

Марина Данилова
Яна Мельвиль
Екатерина Верчёнова

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ТРЕК

ГЛУБИННАЯ
И УСТОЙЧИВАЯ
ТРАНСФОРМАЦИЯ
ЛИЧНОСТИ

Оглавление

Введение. Почему мы написали эту книгу — и зачем она вам	5
Глава 1. Два типа изменений: когда вы улучшаете существующее и когда создаете новое	11
Глава 2. Почему изменения даются так сложно и что нужно, чтобы они наконец произошли	19
Глава 3. Анатомия трансформации: что происходит с вами на пути к новому себе	31
Глава 4. Четыре дороги к цели: почему только комплексный подход создает устойчивые изменения	42
Глава 5. Интегральный трек как способ качественно изменить свою жизнь	54
Глава 6. Этапы работы в интегральном треке	61
Глава 7. Карта вашего движения: типичные ловушки и способы их преодоления	73
Глава 8. Что заставит вас меняться: как найти цель, ради которой стоит трансформироваться	88
Глава 9. Метафора как ключ к глубинным изменениям	99
Глава 10. Создание стратегии перехода от ТОЖ к НОЖ	117
Глава 11. Как строится сессия с коучем в интегральном треке	126
Глава 12. Реализуем стратегию через маленькие дешевые эксперименты и практики	130

Глава 13. Профайл. Навигационная карта интегрального трека	150
Глава 14. Отчеты как ритм вашей трансформации: почему дисциплина становится свободой	154
Глава 15. Групповые встречи: живое зеркало вашей трансформации	160
Глава 16. Сопротивление	168
Глава 17. Как помогает коуч	185
Глава 18. Результаты и побочные эффекты	206
Глава 19. Истории участников трека от первого лица	212
Заключение	245
Благодарности	248
Приложение 1. Результаты исследований, на которых основана методология интегрального трека	250
Приложение 2. Образец профайла развития	264
Приложение 3. Образец контракта на развитие	267
Приложение 4. Практики для самостоятельной работы	270
Приложение 5. Пример сценария групповой встречи участников интегрального трека	298
Источники и литература	302