя от **„Защо съм тук?“** към **„Какво ще правя различно оттук нататък?“**

Това е и срещата, в която отделните треньори получават най-голяма свобода да вкарат собствената си ниша.

СРЕЩА №7

„НОВИЯТ МИ СЦЕНАРИЙ“

От осъзнаването към действие

Цел на срещата

Целта е участникът да събере осъзнаванията от предходните срещи и да ги превърне в **нов модел на поведение**, пряко свързан с неговата Точка Б.

В края на срещата той трябва да знае:

- ✓ **Какво повече не искам да повтарям?**
- ✓ **Как искам да действам вместо това?**
- ✓ **Какъв ресурс ще използвам?**
- ✓ **Какво конкретно ще направя различно?**
- ✓ **Как ще проверя дали новият начин работи за мен?**

И най-важното:

- **„Какъв реален експеримент ще направя през следващите 7 дни?“**

Това не е среща за създаване на „идеалния нов живот“. Това е среща за **следващия различен начин на действие**.

1. ЛОГИКА НА СРЕЩАТА

Покажете на участниците колко много вече са натрупали:

№1 — Точка А → Точка Б
Къде съм и къде искам да стигна?

№2 — Моят код
Как действам автоматично?

№3 — Моите ограничения
Какво ме задържа в Точка А?

№4 — Моят ресурс
На какво мога да се опра?

№5 — Аз и другите
Как моят модел се проявява във взаимодействието?

№6 — От реакция към избор
Как да прекъсна автоматизма в момента, в който се включва?

И сега:

№7 — Как започвам да живея и действам по нов начин?

Тук участникът вече има достатъчно информация за себе си. Следователно не ни трябва още един анализ. Трябва ни **действие**.

2. CHECK-IN: КЪДЕ УСПЯХ ДА ИЗБЕРА РАЗЛИЧНО?

Започнете с домашната работа от Среща №6. Не разглеждайте всички ситуации подробно. Изберете една: **„Разкажи ми за момент през седмицата, в който успя да забележиш автоматичната си реакция и да направиш нещо различно.“**

След това:

- ✓ **Какво се случи?**
- ✓ **Какво щеше да направиш преди?**
- ✓ **Какво направи този път?**
- ✓ **Какво ти помогна?**
- ✓ **Какъв беше резултатът?**
- ✓ И най-важният въпрос: **„Какво доказва тази ситуация за способността ти да се променяш?“**

Така започваме срещата не от дефицита, а от **вече започналата промяна**.

3. КАКВО Е „СЦЕНАРИЙ“ В НАШАТА ПРОГРАМА?

Тук трябва да дадем ясна дефиниция, за да не остане думата абстрактна.

СТАР СЦЕНАРИЙ - Повтаряща се последователност: **Ситуация → моята интерпретация → емоция → автоматично поведение → познат резултат.**

НОВ СЦЕНАРИЙ - Същата или подобна ситуация, но: **разпознавам стария автоматизъм → включвам нов ресурс → правя различно действие → наблюдавам новия резултат.**

Следователно: **Нов сценарий не означава „ще стана друг човек“. Нов сценарий означава „в позната ситуация ще започна да правя нещо различно“.**

4. ВЪРНЕТЕ СЕ КЪМ ТОЧКА А

Сега участникът отваря работния лист от първата среща.

МОЯТА ТОЧКА А. Попитайте:

- ✓ **Какво правех тогава?**
- ✓ **Как мислех?**
- ✓ **Какво избягвах?**
- ✓ **Какво отлагах?**
- ✓ **Какво повтарях?**
- ✓ **Какво очаквах от другите?**
- ✓ **Как реагирах?**
- ✓ **Кое мое поведение реално поддържаше тази Точка А?**
- ✓ Последният въпрос е най-важният. Не: **„Какво не ми харесва в живота ми?“**

А: **„Какво правя аз, което помага тази реалност да продължава?“**

5. ПРАКТИКА „СТАРИЯТ МИ СЦЕНАРИЙ“

Всеки участник описва **един основен повтарящ се сценарий**, свързан с неговата Точка Б.

Работният лист може да бъде:

Стар сценарий	Моето наблюдение
Ситуация/тригер	Кога се включва?
Моята мисъл	Какво си казвам?
Емоция	Какво чувствам?
Автоматично действие	Какво правя?
Скрита полза	Какво ми дава това?
Цена	Какво губя?

Стар сценарий	Моето наблюдение
Резултат	Къде ме връща?

Тук всъщност събираме Срещи №2, №3, №5 и №6 в **една карта**.

6. ЦЕНАТА НА СТАРИЯ СЦЕНАРИЙ

Това е важна част, защото човек трябва да има достатъчна мотивация да експериментира с новото. Попитайте: **„Ако продължиш по същия начин още една година, каква ще бъде цената?“** Не драматизирайте. Търсете конкретика.

Какво ще струва това на:

- **реализацията ми?**
- **доходите ми?**
- **отношенията ми?**
- **времето ми?**
- **енергията ми?**
- **самоуважението ми?**
- **Точка Б?**

След това:

- **„Готова ли си да продължиш да плащаш тази цена?“**

7. НОВИЯТ СЦЕНАРИЙ НЕ ЗАПОЧВА ОТ „КАКВО ИСКАМ ДА ИМАМ“

Това е важно методическо разграничение. Например: **„Искам повече пари.“** Това не е нов сценарий. **„Искам хармонична връзка.“** Не е сценарий. **„Искам собствен бизнес.“** Също не е сценарий. Това са **желани резултати**.

Сценарият е: **„Как ще започна да мисля, избирам и действам различно, за да създавам различен резултат?“**

8. ВЪРНЕТЕ ТОЧКА Б

Сега отворете Точка Б от Среща №1. Попитайте:

- **Още ли искам същата Точка Б?**
- **Промени ли се нещо след тези шест срещи?**

- **Как бих я формулирала днес?**

Това е важно. Човекът, който е поставил Точка Б на първата среща, вече не е напълно същият човек. Допускаме целта да бъде:

- ✓ уточнена;
- ✓ конкретизирана;
- ✓ коригирана.

Но не я променяме само защото достигането ѝ се оказва трудно.

9. КОЯ ТРЯБВА ДА БЪДА В ТОЧКА Б?

Тук използвайте въпроса: **„Как действа версията на мен, която вече може да живее този резултат?“**

Не питаме как изглежда. Не изграждаме идеализиран образ. Питаме за **поведение**.

- ✓ Как взема решения?
- ✓ Как комуникира?
- ✓ Как поставя граници?
- ✓ Какво прави, когато се страхува?
- ✓ Какво прави, когато не получи признание?
- ✓ Как управлява времето си?
- ✓ Как се отнася към парите?
- ✓ Какво спира да отлага?
- ✓ Какво прави регулярно?

10. МОСТЪТ МЕЖДУ СТАРИЯ И НОВИЯ СЦЕНАРИЙ

Тук бих направила един от основните работни листове:

	СТАР СЦЕНАРИЙ	**НОВ СЦЕНАРИЙ**
Ситуация		Същата/подобна
Какво си казвам		
Какво чувствам		
Какво правя автоматично		
Какъв ресурс използвам		
Какво избирам да направя		
Какъв резултат създавам		

Тук трябва да стане видима **реалната промяна в поведението**.

11. НОВИЯТ СЦЕНАРИЙ ПРЕЗ РЕСУРСА

Върнете Среща №4. **„Коя от твоите компетенции трябва да влезе в действие, за да стане възможен новият сценарий?“**

Например: стар сценарий: **страхувам се → отлагам → не предлагам услугата си.**

Нов сценарий: **страхувам се → разпознавам страха → използвам компетенцията комуникация/представяне → правя предложението.**

Тоест: **Не чакам да престана да изпитвам страх, за да започна да действам.**

Това е много важно.

12. ТУК ЗАПОЧВА СВОБОДАТА НА ТРЕНЬОРА

До този момент рамката е практически еднаква за всички. Оттук всеки треньор влиза по-дълбоко в **собствената си ниша**. Общата структура остава:

СТАР МОДЕЛ → ЖЕЛАН РЕЗУЛТАТ → НОВ МОДЕЛ → ЕКСПЕРИМЕНТ.

Но съдържанието се променя.

13. РЕАЛИЗАЦИЯ

„МОЯТ НОВ ПРОФЕСИОНАЛЕН СЦЕНАРИЙ“ Тук треньорът може да работи с:

- ✓ професионална идентичност;
- ✓ видимост;
- ✓ самооценка;
- ✓ действия към нова професия;
- ✓ позициониране;
- ✓ комуникация;
- ✓ умение да предлага;
- ✓ отлагане;
- ✓ страх от оценка;
- ✓ решения.

Въпроси:

- **Какво правиш днес, което те държи в старата професионална реалност?**
- **Какво знаеш, че трябва да правиш, но системно не правиш?**
- **Какво би правила всяка седмица професионалната версия на теб от Точка Б?**
- **Кое от тези действия можеш да започнеш сега?**

14. ПАРИ

„МОЕТО НОВО ФИНАНСОВО ПОВЕДЕНИЕ“

Не работим само с: **„Искам повече пари.“** Работим с поведението около парите.

- ✓ Как печеля?
- ✓ Как договарям?
- ✓ Как определям стойност?
- ✓ Как харча?
- ✓ Как планирам?
- ✓ Как избягвам финансови решения?
- ✓ Как реагирам, когато трябва да поискам заплащане?
- ✓ Какво правя, когато доходът ми се увеличи?
- ✓ Кое мое финансово поведение трябва да се промени, за да бъде възможна Точка Б?

15. ОТНОШЕНИЯ

„МОЯТ НОВ МОДЕЛ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ“ Тук може да се работи с:

- ✓ избор;
- ✓ комуникация;
- ✓ граници;
- ✓ очаквания;
- ✓ признание;
- ✓ поемане на отговорност;
- ✓ повтарящи се конфликти;
- ✓ поведение при несъгласие.

Въпросът не е само: **„Какъв партньор искам?“**

А: **„Как искам аз да присъствам в отношенията по различен начин?“**

16. МАЙЧИНСТВО И РЕАЛИЗАЦИЯ

„МОЯТА НОВА СИСТЕМА“ Тук новият сценарий може да бъде много конкретен:

- ✓ разпределение на роли;
- ✓ лично време;
- ✓ професионално време;
- ✓ граници;
- ✓ делегиране;
- ✓ поискана помощ;
- ✓ приоритети;
- ✓ отказ от необходимостта всичко да бъде направено лично.

Ключов въпрос:

- ➢ **„Какво трябва да престана да нося сама, за да има място и за моята реализация?“**

17. ТРАНСФОРМАЦИЯ

„НОВИЯТ МИ НАЧИН НА ЖИВОТ“ Тук треньорът може да работи с:

- ✓ решения;
- ✓ нови навици;
- ✓ лични граници;
- ✓ среда;
- ✓ самостоятелност;
- ✓ видимост;
- ✓ смелост;
- ✓ действия, които човек отлага.

Но отново: Не: **„От утре съм нов човек.“**

А: **„Какво конкретно започвам да правя по нов начин?“**

18. ТЕРАПЕВТИЧНО НАСОЧЕНА НИША

Тук треньорът остава в рамките на своята компетентност. Може да работи с:

- ✓ разпознаване на модел;
- ✓ нов отговор;
- ✓ личен ресурс;
- ✓ граници;
- ✓ самонаблюдение;

- ✓ подкрепящо поведение.

Но ако се появят теми, които изискват психотерапевтична или медицинска работа, те не се „решават“ чрез коучинг упражнение.

19. ОСНОВЕН ПРИНЦИП:

НОВИЯТ СЦЕНАРИЙ ТРЯБВА ДА БЪДЕ ТЕСТВАН

Тук въвеждаме думата: **ЕКСПЕРИМЕНТ**

Не казваме: **„Оттук нататък винаги ще правя така.“**

Казваме: **„През следващите седем дни ще тествам нов начин на действие и ще наблюдавам какво се случва.“**

Това намалява съпротивата. Човекът не подписва договор за остатъка от живота си. Той **проверява ново поведение**.

20. КАК ИЗГЛЕЖДА ДОБРИЯТ ЕКСПЕРИМЕНТ?

Той трябва да бъде:

- ✓ **конкретен;**
- ✓ **изпълним;**
- ✓ **наблюдаем;**
- ✓ **свързан с Точка Б;**
- ✓ **леко извън обичайния модел;**
- ✓ **достатъчно реален, за да даде нов опит.**

Не: **„Ще бъда по-уверена.“**

А: **„Ще направя три предложения към потенциални клиенти.“**

Не: **„Ще поставям граници.“**

А: **„Ще проведа един разговор, който отлагам, и ясно ще кажа какво мога и какво не мога да поема.“**

21. ПРАКТИКА

„ЕДНА СЕДМИЦА КАТО НОВАТА МИ ВЕРСИЯ“

Попитайте: **„Ако през следващите седем дни действаш като версията на себе си от Точка Б, какво едно нещо ще направиш различно?“**

След това конкретизирайте:

- ✓ **Какво точно?**
- ✓ **Кога?**
- ✓ **Къде?**
- ✓ **С кого?**
- ✓ **Колко пъти?**
- ✓ **Как ще разбереш, че си го направила?**
- ✓ **Какъв стар автоматизъм вероятно ще се включи?**
- ✓ **Какво ще направиш, когато се включи?**
- ✓ **Коя компетенция ще използваш?**

22. ПЛАН „АКО → ТОГАВА“

Това бих включила задължително. Участникът предварително определя как ще реагира на стария модел.

АКО...

- ✓ се уплаша;
- ✓ започна да отлагам;
- ✓ поискам да се откажа;
- ✓ не получа подкрепа;
- ✓ някой ме критикува;
- ✓ не получа желания резултат;

ТОГАВА...

- ➢ ще спра;
- ➢ ще разпозная какво си мисля;
- ➢ ще се върна към моята цел;
- ➢ ще включа избраната компетенция;
- ➢ ще направя предварително избраното действие.

Например: **„Ако се уплаша да публикувам предложението си, няма да чакам страхът да изчезне. Ще проверя текста още веднъж и ще го публикувам.“**

23. ПРЕПЯТСТВИЕТО НЕ ОТМЕНЯ НОВИЯ СЦЕНАРИЙ

Попитайте предварително:

- ✓ **Какво може да попречи?**
- ✓ **Как обикновено саботираш подобно решение?**
- ✓ **Какво ще си кажеш?**
- ✓ **Какво ще ти се прииска да направиш?**
- ✓ И: **„Как ще разпознаеш, че старият сценарий се опитва да се върне?“**

Това е много важно. Защото връщането на стар автоматизъм не означава: **„Нищо не съм променила.“**

Означава: **„Ето го моделът, който вече мога да разпозная.“**

24. МИНИМАЛНОТО ДЕЙСТВИЕ

Ако експериментът изглежда прекалено голям, попитайте: **„Как изглежда най-малката реална версия на това действие?“**

Например: „Ще стартирам бизнес.“ Твърде голямо. Минималното действие може да бъде:

- ➢ **да формулирам услугата;**
- ➢ **да говоря с трима потенциални клиента;**
- ➢ **да публикувам първата оферта.**

Треньорът учи човека да превръща **голямата промяна в изпълнимо действие**.

25. НЕ ОЦЕНЯВАМЕ ЕКСПЕРИМЕНТА САМО ПО ВЪНШНИЯ РЕЗУЛТАТ

Това е много важно. Например участникът прави предложение на пет клиента и никой не купува. Това означава ли: **„Експериментът се провали“?** Не непременно.

Попитайте:

- ➢ **Направи ли новото действие?**
- ➢ **Какво научи?**
- ➢ **Как реагира на отказа?**
- ➢ **Какво вече знаеш, което не знаеше преди?**
- ➢ **Какво трябва да коригираш?**

Следователно: **ЕКСПЕРИМЕНТ → ДЕЙСТВИЕ → НАБЛЮДЕНИЕ → ИЗВОД → КОРЕКЦИЯ.**

26. КАРТА „МОЯТ НОВ СЦЕНАРИЙ“

Това бих направила основния работен лист на срещата.

МОЯТА ТОЧКА Б

СТАРИЯТ МИ СЦЕНАРИЙ

Когато _____

аз си казвам _____

чувствам _____

и обикновено правя _____

което води до _____.

НОВИЯТ МИ СЦЕНАРИЙ

Когато _____

ще разпозная _____

ще си напомня _____

ще използвам моя ресурс _____

и ще направя _____.

МОЯТ 7-ДНЕВЕН ЕКСПЕРИМЕНТ

Ще _____

до _____

минимум _____ пъти.

АКО СЕ ВКЛЮЧИ СТАРИЯТ МОДЕЛ

тогава ще _____.

ЩЕ РАЗБЕРА, ЧЕ СЪМ НАПРАВИЛА ПРОМЯНА, КОГАТО

_____.

---

27. ГРУПАТА КАТО СРЕДА ЗА АНГАЖИМЕНТ

Накрая всеки участник представя пред групата само три неща:

- ✓ **„Старият сценарий, който прекъсвам, е…“**
- ✓ **„Новото поведение, което тествам, е…“**
- ✓ **„До следващата среща ще направя…“**

Тук групата не дава съвети. Може да зададе само един въпрос: **„Как ще разберем следващата седмица, че действително си го направила?“**

Това превръща намерението в измерим ангажимент.

28. КАКВО ПРАВИ ТРЕНЬОРЪТ

Треньорът:

- ✓ връща участника към Точка Б;
- ✓ свързва новото действие с предишните шест срещи;
- ✓ помага да се идентифицира един основен стар сценарий;
- ✓ превежда инсайта в поведение;
- ✓ помага голямата цел да стане малък експеримент;
- ✓ предвижда заедно с участника вероятната съпротива;
- ✓ помага да се създаде **„ако → тогава“** план;
- ✓ дава пространство на участника сам да избере новото действие;
- ✓ в собствената си ниша добавя специфични инструменти, практики и знания.

29. КАКВО НЕ ПРАВИ ТРЕНЬОРЪТ

- ❖ Не създава новия сценарий вместо участника.
- ❖ Не казва: **„Ти трябва да напуснеш.“ „Трябва да започнеш бизнес.“ „Трябва да прекратиш връзката.“**
- ❖ Не превръща Точка Б в собствената си представа за успех.
- ❖ Не задава десет действия наведнъж.

- ❖ Не поставя прекалено голям експеримент, който участникът почти сигурно няма да изпълни.
- ❖ Не приема страха или съпротивата като доказателство, че човекът „не е готов“.
- ❖ Не превръща цифровата психология в ограничение: **„Това не е в твоя код.“**
- ✓ Напротив, въпросът е: **„Как можеш да използваш собствената си даденост и едновременно да развиеш онова, което е необходимо за твоята Точка Б?“**

30. ДОМАШНА РАБОТА

„МОЯТ 7-ДНЕВЕН ЕКСПЕРИМЕНТ“

Това е основната домашна работа и бих избегнала да добавям много други задачи. Участникът изпълнява своя експеримент и води кратък дневник:

- ✓ **Какво направих?**
- ✓ **Какво почувствах преди действието?**
- ✓ **Какъв стар сценарий се включи?**
- ✓ **Какво ми се прииска да направя?**
- ✓ **Какво избрах вместо това?**
- ✓ **Кой ресурс използвах?**
- ✓ **Как реагира средата?**
- ✓ **Какъв резултат получих?**
- ✓ **Какво научих?**
- ✓ **Какво бих повторила?**
- ✓ **Какво бих променила?**

И последният въпрос:

- ✓ **„Какво ново доказателство получих за себе си?“**

31. ФИНАЛ НА СРЕЩАТА

Всеки участник завършва:

- ➢ **„Старият сценарий, който вече разпознавам, е…“**
- ➢ **„Цената, която повече не искам да плащам, е…“**
- ➢ **„Новият начин, който избирам да тествам, е…“**
- ➢ **„Ресурсът, на който ще се опра, е…“**
- ➢ **„Когато старият модел се включи, ще…“**
- ➢ **„До следващата среща конкретно ще…“**

РЕЗУЛТАТ ОТ СРЕЩА №7

В края участникът трябва да има не просто още едно осъзнаване, а:

МОЯТ НОВ СЦЕНАРИЙ

1. Какво повтарях?
Старият модел.

2. Какво ми струваше?
Цената.

3. Какво искам вместо това?
Точка Б.

4. Как искам да действам?
Новото поведение.

5. На какво ще се опра?
Ресурсът и компетенциите.

6. Какво може да ме върне назад?
Автоматизмът.

7. Какво ще направя тогава?
Планът „ако → тогава“.

8. Какво ще тествам тази седмица?
Конкретният 7-дневен експеримент.

Основен принцип за треньорите: **ЦЕЛТА НА СРЕЩА №7 НЕ Е УЧАСТНИКЪТ ДА РЕШИ КАК ЩЕ ЖИВЕЕ ОТТУК НАТАТЪК. ЦЕЛТА Е ДА НАПРАВИ ДОСТАТЪЧНО КОНКРЕТНО НОВО ДЕЙСТВИЕ, ЗА ДА ПОЛУЧИ НОВ ОПИТ.**

Това е много важно и за **Среща №8**, защото последната среща според мен не трябва просто да бъде „закриване на програмата“. Тя трябва да затвори целия цикъл: **връщаме първоначалната Точка А и Точка Б, измерваме какво реално се е променило, анализираме 7-дневния експеримент, събираме личните инструменти, които работят за конкретния човек, и създаваме неговия план как да продължи самостоятелно след групата.**