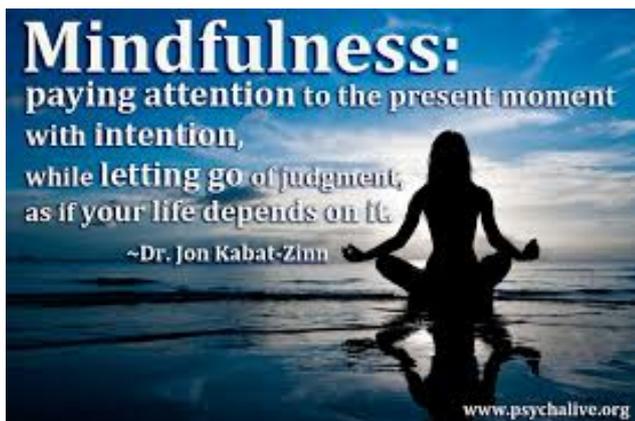


MINDFULNESS e COACHING: Relazioni e complementarità

Il titolo di questo lavoro impone, innanzitutto, un’esplicitazione dei termini richiamati.

Iniziamo, quindi, dalle definizioni che seguono:



- la **Mindfulness** è la “pratica della consapevolezza”, è una modalità di prestare attenzione intenzionalmente al momento presente e in maniera non giudicante;
- il **Coaching** é:
 - ✓ una relazione volta a liberare il potenziale delle persone per massimizzare le loro prestazioni;

- ✓ un modello relazionale rivolto alle persone e alle organizzazioni che vogliono trasformare i propri obiettivi in risultati concreti e tangibili;

- la **Mindfulness** ed il **Coaching** sono risorse per poter esplorare ed apprendere dalle proprie esperienze, per uscire dai consueti automatismi comportamentali e dalle abitudini mentali per conoscere nuove possibilità e attivarsi di conseguenza.



Formulate le suddette definizioni e nel premettere che la Mindfulness è praticata dallo scrivente, con esperienze pregresse nel Qigong (Chi Kung), nella meditazione zen e nel kuji-kiri, è utile portare in evidenza l'effettiva sostanza e significato dei suddetti concetti e condividerne, quindi, la reciproca interessenza.

<<Quando parliamo di Mindfulness non stiamo facendo riferimento ad un concetto, non è qualcosa di astratto ed intangibile, al contrario è una attitudine che può essere coltivata "in proprio", o condivisa, che sostiene una modalità consapevole di stare con se stessi, cioè con il proprio corpo, con il proprio cuore e la propria mente>>.

La Mindfulness è una pratica meditativa che coglie e fa suoi i principi e le tecniche della millenaria Meditazione Zen pur da questa differenziandosene.

Il praticamente viene invitato all'esecuzione di esercizi specifici che consistono nell'assunzione di determinate posture del proprio corpo, nel focalizzare il proprio pensiero verso il respiro, a vivere quest'esperienza concentrandosi sul momento della pratica, sul "qui e ora" senza distrazioni.

Le posizioni per la pratica della Mindfulness

Uno degli elementi da considerare per la pratica della Mindfulness consiste nel fatto che si possono assumere diverse posizioni, con il corpo. Già questo aspetto è positivo e ben dispone anche chi, per caratteristiche fisiche o morfologiche o per indisposizione, può avere qualche difficoltà a sedersi in un modo piuttosto che in un altro. Ecco allora che la seduta contempla diverse alternative.



Quando si pratica seduti su una sedia, è opportuno che lo schienale sia diritto con un piano ad un'altezza che permetta di appoggiare le piante dei piedi a terra. La schiena è bene che stia un po' staccata dallo schienale in modo che si sorregga da sé. Qualora, tuttavia, l'appoggio della schiena allo schienale fosse necessario, la pratica non viene compromessa.

Figura 2a



Rispetto all'immagine a sinistra, si sottolinea come il busto non debba essere portato in avanti ma consentire che un immaginario filo di corda cada a piombo dalle spalle senza toccare la schiena.

Da seduti, la posizione può anche essere quella:

- ✓ a gambe incrociate,
- ✓ del loto,
- ✓ del mezzo loto,
- ✓ birmana,
- ✓ in ginocchio su un cuscino.



POSIZIONE
A GAMBE
INCROCIATE



POSIZIONE
DEL LOTO INTERO



POSIZIONE DEL MEZZO LOTO



POSIZIONE
BIRMANA



POSIZIONE DEL LOTO INTERO ED IN GINOCCHIO SU
CUSCINO (zafu)

La posizione che si sceglie non è determinante per la buona pratica della Mindfulness, è invece fondamentale la sincerità con cui la si pratica, la sincerità con se stessi, l'impegno che si vuole prendere e la sistematicità nel praticarla con costanza facendosene una propria e bella abitudine.

Le raccomandazioni, comuni per tutte le posizioni, sono quelle di tenere la schiena, il collo e la testa lungo un asse verticale e di rilassare le spalle. È importante, inoltre, che le mani, i palmi e le dita assumano una posizione comoda per il praticante, consapevole delle diverse possibilità.

La sensazione che si ha è quella di un piacevole contatto con la terra. La POSIZIONE è importante perché educa il corpo ad essere composto, è un atteggiamento esterno che aiuta a coltivare un atteggiamento interno di dignità, pazienza ed auto accettazione.

..... ed i benefici che ne derivano nel Coaching

L'assunzione della corretta POSIZIONE porta, nella vita quotidiana, a sviluppare la corretta postura quando si è soli o in compagnia, in questo o quel contesto.

Nel Coaching quando si parla di PRESENZA, che è la 4^a competenza ICF, si intende, fra l'altro, "presenza «strutturale» ovvero postura fisica, voce, comportamentale. Rivolgere la propria presenza

verso l'altro quale modalità di accogliere il coachee riconoscendo le sue necessità, rispettando e sostenendo il suo percorso. Offrire la propria presenza all'altro”.

La posizione, la postura e la presenza possono quindi essere allenati attraverso la Mindfulness ed i risultati che ne derivano agevolano la relazione fra Coach e Coachee nel corso dell'intero percorso di Coaching e, in particolar modo, all'inizio di ciascuna sessione.

La presenza è un fatto individuale oggettivo, visibile ed inequivocabile; è una connotazione “strutturale” che parla da sola e comunica al coachee il livello di interesse, attenzione e ascolto che il coach gli sta prestando. La postura e la compostezza del corpo, su una sedia o in piedi, è la più comunicativa e impietosa fra le forme di comunicazione non verbale.

I concetti sopra espressi spiegano come la postura coniughi Mindfulness e Coaching attraverso l'esercizio. La costante e sistematica assunzione di determinate posizioni allena ed educa il corpo alla compostezza nella conduzione di una sessione di coaching, e non solo.

L' "osservazione del respiro" nella Mindfulness

Una volta assunta la giusta postura, *nominalizzazioni* a parte, la Mindfulness guida il praticante ad orientare la sua attenzione sul respiro.

Attenzione! La respirazione “normale”, quella che estende e poi rilassa il diaframma è da evitare.

Tutta la respirazione interessa il basso addome che si dilata nella fase dell'inspirazione e si contrae in quella dell'espirazione il che produce di per sé un effetto calmante.

La pratica prevede che mentalmente ci si concentri sul respiro visualizzando l'aria che, passando dal naso per la trachea ed i polmoni giunge fino a cinque/dieci centimetri sotto l'ombelico e lo stesso vale per il percorso inverso durante l'espirazione. Con il passare del tempo, rimanendo concentrati sul respiro, si estende il campo da visualizzare osservandolo percorrere anche braccia, gambe e le altre parti del corpo fino a incanalarlo là, dove si vogliono trarre benefici salutari.

Si tratta di fare attenzione al respiro nel senso di sentire le sensazioni che accompagnano il respiro e seguirle nei loro mutamenti, senza timori né preconcetti.

In ogni momento della pratica, possono improvvisamente sopraggiungere pensieri che distolgono l'attenzione dal respiro. Così come sono venuti, con altrettanta naturalezza, riporteremo consapevolmente la nostra concentrazione sul respiro.

Nella Mindfulness il respiro funge da vera e propria “Àncora”.

La consapevolezza del respiro aiuta a calmare corpo e mente agevolando il raggiungimento di un equilibrio psicofisico. Aiuta ad osservare i nostri pensieri con più distacco e discernimento, a guardare le cose con una prospettiva più vasta scoprendo, perfino, di percepire un maggiore numero di scelte di cui disporre per affrontare le situazioni di crisi, di stress o di panico.

Un altro beneficio derivante dall'osservazione del respiro, nella pratica della Mindfulness, è la consapevolezza di vivere la pratica in un momento particolare della giornata, per una o più volte al giorno fino a farne uno stile di vita.

Osservandosi, il praticante si accorge come inizialmente non riesca a vivere il presente lasciando che i pensieri spazino fra passato e futuro. Con il tempo, e con una costante pratica, impara a godere di ogni piccolo istante, a percepire ogni piccola sensazione corporea, a soffermarsi sul "qui e ora" vivendo momento per momento.

..... e il Contextual Listening nel Coaching

L'osservazione del respiro costituisce un vero e proprio allenamento al Contextual Listening, una delle fondamentali competenze del Coach e 5^ competenza ICF.

Così come nella Mindfulness la concentrazione è orientata al respiro, nel Coaching è orientata all'ascolto del coachee. Attraverso la Mindfulness il coach raggiunge elevati standard di ascolto.

L' "ascolto" è di fondamentale importanza.

Se utilizzato correttamente, l'ascolto è una funzione attiva molto utile nel contesto lavorativo e non solo. Gli ascoltatori attivi si sintonizzano totalmente sulle parole dell'interlocutore.

Per i coachees l'ascolto attivo rappresenta una condizione essenziale. Il grado di attenzione che si presta a quello che dicono i clienti stabilisce la qualità delle informazioni che si possono acquisire.

L'ascolto attivo è imprescindibile in un ambiente lavorativo e nei rapporti interpersonali in genere.

E ciò vale ancor di più con l' "*Ascolto contestuale*".

L'ascolto contestuale va oltre le parole e recepisce anche i numerosi frammenti contestuali ed informativi forniti dal coachee.

Il coach si predispone all'ascolto senza idee precostituite, supposizioni o giudizi.

Ascolta le parole dette e discerne il messaggio più profondo *insinuandosi* nel contesto del cliente.

Vede al di là della "maschera sociale" per scoprire verità di cui il cliente stesso potrebbe anche non essere consapevole.

L'ascolto contestuale, in altre parole, prende in considerazione qualunque forma di comunicazione espressa ovvero manifestata dal coachee, dal verbale al non verbale passando per il paraverbale.

Il coach ascolta, osserva, percepisce, sente ogni parola, presenza, stato d'animo ... del coachee acquisendo così tutte le informazioni necessarie per l'individuazione e condivisione del *focus*.

L'osservazione del respiro, nella giusta postura, da parte del praticante porta quest'ultimo a porsi nelle condizioni ideali nella relazione coach-coachee grazie alla:

- ↳ Concentrazione sul "*qui ed ora*";
- ↳ Concentrazione sul verbale, sul paraverbale e sul non verbale;
- ↳ Concentrazione su aspetti importanti, relegando i dettagli all'orizzonte;
- ↳ Focalizzazione: attenzione, intenzione, disciplina, concentrazione.

I pilastri della Mindfulness e le qualità del coach

Si individuano alcuni aspetti con cui occorre accostarsi alla meditazione e trovano una corrispondente collocazione *anche* nell'attività di coaching ed in quelle che sono le caratteristiche di un coach.

Vediamole singolarmente:

● APERTURA MENTALE E RICETTIVITÀ

Sono fondamentali per avere l'atteggiamento giusto ed accostarsi alla pratica della consapevolezza. I pregiudizi, i "sentito dire", la paura della "novità" o le convinzioni limitanti *inquinano il terreno* e bloccano la capacità di calmare la mente e rilassare il corpo, di concentrarsi e vedere con chiarezza dentro di sé.

La **Mindfulness** si pone come qualcosa di nuovo per chi vi si avvicina per la prima volta. Cominciare prevenuti non porta da nessuna parte.

Questo è il motivo per cui qualunque cosa succeda non ci si deve spaventare, tutt'altro!

Una sensazione di calore che pervade tutto il corpo o parte di esso, pensieri che si intromettono prepotentemente distogliendo l'attenzione, fastidio alle gambe per una postura a cui non si è ancora abituati, senso di nervoso ed irrequietezza improvvisi ... tutto questo è naturale, è praticare la Mindfulness!

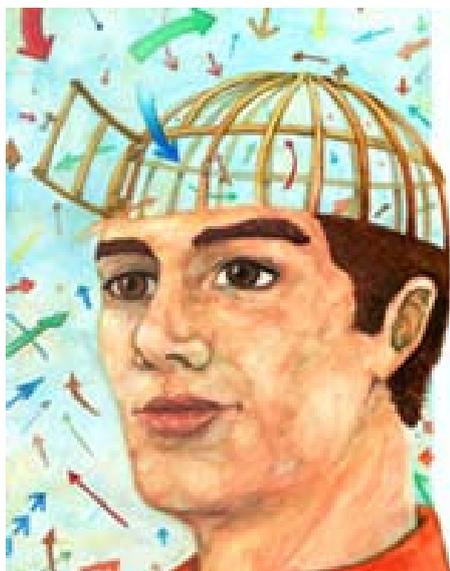
Personalmente, non ho mai sperimentato niente nella mia vita che fosse facile da fare. Ho, invece,

sempre riscontrato un alternarsi di fatiche, gratificazioni, impegno e soddisfazione.

Lo stesso vale per la Mindfulness.

Ho iniziato sentendo male alle gambe, facendo fatica a respirare con il basso addome piuttosto che con i polmoni con conseguente accelerazione del respiro, mal di testa o capogiri.

Non mi sono arreso, ho avuto la necessaria apertura mentale ad accettare i "contrattempi" che ho incontrato per strada; sono caduto e mi sono rialzato, ho continuato a praticare fino a quando questa diventasse un appuntamento costante nella mia vita quotidiana. ***Sono stato ricettivo alla novità e mi si è aperto un mondo.***



Nel **coaching**, l'apertura mentale e la ricettività sono la base di un atteggiamento fondato sull' "egoless".

Nella relazione con il cliente prevale sempre la *presenza* del cliente rispetto a quella del coach.



Il coach è lì per il cliente; il suo io, il suo egocentrismo, qualunque tendenza a porre se stesso al centro di ogni evento devono essere assenti ed è bene che il coach, prima di ogni sessione, pratichi la Mindfulness, la consapevolezza mettendo da parte la sua vita, i suoi problemi, la sua realtà.

Questi sono i presupposti per instaurare una relazione empatica all'insegna di una condivisa consapevolezza e rispetto dei ruoli di ciascuno.

● NON GIUDIZIO

L'assunzione di un atteggiamento acritico verso pensieri di qualsiasi genere che si susseguono nella mente è uno dei modi in cui approcciarsi alla pratica della **Mindfulness** e uno dei risultati che ne conseguono.

Essere acritici e non esprimere giudizi sul dolore alle gambe o sul rumore sottofondo piuttosto che sui pensieri "che vengono in mente" ... significa registrare qualsiasi elemento presente nella mente e nel corpo riconoscendolo con spirito neutrale nella consapevolezza che i nostri giudizi sono pensieri inevitabili e necessariamente limitati rispetto all'esperienza.

Nella Mindfulness è fondamentale la disponibilità a vivere l'esperienza, così com'è.

Nel tempo e con la pratica si impara anche a vigilare costantemente sulla tentazione di giudicare sé e gli altri.

Il giudizio non aiuta al miglioramento del sé:

- ↳ è solo il nostro pensiero, limitato e sbagliato;
- ↳ è dettato da quello che sappiamo o pensiamo di sapere;
- ↳ è dettato da quello che vediamo o pensiamo di vedere;
- ↳ è circoscritto solamente alla nostra esperienza;
- ↳ il nostro vissuto è diverso da quello degli altri;
- ↳ ecc..

Il **coach**, nella relazione con il coachee, è scevro da qualunque giudizio.

Non giudica né valuta l'individuo, non parte da convinzioni proprie, da preconcetti, né è condizionato da eventuali commenti espressigli da terze persone. È neutro.

Si pone in una posizione di *ascolto contestuale*, in relazione tale da consentire al coachee di essere e sentirsi a proprio agio, rilassato nella mente e nel cuore, aperto e disponibile a vivere l'esperienza della sessione di coaching.

Questo atteggiamento agevola la relazione; è una situazione nel quale il coach:

- ↳ *Aumenta l'equilibrio e la coerenza;*
- ↳ *Limita proiezioni, identificazioni e rivendicazioni;*
- ↳ *Evita di fornire le proprie idee, i propri schemi mentali e le proprie soluzioni;*
- ↳ *Instaura una relazione empatica.*

● PAZIENZA

La pratica della **Mindfulness** richiede al praticante di avere pazienza.

Acquisita la consapevolezza dei benefici che ne derivano; la saggezza è solo il risultato di una meditazione costante e sistematica nel tempo.

Non si raggiunge nulla senza mettere in campo curiosità, tempo, passione, *credo*, volontà, pazienza. Praticando la pazienza si coltiva la consapevolezza e la meditazione diventa sempre più ricca e matura.

Come in ogni cosa, anche nella meditazione si può agevolmente riscontrare la diversità:

- ↳ si riscontrano differenze nella meditazione praticata da una settimana all'altra,
- ↳ si riscontra già la volontà di mettersi la sveglia e programmare una o più meditazioni nel corso della giornata,
- ↳ si percepiscono reazioni diverse del corpo e
- ↳ si scopre di aver più padronanza nell'*osservazione* del respiro.

Ogni giorno che segue è diverso dal precedente. Ogni mese si riscontra un progresso nella pratica. Nel tempo si coglie sempre più l'essenza della Mindfulness e se ne apprezzano i risultati con se stessi, nelle relazioni interpersonali, in uno stile di vita diverso, propositivo e insieme proattivo.

Il **coach** sa di dover prendere/concedere, il tempo necessario per capire esattamente quali sono gli obiettivi da individuare e condividere con il coachee. Obiettivi che devono essere focalizzati, e riorganizzati.

È consapevole dei ritmi e degli spazi, anche di silenzio, da concedere al cliente.

Il coach è incondizionatamente positivo, crede fermamente nel coachee e nelle sue potenzialità ... E pazienza, senza aver la presunzione di capire subito ciò che il coachee vuole veramente.

Il coaching, qualunque sia il tipo o la modalità, è caratterizzato da un percorso strutturato in sessioni, della durata media di una a due ore e in numero di otto a dodici.

Non c'è una regola predeterminata e valida, in assoluto, per tutti ed in ogni circostanza. Dipende dal contesto attuale, o eventualmente nuovo, in cui si muove il coachee, dalla quantità/qualità e significatività dei suoi obiettivi.

È importante che il coach pratichi la Mindfulness in modo che la pazienza diventi uno stile di vita a lui utile per portare il coachee, con i suoi ritmi, tempi e spazi, a soddisfare gli obiettivi e raggiungere i risultati desiderati.

● “MENTE DEL PRINCIPIANTE”

Con questo termine si suggerisce una modalità di approccio alla **meditazione** e alla vita quotidiana: guardare ogni cosa come se la si vedesse la prima volta.



Personalmente mi apro a tutte le sensazioni che mi pervadono il corpo e la mente durante la pratica della Mindfulness.

Anche nella vita di tutti i giorni, coltivo la “mente del principiante”, ad esempio, quando incontro una persona mi chiedo se la sto guardando con occhi neutri o con il filtro dei miei pensieri e delle mie opinioni.

La “mente del principiante” permette di:

- ↳ restare ricettivo a nuove possibilità,
- ↳ evitare di cadere nell’atteggiamento di routine,
- ↳ vivere ciascun momento nella sua unicità.

Questo approccio permette di ricordare che tutti abbiamo sempre da imparare.

Allo stesso modo si può dire che il **coach**, ogniqualvolta si trovi di fronte ad un nuovo coachee, si pone evitando un atteggiamento “fotocopia” rispetto ad un’esperienza analoga

Il coach accantona il suo “ego”.

Il contesto, la fattispecie, l’obiettivo e, in particolar modo il cliente sono caratterizzati da proprie peculiarità.

È questo un altro aspetto dell’essere Coach che va ben oltre rispetto a fare il Coach:

- ↳ conduce l’unicità della relazione nelle sue diverse sessioni;
- ↳ libera la mente dalle esperienze precedenti che in questo caso potrebbero tradursi in idee bloccanti,
- ↳ utilizza un linguaggio interventistico,
- ↳ con l’applicazione del *Discovery Questioning*, pone domande estremamente precise allo scopo di supportare il cliente, *qui e ora*, nella ricerca e scoperta delle sue risorse inesprese e potenziali.

Il coach instaura la giusta relazione con il coachee, adeguata alle circostanze, all'unicità di ogni coachee, alle sue specificità, ai suoi bisogni, alle sue aspirazioni ed ai suoi obiettivi. Tutto questo con la "mente del principiante".

● FIDUCIA

La fiducia è una ricchezza, una ricchezza per sé, utile per intraprendere la Mindfulness e parte integrante di questa, una ricchezza da coltivare attraverso la meditazione, un sentimento verso gli altri, parte di ciascuno di noi nella vita quotidiana.

Praticando la consapevolezza, si assume la responsabilità di essere se stessi e di imparare ad ascoltarsi e ad avere fiducia nella propria esperienza, nelle proprie sensazioni, nel proprio essere.

La fiducia è la sensazione di certezza e rassicurazione che le cose possono svolgersi in un contesto affidabile di ordine e integrità.

Avere fiducia in se stessi, in qualcun altro, in un processo o ancora in un ideale si può trovare un'ancora, un forte elemento stabilizzante che comprende sicurezza, equilibrio e franchezza.



FIDUCIA NEGLI ALTRI



FIDUCIA IN SE STESSI

La fiducia è il presupposto fondamentale per un percorso di **coaching**.

Il coach crede nelle persone, e quindi nel suo cliente, nell'unicità dell'uomo e nella concezione che tutti possiedono potenziale che può essere sviluppato.

Il coach dà fiducia al coachee affinché intervenga sugli ostacoli interni ed esterni che impediscono di mobilitare la sua energia.

Il contesto nel quale viene svolta l'attività di coaching si caratterizza, fra l'altro, per l'integrità del coach e della sua onestà intellettuale, che assicura una relazione trasparente e rispettosa, tesa a far evolvere il cliente. Questi, grazie al supporto fornitogli, si fortifica e, ritrovando la fiducia in se stesso vede risorse trascurate, inesprese o inesplorate. Il coachee "risorge" dal suo torpore e attiva le azioni da porre in essere per agire affinché vecchi e nuovi obiettivi possano concretizzarsi.

● “LA VIA DEL NON ATTACCAMENTO”

E' il raggiungimento di uno stato, coltivato con la pratica della **Mindfulness**, che porta l'individuo a “lasciar correre” nel senso di non aggrapparsi a nulla, ad idee, oggetti, avvenimenti o punti di vista.

L'invito è quello di abbandonarsi agli eventi e lasciare che le cose accadano senza preoccuparsi di dover resistere loro o di modificarle coercitivamente.

Attaccarsi forzatamente a qualcosa, o volerla semplicemente controllare, è solo uno spreco di energie.

È uno stato che richiede la disponibilità del praticante a riconoscere i propri limiti, a constatare ed accettare situazioni scomode o fastidiose riferite a sé o alle relazioni interpersonali.

È uno stato che consente di acquisire tranquillità, comprensione e saggezza solo con una lunga pratica.

Così facendo, si scopre che la via migliore per ottenere risultati è quella di vedere ed accettare le cose così come sono, momento per momento. Con pazienza ed una pratica regolare, i risultati vengono da sé. Occorre semplicemente far loro spazio.

Lo stesso vale nel **coaching**.

L'atteggiamento vincente, è quello di instaurare una relazione a due nella quale non c'è, né si manifesta, la fretta nel raggiungere i risultati. Si procede *step by step*, non c'è motivo di correre per vedere, subito, qualcosa di concreto.

Il coach non si preoccupa di arrivare alla fine soddisfatto di un ipotetico risultato che, in realtà, non porta da nessuna parte.

Allo stesso modo non si attacca al suo sapere, è fuorviante; né si lascia condizionare da propri schemi, congetture o interpretazioni. Il coach è lì che ascolta attentamente, in quello specifico contesto, il coachee, in totale apertura e pazienza. Non c'è nulla a cui doversi aggrappare, le informazioni ricevute devono solo essere di passaggio e funzionali allo scopo, alla focalizzazione dell'obiettivo, alla condivisione, al confronto su potenzialità latenti e risorse inesprese, all'individuazione di tutto ciò che può essere fatto affinché gli obiettivi si traducano in risultati - a cominciare dalle azioni che dipendono solo dal cliente - alla verifica degli ostacoli che vi si possono frapponere e all'azione.

Il percorso di coaching, va da sé, ha comunque una propria tempistica; ha dei tempi pianificati e concordati. Occorre semplicemente non accelerare i ritmi e lasciare che i vari momenti maturino e si susseguano naturalmente accompagnandosi in una sequenza di azioni volte alla concretizzazione degli obiettivi in risultati.

🔴 VISION

Con la VISION chiudo il presente lavoro perché punto d'inizio e di fine di un cerchio; è il sogno nel cassetto divenuto realtà.

Abbiamo visto che gli elementi in comune fra Mindfulness e Coaching, qui considerati, sono:

- Apertura mentale e ricettività
- Non giudizio,
- Pazienza,
- “Mente del principiante”,
- Fiducia,
- “Via del non attaccamento.”



La **VISION** è la ragione prima e fondamentale in base alla quale si decide di meditare costantemente, con regolarità e continuità nel tempo per raggiungere i nostri sogni. Non si tratta di un sogno chiuso nel cassetto. Con la <<vision>> si elicit il sogno che era nel cassetto e lo si fa diventare realtà.

La “Vision” è una fotografia dello stato ideale del coachee, dell'azienda e della sua collettività, nel futuro e comprende la mission, i valori e gli obiettivi.

Questi, naturalmente, cambiano a seconda che si tratti di un cliente azienda piuttosto che un cliente privato. In entrambi i casi, la <<vision>> comporta sempre un cambiamento qualitativo o quantitativo rispetto alla situazione antecedente o presente.

È quello che succede nel percorso di coaching durante il quale c'è la condivisione, fra coach e coachee, di obiettivi specifici, misurabili, accessibili, realistici e temporalmente definiti.

Da qui, il cliente diventa consapevole di essere depositario di proprie risorse potenziali, inesplorate o, chissà per quale motivo, represses. Risorse che, riemerse da un torpore inusitato, attivano azioni nuove e innovative incuranti di barriere, difficoltà e incertezze che, al loro *passaggio*, *magicamente* evaporano senza che più nulla si frapponga fra gli obiettivi e la loro realizzazione.

“Acknowledging” e “Celebrating” diventano, quindi, la più naturale conseguenza di un cambiamento e di un'evoluzione del coachee e della volontà di essere l'artefice dei propri *sogni*.



BIBLIOGRAFIA

- **IL MANUALE DEL COACHING a cura di Coach U**
- **VIVERE MOMENTO PER MOMENTO di Jon Kabat-Zin – Ed. TEA**
- **DOVUNQUE TU VADA CI SEI GIÀ di Jon Kabat-Zin – Ed. TEA**
- **MINDFULNESS - PER UNA MENTE AMICA a cura di Attilio Piazza – Ed. TEA**
- **MINDFULNESS - ESSERE CONSAPEVOLI a cura di Gherardo Amedei – Ed. TEA**
- **COACHING a cura di John Whitmore – Alessio Roberti Editore**