

Dawn Campbell holisztikus health coach. Ügyfelei a coaching mellett egészségükkel kapcsolatos tanácsokat is kaphatnak és teljes látásmód váltáson mehetnek keresztül. Dawn Campbelltel módszerébe Tornallyay Éva kérdése-in keresztül kapunk betekintést.

Magyar Coachszemle: Örömmel tekintetem be a Health Coaching tréningedre, melyet Budapesten tartottál. Megtennéd, hogy bemutatkozol és leírod a módszered lényegét a magyar olvasóknak? Lesz-e következő tréning? Ha igen, akkor milyen tematikával?

Dawn Campbell: Tudod, az emberek mindig több boldogságot, és kevesebb kényelmetlenséget akarnak az életükben. Nos, ez pont az, amit én mester coachként, íróként, holisztikus egészségcoachként segítek nekik elérni.

A közös munkánkban felismerik az önsorsrontó viselkedést, és aztán ezt felcserélik egy egészségesebb étkezéssel és életstíluszokásokkal. Ezek után az ügyfelek megtapasztalják a belső boldogságot, a sugárzó

„Gyakran veszek észre hasonlóságot az ügyfeleim egészsége és a vállalkozásuk egészsége között...”

önbizalmat, a szexisebb és vitalitással teli élet örömeit.

Egy 20 évig tartó dinamikus nagyvállalati karrier után már több mint 10 éve szabadúszóként dolgozom. Egyedülálló piaci rést teremtettem akkor, amikor sikeresen ötvöztem a kézzel fogható holisztikus tanítás iránti szenvedélyem azzal, hogy ügyfeleket hívok meg a vidéki otthonomba Franciaországban. Ez az élmény arra neveli, ösztönzi és segíti az

Interjú Dawn Campbelllel



egészséget keresőket, hogy ebben az oázisban újjáépítsék, fiatalítsák, és vitalizálják mind az elmét, mind a testet és a lelket.

Egész életemben vegetáriánus voltam, most már pedig főleg nyers vegán chefként egy természetes higiénia alapuló életmódot folytatok. Úgy vallom, hogy jó életet élünk. Pénzügyileg függetlenül folyamatosan arra törekszünk, hogy önfenntartóvá váljunk, ami további elégedettséget hoz. Túl az ötvenen boldogabb, egészségesebb és fittebb vagyok, mint valaha, úgyhogy valamit biztosan jól csinálok! Minősített *Living Foods* (Élő Étel) és *Élettudományok Tanácsadó*, Louise L. Hay filozófiáján alapuló *Gyógyítsd az Életed* oktató,

Callahan Thought Field Therapy (TFT), és a Noble Manner, mely Európa vezető coachokat képző szervezete, vezető coach tréning mentora és vizsgáztatója vagyok. Örökös diákként pedig éppen naturopátiát tanulok.

Saját küldetésem az, hogy másokat inspiráljak arra, hogy vegyék vissza saját kezükbe a saját egészségükkel kapcsolatos felelősséget, és legyenek saját egészség gurujuk. Magunkon kívül senki nem ismeri jobban a testünket. Végül is, ha mi magunk nem gondoskodunk a testünkről, akkor ki fogja ezt megtenni helyettünk?

A tréningek mindig a létező igényekre épülnek, úgyhogy igen, ha azok, akiket felírtunk a következő workshop váró-

listájára, egy létező igény előfutárai, akkor nemsokára meghirdetjük a következő workshopokat az év végére.

Az alapötlet Tornallyay Évától származik, aki talált egy részt a helyi képzési piacon, és így egy közös vállalkozást indított el velem, amikor tavaly a *Coaching Határok Nélkül* előadásán találkoztunk, ahol én vendégelőadó voltam. Éva ez után 4 napig volt a háziasszonya annak a *Sikered Kulcsa az Egészséged* workshopnak, mely most májusban valósult meg. „Kezdeként nagy örömmel üdvözölhettünk kb. 25 szakembert, akik nagy lelkesedéssel vettek részt abban, amit kitaláltunk” – mondta Éva.

1. nap: rövid áttekintése a coaching iparágnak, abból a szemszögből, hogy ez egy új, izgalmas karrier lehet sokaknak. Ezen felül pedig a coaching készségeket szőttük bele a következő 4 napba, mert ezek azok a kommunikációs készségek, melyek alátámasztanak minden sikeres kapcsolatot – szakmától függetlenül.

2. nap: úgy volt kialakítva, hogy mind az új és mind a nehézségekkel küzdő vállalkozók igényeit támogassa. Tapasztalatból tudom, hogy a legtöbb ember (beleértve a coachokat is), úgy végez el egy-egy képzést, hogy az üzleti készségek alapjai is

hiányoznak. Úgyhogy egy olyan hiányt pótoltam, melyet a kollégák és az egyetemek is sokszor elhanyagolnak, miszerint „vállalkozásfejlesztő-napot” tartottunk, melyen a legalapvetőbb vállalkozásfejlesztési értékeket vettük sorra.

3. és 4. nap: alapvetően a holisztikus egészség gyakorlati részéről tanultunk, többek között a természetes táplálkozásról, valamint azokról a választásokról, melyek a résztvevők és ügyfelek új életmódjának kialakításához szükségesek. Azért beszéltünk ezekről, hogy biztosítsuk azt, hogy a résztvevők a befektetésük megtérülését ne csak egészségük javulásában érzékelhessék, hanem saját vállalkozásuk egészségében is.

MC: Mit gondolsz az egyensúly szerepéről az ember életében? Milyen területeken jeleni meg? Van olyan életterület, ahol nem fontos?

DC: A naturopátia követőjeként úgy vallom, az egyensúly alapfeltételei a következők:

1. Együttműködés – főként a saját testeddel kapcsolatosan
2. Harmónia – nemcsak a helyi ételekből, hanem a szezonalitást betartva
3. Egyszerűség – mindenben, nem csak az ételekben!
4. Változatosság – inkább, mint a bonyolultság
5. Egyensúly – folyamatosan ellenőrizni, hogy ez most Neked jó-e
6. Moderáció- 'Mindent csak mértékkel' és figyeld az etikai mellékértelmezéseket is.

Ezek az elvek, azt kell mondjam, nagyon fontosak, és mindenre vonatkoznak. Ugyanakkor viszont az is igaz, hogy egyikünk sem tökéletes, mindannyian időnként elgyengülünk, úgyhogy csak legyél magadhoz kedves, és tedd a Tőled telhető legjobbat, mert úgyis az számít, amit a legtöbbször teszünk.

MC: Mi történik, ha felborul az egyensúly bármely életterületen? Tudnál erre példát is mondani?

DC: A naturopátias alapelvek az élet minden részére vonatkoznak, nem csak az étrendünkre. Minden cselekedetünknek vannak járulékos következményei. Az egyik lényegi pont, amiről beszéltem a résztvevőknek, az az volt, hogy ha valami nincs egyensúlyban otthon vagy a munkában, akkor ez nyilvánvalóan hatással lesz másra, mivel minden (és mindenki) kölcsönhatásban áll egymással. Például akkor, amikor egy olyan ügyféllel dolgozom, aki nem boldog a munkahelyén, vagy a vállalkozása nehéz időszakon megy át, ez nyilvánvalóan hatással lesz az élete többi részére is.

Általában leromlik a mentális és fizikai egészségük is, és amíg egy kis stressz jól is jöhet, a fokozott vagy hosszantartó stressz hátrányos. Gyakran veszek észre hasonlóságot az ügyfeleim egészsége és a vállalkozásuk egészsége között még azelőtt, hogy ők

maguk is észrevennék ezt az összefüggést. Miután ez megtörténik, akkor tudunk csak egészségesebb szokásokat kialakítani, amelyek őket és üzleti céljaikat jobban segíti. Ezzel lehetőséget kapnak, hogy újra kezükbe vegyék az irányítást, és ez az, amit egyensúly alatt értünk. Igazából minden a perspektíváról szól.

MC: Milyen eszköztárral dolgozol annak érdekében, hogy ügyfeleid helyre tudják állítani a saját egészségi egyensúlyukat? Esetleg tudnál ismertetni röviden egy esettanulmányt?

DC: Holisztikus tanácsadóként, aki történetesen coach is – vagy lehet, hogy ez fordítva igaz, sose tudom, sokféle életvezetési készséget, eszközt, és tapasztalatot vetek be annak érdekében, hogy ügyfeleim visszanyerjék

saját egyensúlyukat. Egyeseknek ez azt jelenti, hogy eljönnek a házamba, és pár napot, vagy éppen hetet ott pihennek, hogy lomtalánítsák az elméjüket. Ez idő alatt lehetőségük van megtölteni elméjüket inspiráló tartalommal. Azoknak, akiket érdekel, nyitott a lehetőség, hogy új dolgokat tanuljanak, azáltal, hogy megfigyelhetik és részt is vehetnek a konyhai és kerti munkámban. Alapvetően átengedem a lehetőséget az ügyfeleknek, hogy saját szájízük szerint válasszák ki a támogató rendszeremből azokat, amelyek számukra a legvonzóbbak, és ez így a motiváló és költségghatékony is. Ezután pedig megállapodunk egy mentoráló programban, hogy a saját otthonukban és környezetükben is ezen a pályán tudjanak maradni.

MC: Mi az a három legfontosabb dolog, amit mindenkinek tanácsolsz a hosszú és kiegyensúlyozott élethez?

„A közös munkánkban felismerik az önsorsrontó viselkedést, és aztán ezt felcserélik egészségesebb étkezéssel és életstílus-szokásokkal.”

DC: Csak 3? Jobb lenne, ha hetet mondtál volna! Igazából 19 alapfeltétel van, és azon belül szerintem 7 az, ami elengedhetetlen, és ezeket végigvettük a workshopon is, a Kék Zónával zárva, ahol ezek a kulcsfontosságú tényezők közös nevezője meg is jelenik a mindennapokban. De rendben, akkor a legfőbb három legyen:

1. Dúsítsd oxigénnel a véred, erőteljesebb mozgással a szabadban, ahol a napsütés és a friss

levegő jótékony hatását is élvezheted. Ettől jobban fogsz aludni. (Igen, tudom, itt 2 alapvetet is betettünk, de íme, az alkotói szabadság.)

2.Fogyassz bőséges folyadékot (ami csak gyümölcsökkel és tiszta ivóvízzel lehetséges), és egyél minél több nyers, érett, szezonális, organikus növényi alapú ételt (tudom, ez most megint kettő volt).

3.Meditálj, légy hálás és bármi áron tartsd fent saját lelki békéd úgy, hogy elengeded a negativitást, a sértettséget, a haragot stb. (Ismét bűnös vagyok, de így azt hiszem megvan mind a hét fő pont.)

MC: Van még bármi, amit szívesen megosztanál velünk; valami, amit nem kérdeztem?

DC: Igen, még két gondolat:

1.Független egyénekként saját magunknak kell felelősséget vállalnunk az életmódunkért, beleértve azt is, hogy miket fogyasztunk. Csak ha elfogadjuk ezt a felelősséget, akkor tudjuk abbahagyni mások hibáztatását saját rossz szellemi és fizikai egészségi gondjainkért, legyenek azok a szüleink, a gyógyszeripar, az élelmiszeripar, vagy akár a kormány. Egyiküket sem lehet hibáztatni a saját választásainkért. Amikor felmentünk másokat a saját egészségünkkel kapcsola-

tos felelősség alól, akkor már nem leszünk áldozatok. Támogatással könnyedén újranulhatjuk, hogy hogyan állandósítsuk a jó szellemi és fizikai állapotunkat (nem létezik egészséges depressziós ember), és ezt akkor érzük el, ha abbahagyjuk a szerencsejátékot saját születési jogunkkal ahhoz, hogy egészségesek legyünk.

2.Nem tudjuk visszacsinálni azt, amit egy egész élet alatt hoztunk létre. Például egyetlen hétvégi méregtelenítő kúra vagy diéta, tanfolyam vagy önsegítő könyv stb. nem fogja visszafordítani azt, ami már megtörtént, ha nem teszünk többet valamiból. Valami nagy dolognak, például egy negatív hitnek kell megváltoznia, és ha nem támaszkodhatunk egyedül az akaraterőnkre (mert ugye tudjuk, hogy nem tudunk, hisz ezért bukik meg még január vége előtt az új évi fogadalmak 87%-a), kérj segítséget és útmutatást mástól. Lehetőleg valaki olyantól, aki már sikeresen képviseli azt, amit akarsz, vagy amire szükséged van. Ha olyanok, mint Éva vagy én meg tudjuk csinálni, akkor Te is. Sok sikert!

MC: Olvasóink nevében is köszönjük a válaszokat!

Az interjút Tornallyay Éva készítette