

Coaching:

Spoznavanje in vodenje samega sebe

Ljubljana, 16.04.2018

mag. Peter Babarovič

Ključna vprašanja

- Pomembnost **denarja** v življenju?
- Pomembnost **zdravja** v življenju?
- Pomembnost **časa** v življenju?

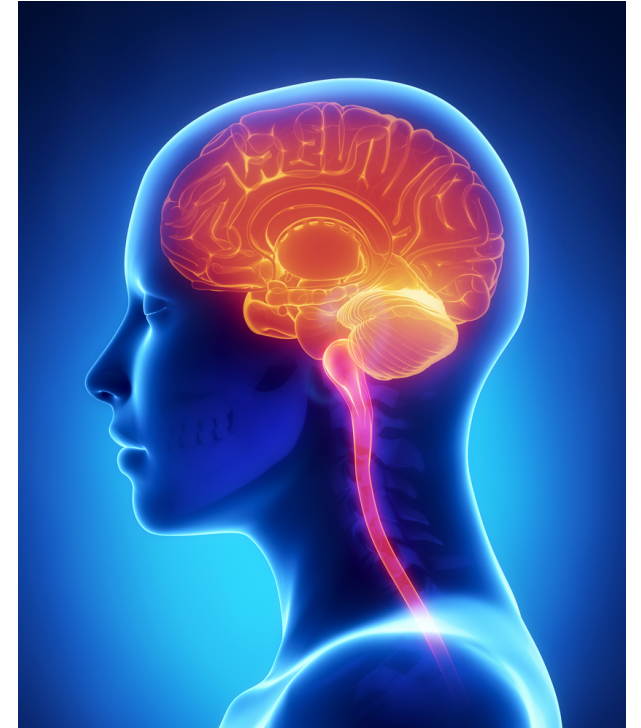
Komu pripada barve rdeče rože?

- **Meni**, ki jo gledam?
- **Roži**?



Kaj to pomeni za nas?

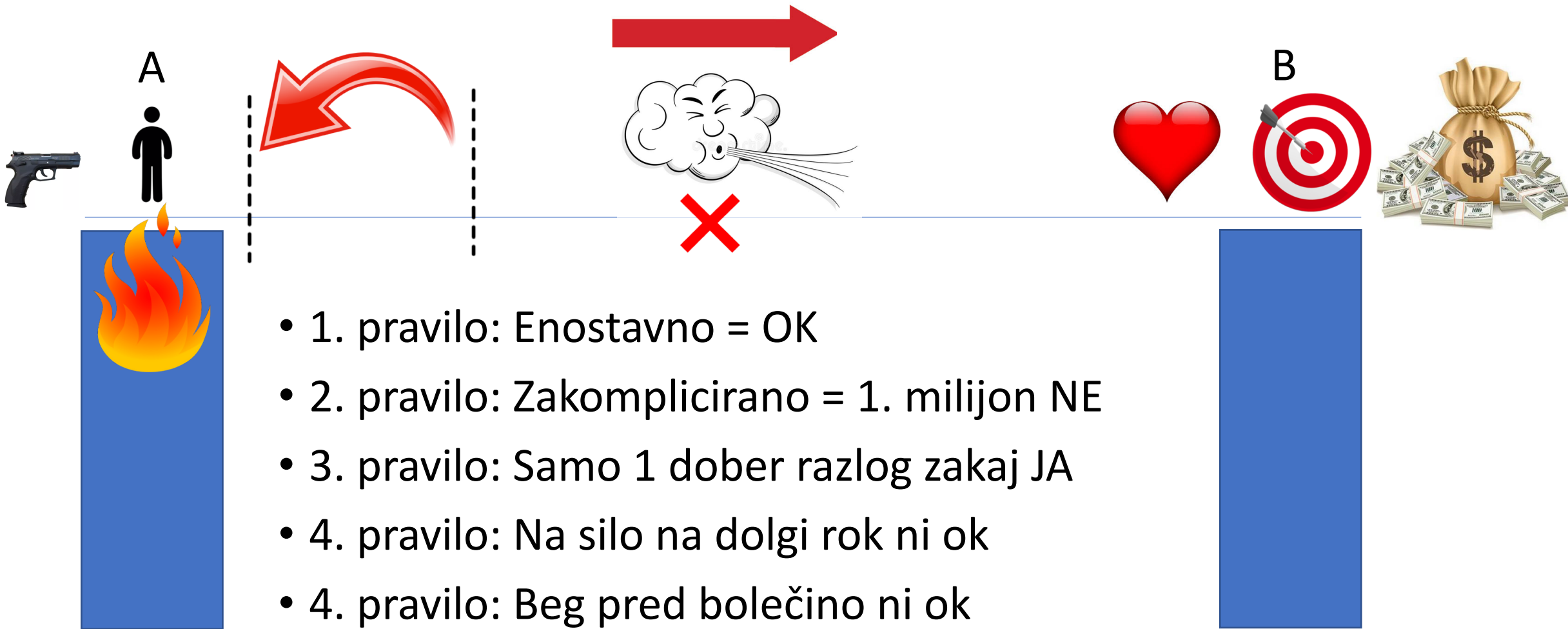
- Ni toliko pomembno kaj se dogaja **okoli** nas
 - večkrat prebrana knjiga
 - situacije okoli nas
- Bolj pomembno je to, kar se slika v naši **notranjosti**.



Uspeh

- Kaj pomeni?
- Pomembnost **volje**?
- Pomembnost **fantazije**?





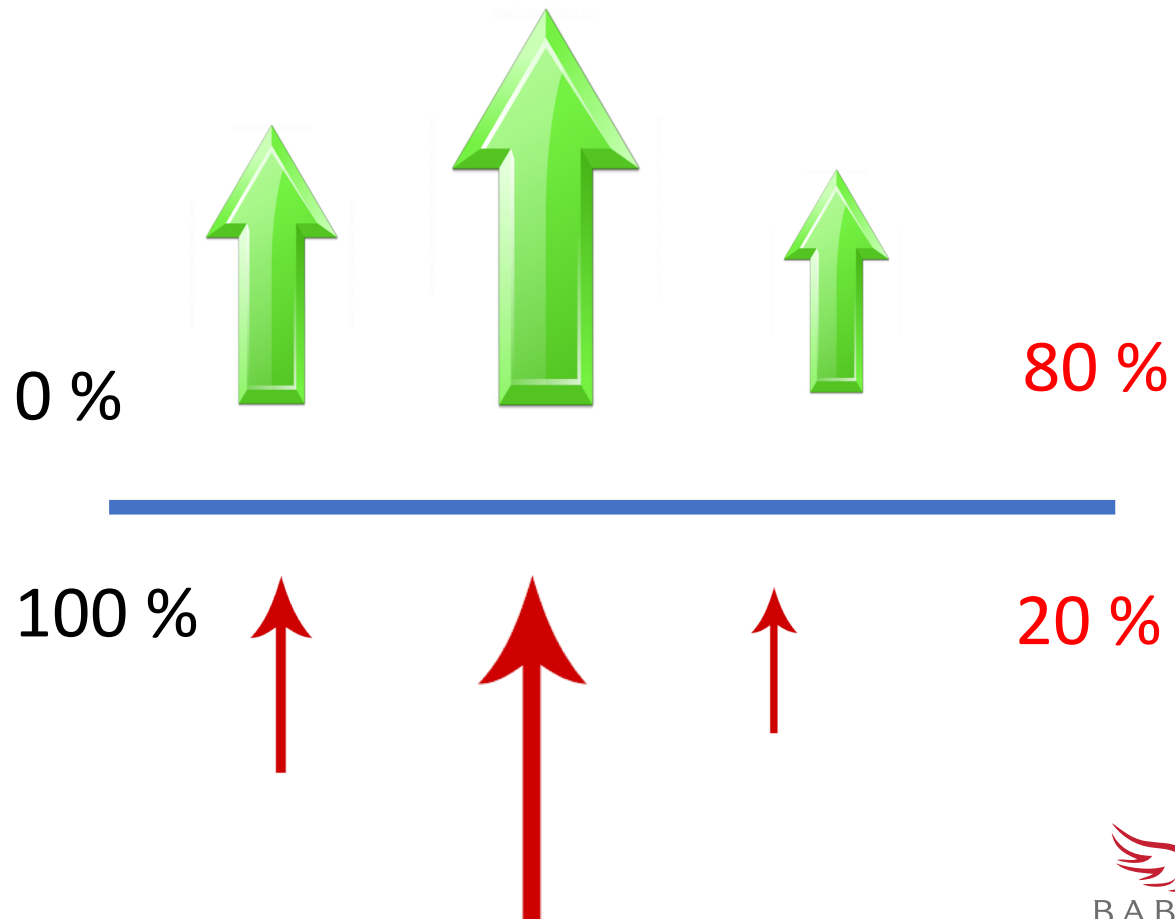
- 1. pravilo: Enostavno = OK
- 2. pravilo: Zakomplicirano = 1. milijon NE
- 3. pravilo: Samo 1 dober razlog zakaj JA
- 4. pravilo: Na silo na dolgi rok ni ok
- 4. pravilo: Beg pred bolečino ni ok
- 5. pravilo: Naše vedenje določajo predstave

Predstave

- Vzgoja
- Izkušnje
- Edinstvenost



Vzgoja



- Zakaj moram hoditi v šolo?
- Primerjanje z drugimi
- Osredotočenost
 - Popravljanje slabosti
 - Ločitev / Od - ločitev

Izkušnje

- Zakaj je osel osel?
- Odločitve
 - znanstveniki (poskusi)
 - fant / punca



Narava

- Rečna struga



- Jata ptic



Živali

- Sloni



- Gazele, bizoni



- Predstava = realnost
- Slika vrvice v glavi = ne morem se rešiti
 - Papirnate stene

Človek

- Papirnate stene v našem življenju
 - Niti ne poskušamo
 - Kaj je ljudem žal preden gredo iz tega Planeta?
- Kdaj postanemo sužnji kot živali?
 - Program: “Nismo mi odgovorni za situacijo v kateri smo se znašli”

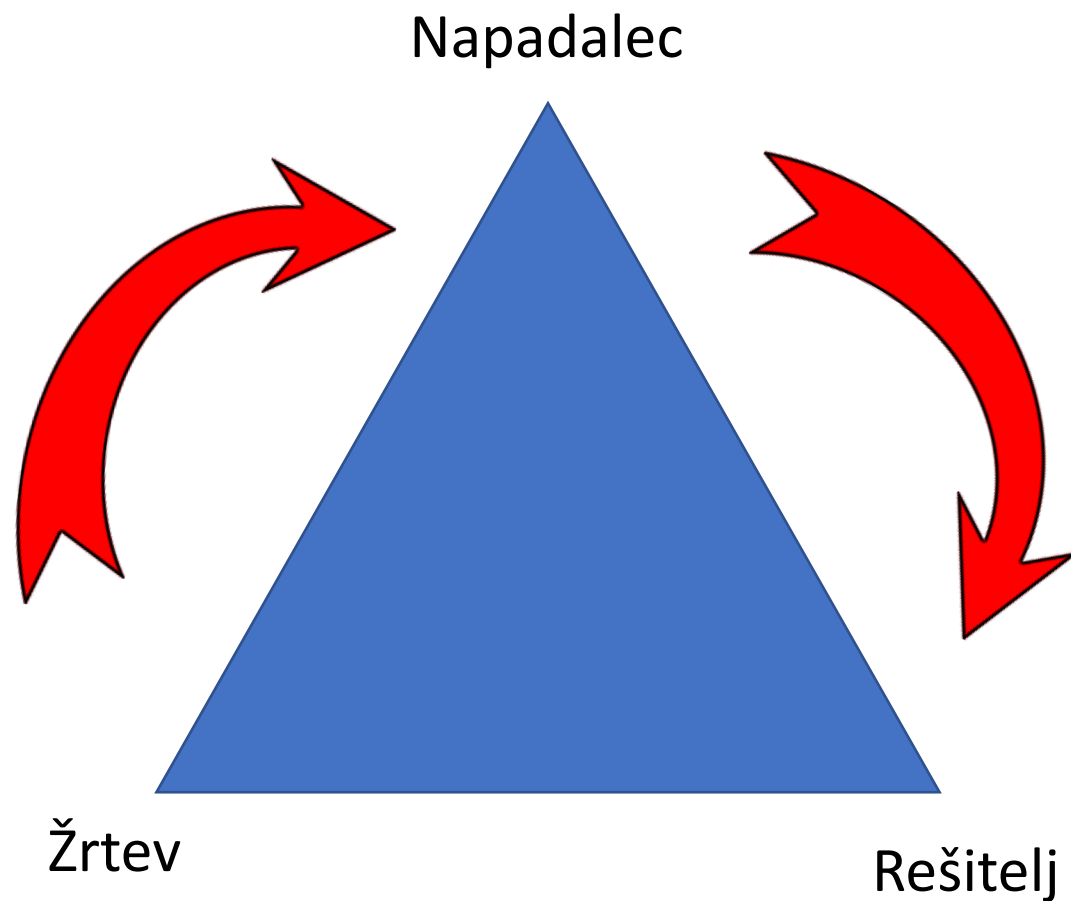
Narava otrok

- Lesk v očeh
- Nenehno sprašujejo zakaj?
- Vedoželjni
- Kolikokrat otrok pade preden shodi?



Delovanje človeka

- Rad imam ribo
- Kaj mi pripada
- Situacija:
 - služba
 - mož / žena
 - otroci



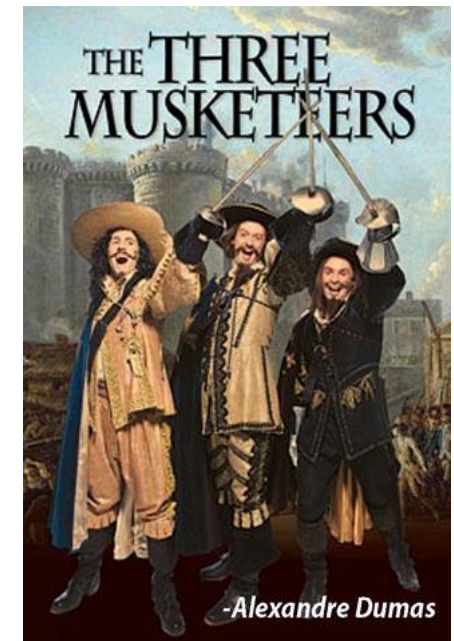
Človek – čredni nagon

- Mnenje drugih je zelo pomembno. Strah pred tem kaj bodo drugi rekli.
- Zakaj kaj počnem? Zakaj hodim v službo?
- Primerjanje in tekmovanje z drugimi.



Dejstva

- Kaj je ljudem žal, **preden odidejo** iz tega Planeta?
- Edina oseba s katero imam za tekmovati – sam s seboj!
- Izpolnjen se počutim ko dajem – naučiti se **dajati!**
 - 3 mušketirji
 - Lepši in boljši svet



Kako začeti spoznavati samega sebe?

- Naše telo je čudovit dar narave
 - 5000-6000 misli na dan (po 30 letih 90% misli vsak dan enakih...)
 - Telo sporoča samo ugoden / neugoden občutek
 - Povezava občutkov s TKM
- Pomembnost občutkov
 - Čustvena inteligenca, Descartes Error – osebe IQ 160 ali več
 - 3 mreže nevronov
- Zaznati občutke
 - Leva roka na prsni koš (srce)
 - Desna roka pod levo roko



Čutenje

- Ogromno ljudi ni sposobno čutiti
 - Beg pred bolečino (otopelost tako – kot + občutkov)
 - Alkohol
 - Droga
 - Hrana
 - Adrenalin
- Kaj lahko naredimo?
 - **Dovoliti si čutiti** - pretočnost
 - Ne soditi (vzorec vzgoje)
 - Sprejeti in izbrati pot, kjer nam poje naše srce in igra naša duša



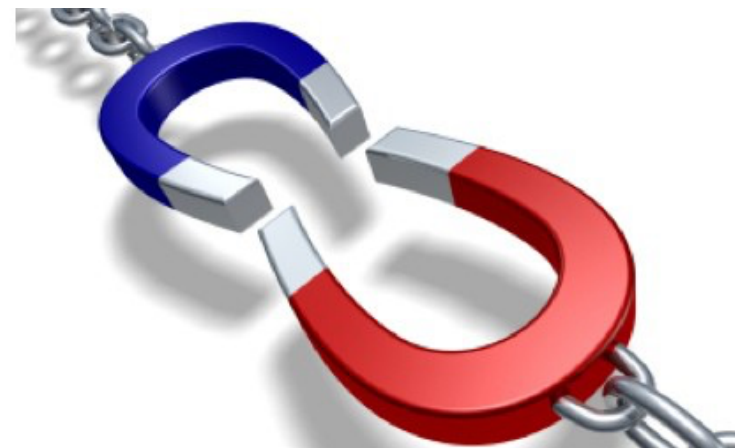
Odsev

- Oglledalo
 - Kaj naredite, ko vam odsev ni všeč?
- Situacije okoli nas
 - Kaj imam za narediti?



Zakon privlačnosti

- Fant / punca
 - Center PUM
- Zaljubljenost
 - Povezava z otroštvom



Kako spremeniti vzorce?

- Ne ista zanka + in –
 - Nihalo
- Potrebujem drugačno – **osvobajajočo** izkušnjo
 - Druga frekvenca (vibracija)
 - Drugi nivo
 - Einstein: “Rešitev problema”



9 osvobajajočih izkušenj

- Namen
- Spremembe
- Kontinuiteta časa
- Znanje (prepričanja)
- Pripadnost, pravila
- Iskanje varnosti zunaj sebe
- Nadzor
- Iskanje razumevanja
- Lastne želje
- **Igrati se**
- **Skrivnostnost**
- **Brezčasnost**
- **Modrost nedoločenosti**
- **Spontanost**
- **Zaupanje v življenje**
- **Iti s tokom**
- **Sinhronost**
- **Duhovna empatija**

Kako prepoznati lastno pot?

- Od / **ločitev**
 - Strahu
 - Programa, ki ga imam sprogramiranega
 - Če se nekoga bojimo
 - Koga se v resnici bojimo?
- Informacija se pojavi večkrat
 - Občutek je blagodejen!
 - Vsak večer dnevnik
 - Kje mi je danes igralo srce?

Vrnitev k sebi

- Od kje dobim energijo?
 - Samo od stvari zunaj sebe (hrana, ...)
 - Srce
 - 40-60x močnejše
 - Dobro počutimo (nam igra srce)
- Frekvenca / vibracija
 - Žarnica / laser
 - Sinhronost
 - Dihanje
 - Krvni tlak
 - Ritem srca

Naravni zakoni



Sami sebi najboljši coach

- Kje je moja **edinstvenost**?
- Kje igra moje **srce**? Kaj me **navdušuje**?
- Kaj bom / sem danes **naredil** na tej poti?



B A B A R O V I C

training international