

# NOV POGLED, NOV ŽIVOT

Spajajući vizualno s emotivnim, podsvjesno s izvanjskim, možemo promijeniti svoj pogled na stvari i emocije, uvjerenjena je coach Sonja Runkas, koja u svojoj praksi koristi jednostavan, a snažan alat za promjenu ograničavajućih uvjerenja

Početak godine tradicionalno je vrijeme za podvlačenje crte, rezimiranje proteklih 365 dana, osvješćivanje svega što smo prošli i što bismo voljeli da nam u život donese nova godina. Ti su trenuci idealni za postavljanje temelja za nove promjene, iskustva i doživljaje koje bismo željeli prizvati. Da bismo saznali što su zapravo želje našeg srca nakon što se skinu svi slojevi tuđih i vlastitih očekivanja te koji će nam potencijali – koje već posjedujemo, ali ih možda još nismo osvijestili – pomoći da ih i ostvarimo, možemo se poslužiti inspirativnom tehnikom Points of You. O njoj smo razgovarali s *executive coachem* Sonjom Runkas, koja se u poslovnom i privatnom savjetovanju služi i ovim alatom.

#### AKCIJA IZ SRCA

„Lijepo je s vremena na vrijeme (ako već ne možemo stalno biti svjesni prolaznosti) napraviti inventuru života, ne čekajući neko bolje vrijeme, jer stara kineska poslovice kaže da je najbolje vrijeme za sadnju dr-

veća bilo prije 20 godina, a drugo najbolje vrijeme je sada“, smatra Sonja. Ističe kako ne moramo čekati da nas na promjene potaknu neželjeni događaji, kako bismo zastali i osvijestili prave vrijednosti. Možemo svjesno na početku novog životnog ciklusa odlučiti što želimo u njemu ostvariti jer tada akcije dolaze iz srca i namjere, a ne iz potrebe ili nužde.

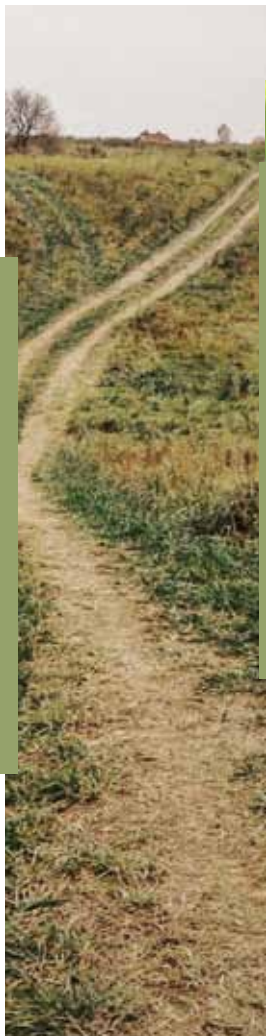
Sonja je do ove tehnike došla dugogodišnjim radom na sebi, svladavajući izazovne životne situacije za koje kaže da su se smirile tek momentom otpuštanja i prepuštanja. „Prvi susret s moćnim alatom Points of You imala sam u ljeto 2016. godine. Tog dana ništa nije naslućivalo moment koji je povezaao sve proživljeno u jedinstvenu cjelinu. U udruzi za *coaching* imali smo predstavljanje metodologije rada s Points of You karticama, koja mi se u najavi činila zanimljivom jer sam kao vizualni tip uvijek bila sklona slikama i bojama. Tako je bilo i tog dana. Na početku procesa trebali smo odabrati karticu koja nas je na prvi pogled privukla,

a ja sam odmah znala koja je moja. Na njoj je bila slika ženske noge u cipelama kakve sam i sama imala, s narančastom strelicom na pločniku koja je pokazivala smjer i zelenom travom sa strane. Poslije sam shvatila koliko je na toj sličici ispričano priča, od potrage za životnom svrhom i ravnotežom do toliko potrebnog mira kojemu svi težimo. Tek kad sam je uzela u ruke, vidjela sam riječ koja je pisala na njoj. I stala. Prestala disati. Ta riječ bila je: povjerenje/vjera. Sve ono što sam tražila gotovo dva desetljeća izvan sebe, u drugima. A onda, naizgled niotkud, imala sam u ruci ključ, ono nešto veće od sebe, života u trenutku nakon kojeg ništa nije bilo isto – ključ koji je otvorao vrata na koja sam godinama kucala’, prisjeća se.

#### TOČKA GLEDIŠTA

U toj je sličici Sonja iščitala simbole odgovora koje je do tada tražila. Nakon mnoštva raznih metoda, učitelja i suputnika (posebno naglašava utjecaj koji je na nju ostavila knjiga *Proces prisutnosti* Michaela Browna), shvatila je da se rješenja nalaze unutar nje same. U tom je trenutku posađeno i sjeme njenog sljedećeg projekta, *1Moment* koji počiva na moći svakog trenutka u našem životu, sa svim potencijalima koje u sebi skriva. Upravo nakon jednog takvog trenutka, spoznajom da ništa drugo osim njega ne postoji, ni prošlost ni budućnost, već samo trenutak u sadašnjosti, Sonji se život počeo slagati na najbolji mogući način. Među ostalim, donio joj je i svijest o želji da svoja znanja i iskustva prenosi drugima.

Poziva i nas da se upitamo koje su nas situacije, osobe, izazovi, prepreke i poteškoće potaknule da se probudimo, krenemo drugim pu-



**Vlastito traganje za životnim putem koji će rezonirati s njezinim osobnim željama i kompetencijama Sonja Runkas dovelo je do tehnike Points of You**

tom, nešto promijenimo u životu. U procesu prihvaćanja i osvješćivanja jedan od Sonjinih najdražih alata su asocijativne kartice Points of You, koje u sebi nose igru riječi i dvostruko značenje: eng. *points of you* (točke/elementi tebe) ili *points of view* (perspektive/točke gledišta). Upravo ova dva značenja odražavaju ključne elemente igre: bolje upoznavanje različitih dijelova sebe i sagledavanje nama važnih trenutaka iz novih perspektiva.

#### RAZMIŠLJANJE IZVAN OKVIRA

Kartice se danas koriste u coaching procesima u više od 200 zemalja svijeta, a kao polaznica prve grupe praktičara Points of You u regiji i Hrvatskoj, Sonja ih koristi u individualnom i timskom radu zbog njihove neograničene primjene u sadašnjem trenutku, prilikama u ko-

jima upoznajemo sebe i događaje iz nove perspektive, komunicirajući sa sobom i ljudima oko sebe iz druge točke gledišta. Glazba, fotografije i riječi na karticama sastavni su dio procesa koji nam pruža neočekivane uvide i odgovore na pitanja i nedoumice, omogućujući razmišljanje „izvan kutije“ i uobičajenih okvira, tjerajući nas da napustimo prividne zone komfora.

Bazirani na fototerapiji i kreirani kao igra, spojevi slika i riječi otvaraju perspektive, precizno dajući nove uvide kao osnovu osobnoga rasta i promjena. Sama metoda predstavlja proces od četiri koraka koji uključuje glazbu u pauzi, fotografije i riječi, te priče koje prikazuju našu svakodnevicu – autentičnost, uspjehe, tugu, radost, strah, osmijeh – donoseći kroz igru duboke uvide u kratkom vremenu.

„Ovaj se alat koristi u širokom spektru razvojnih metoda, individualnom i timskom radu, treninzima osobnih ili poslovnih vještina, facilitaciji, profesijama iz domena ljudskih potencijala, radu sa socijalnim radnicima, liderima i svima koji žele profesionalne ili privatne aktivnosti obogatiti inovativnim pristupom. Za njom ćemo posegnuti i prije donošenja većih ili manjih poslovnih ili privatnih odluka da bismo odlučili sagledavši situacije iz svih rakursa. U drugom koraku, definirat ćemo plan djelovanja koje će nas dovesti do onoga što želimo“, opisuje Sonja.

#### OTKLJUČAVANJE EMOCIJA

Points of You se, kaže Sonja, oslanja na našu izvornu intuitivnost. Prije odabira kartica ne zadajemo temu, nego se s povjerenjem prepuštamo vjerujući da će se otvoriti upravo ona tema koja nam je u tom trenutku najvažnija i najpotrebnija. Pomoću slika i riječi zaranjamo u vlastite dubine te na površinu izvlačimo dijelove sebe koje smo možda potisnuli ili zaboravili, a osvješćivanje s ponovo otkrivenim elementima donosi nam nov pogled na situacije i odnose te oslobađa energiju potrebnu za zaokret i napredak.

Sonja podsjeća na jednu od ključnih prednosti ovih kartica – povezuju lijevu i desnu stranu mozga, ulazeći u razne emocije spremljene duboko u nama. One otključavaju potisnute emocije, blokade, omogućujući nam da ih osvijestimo i sagledamo iz nove perspektive, pa često stresna i odbojna riječ poprima potpuno novo značenje na neočekivan način. „U tim momentima ne mijenja se svijet oko nas, nego naša reakcija na njega“, zaključuje Sonja Runkas. **S**