**Coaching w cenie książki**

**„Co-dziennik” Lucyny Klimczak to nietypowa książka, która z powodzeniem może zastąpić noworoczne postanowienia. Zawarte w niej pytania i zadania na każdy dzień roku, pozwolą odbyć niezwykłą podróż w głąb siebie i zainicjować ważne zmiany w życiu. Można nawet powiedzieć, że to książka, którą treścią wypełnia sam czytelnik.**

Półki w księgarniach uginają się pod ciężarem różnej maści poradników, które mają zapewnić powodzenie w dowolnej dziedzinie życia. To, że jest ich tak wiele, stanowi reakcję wydawców na potrzeby czytelników, którzy poszukują wsparcia w wybranych aspektach. Problem w tym, że odpowiedzi, jakie otrzymują, często nie są dopasowane do ich indywidualnych sytuacji. Czytelnik kończy więc lekturę z przekonaniem, że treść książki, choć często wartościowa, jest akurat „nie dla niego”.

Może więc dla osoby, która chce wprowadzić zmiany w swoim życiu lepszy byłby coaching? Seria rozmów z osobą, która zadając celne pytania, pozwoli wydobyć z odbiorcy jego potencjał i pomoże odnaleźć dobre odpowiedzi na najważniejsze dla niego kwestie?

- Coaching jest relatywnie drogi, a przez to nie jest dostępny dla każdego, kto jest zainteresowany własnym rozwojem – mówi Lucyna Klimczak, która sama pracuje jako coach. – Tymczasem w mojej książce znaleźć można wiele pytań, które powinien sobie zadać każdy, kto chce lepiej zrozumieć samego siebie, swoje cele, potrzeby i marzenia – dodaje.

**Książka pisana przez czytelnika**

Jak wspomnieliśmy, „Co-dziennik” nie jest zwykłą książką. Uwagę zwraca już okładka, na której czytelnik znajdzie… swoje odbicie oraz miejsce na własny podpis. Lustro na okładce ma uświadomić odbiorcy, że to książka o nim i dla niego. To on sam powinien uzupełnić ją treścią, którą w sobie nosi.

W jaki sposób? Otóż, „Co-dziennik” składa się z 365 stron z pytania i zadaniami. Nie ma w tej publikacji typowych rozdziałów – nie ma teoretycznych wyjaśnień, rozważań autorki, czy też pochodzących od niej podpowiedzi. Są za to pytania wzbogacone ilustracjami studentki ASP, Sylwii Bednarz.

Każda strona zawiera zadanie na kolejny dzień roku. Niektóre pytania są lakonicznie, co nie znaczy, że udzielenie na nie odpowiedzi jest łatwe – np. „Co by było, gdybyś upadł?”. Inne wymagają wykonania określonych czynności, np. „Miej dziś przy sobie pudełko zapałek. Za każdym razem gdy będziesz z siebie zadowolony, albo zrobisz coś, co Cię ucieszyło, zapal jedną zapałkę. Zanotuj, ile zapałek udało Ci się spalić.” Jeszcze inne są zadaniami, na które trzeba przeznaczyć więcej czasu – np. patrząc na dany problem z dwóch perspektyw i w tym celu siadając na dwóch, ustawionych naprzeciwko siebie krzesłach.

- „Co-dziennik” to przede wszystkim zachęta do tego, by znaleźć chwilę dla siebie. Tę nie-książkę można traktować niczym specyficzny pamiętnik, który zostawimy sobie i bliskim. Po latach można będzie do niego sięgnąć i zobaczyć, kim było się w 2017 roku. A może i w kolejnych latach, bo w zasadzie co roku można go pisać na nowo – przekonuje autorka.

**Kreatywne skutki eksperymentu**

Tak, jak nietypowa jest to książka, tak też nie niezwykła jest jej geneza. W 2015 roku Lucyna Klimczak pracowała na stanowisku dyrektora regionalnego sprzedaży w dynamicznie rozwijającej się firmie. Gdy struktury firmy rozrastały się, coraz częściej brakowało jej mniej zawodowych, a bardziej „ludzkich” relacji z innymi pracownikami – wpadła więc na niezwykły pomysł. Chętnym osobom zaproponowała udział w projekcie, w ramach którego codziennie wysyłała jednego maila z pytaniem do przemyślenia. Kto zechciał odpowiedzieć, otrzymywał pytania pogłębiające badany temat. Kto nie zdążył odpowiedzieć w 24 godziny, odpadał z zabawy. Nagrodą dla tych, którzy wytrwali przez miesiąc, była seria trzech sesji coachingowych.

- Projekt pokazał mi zupełnie inne twarze osób, o których myślałam, że je znam. Zrozumiałam, że znam je tylko z widzenia, z przelotnych rozmów, które naznaczone formalną hierarchią zawsze kryją w sobie dozę zachowawczości. Mam w sobie ogromny szacunek dla inności. Przemyślenia osób, z którymi korespondowałam, wielokrotnie wprawiały mnie w zachwyt i przyśpieszały bicie serca – wspomina Lucyna Klimczak.

Wkrótce późniejsza autorka „Co-dziennika” straciła pracę, ale nie pożegnała się ze swoim projektem. Wręcz przeciwnie – 3-miesięczny okres wypowiedzenia przeznaczyła na spisanie wszystkich pytań, które w jej ocenie każdy choć raz w życiu powinien sobie zadać. Wtedy też zrodził się pomysł wydania takiego zestawu do „auto-coachingu” w formie książki.

**Książka zamiast postanowień**

Choć opisowa zawartość książki nie jest zbyt rozległa, publikacja ta może przynieść czytelnikowi wiele korzyści. Przede wszystkim „Co-dziennik” uczy dyscypliny – wyrabia nawyk poświęcania czasu samemu sobie. Poza tym jednak uczy uważności, pobudza wyobraźnię, pozwala przełamywać stereotypy i myślowe schematy, czy chociażby pozwala na zapisywanie własnych wspomnień. Długo jeszcze można by wymieniać…

Nic dziwnego, że szukanie wydawcy dla tak wszechstronnej publikacji nie trwało długo. Lucyna Klimczak zgłosiła się ze swoim pomysłem do trzech wydawnictw, z czego jedno zainteresowało się nim niemal natychmiast. Książka wydana przez Sensus trafi do księgarń w styczniu.

- Gdy przebrzmią już postanowienia noworoczne, czyli zwykle po pierwszym tygodniu stycznia, możemy sięgnąć po coś w czym wytrwamy, choć będzie to wymagające – podkreśla autorka, po czym dodaje: - Mam w sobie ogromną wiarę, że można w tej książce znaleźć jedno pytanie, zadanie dla siebie, które sprawi, że staniemy się lepsi dla siebie samych i równocześnie dla innych. To nie jest książka do przeczytania – to książka, którą należy przeżyć.

[**Specjalna strona poświęcona książce - http://co-dziennik.com/**](http://empemedia.biuroprasowe.pl/word/?hash=ab83893f8648378e0b99cdf4ae4077bf&id=35275&typ=eprSpecjalna%20strona%20poświęcona%20książce%20-%20http:/co-dziennik.com/)