

# Привет!

Прямо сейчас ты находишься  
на тренинге

## «ОСНОВНОЙ КУРС»

( Образовательная «Лидерская Программа»)

Этот тренинг идет три полных дня  
+ 1 вечер

# Кто Я не:

Гуру

Учитель

Психотерапевт

Мама

Врач

Враг

Друг

# Что я не буду делать:

**Спорить**

**ЧитатЬ твоИ мысли**

**Убеждать**

**Жалеть**

**Верить в твоИ истории**

**Давать оценки**

**Давать советы**

# ТРЕНИНГ ЭТО:

- **образовательный процесс**, в основе которого лежит личный опыт;
- **лаборатория для исследований и открытий** в самом себе;
- **тренировочные процессы и упражнения**, которые включают проигрывание ситуаций, важных в повседневной жизни;
- **делёжка** (новыми открытиями и ощущениями участников);
- **работа с тренером.**

Всё это направлено на достижение новых успехов в жизни.

**Тренинг - это возможность!!!**

**100% - зависит от ...?**

*«Ты всегда можешь взять больше, чем ничего».*

*Из книги «Алиса в стране Чудес».*

Образовательная  
«Лидерская  
Программа»

ОСНОВНОЙ

**Я+Я**

3 дня + 1  
вечер

Продвинутый

**Я+МЫ**

5  
дней

Лидерская  
программа

**Я+МЫ+МИР**

8  
недель

Образовательная «Лидерская Программа»

Это когда **Невозможное**  
(как говорит тебе  
внутренний голос,  
основываясь на прошлом  
опыте) - **Возможно!**

Это когда **ВОПРОКИ** всем  
**СОМНЕНИЯМ**, опасениям,  
неверию - **ТЫ САМ**  
находишь в себе  
**ВНУТРЕННИЙ**  
**СТЕРЖЕНЬ**, чтобы

«Продвинутый»

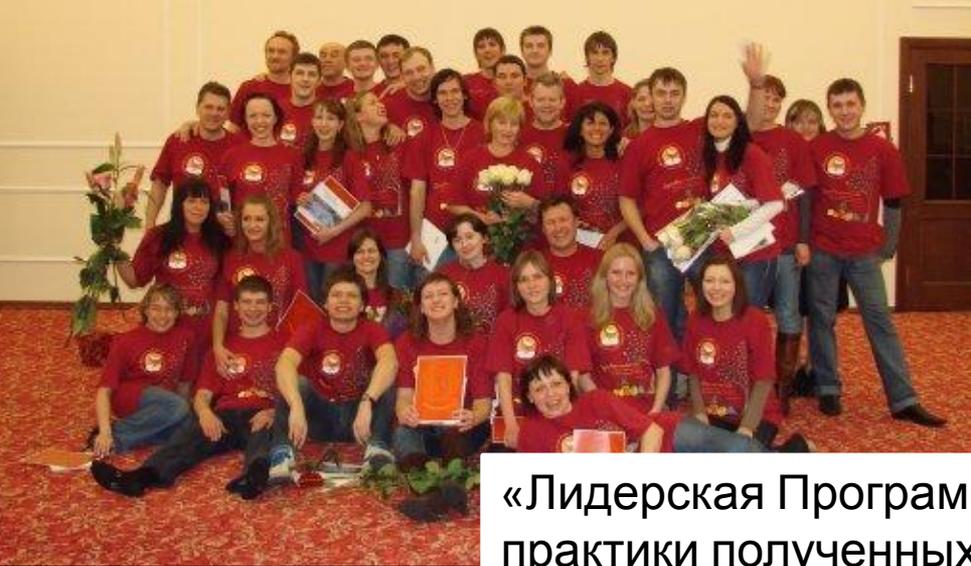
**Я+МЫ**

5  
дней



# «Лидерская программа» Я+МЫ+МИР

8



«Лидерская Программа» - программа практики полученных на тренинге инструментов. Ты натренируешь в себе возможности:

- Быть масштабной личностью;  
Вносить свою индивидуальность во все, что тебя окружает;
- Понимать природу любых процессов и влиять на них;  
Налаживать коммуникации на любых уровнях общества:
- Взаимодействовать с миром так, чтобы воодушевлять других;  
Полностью трансформировать свою жизнь и все свои результаты.

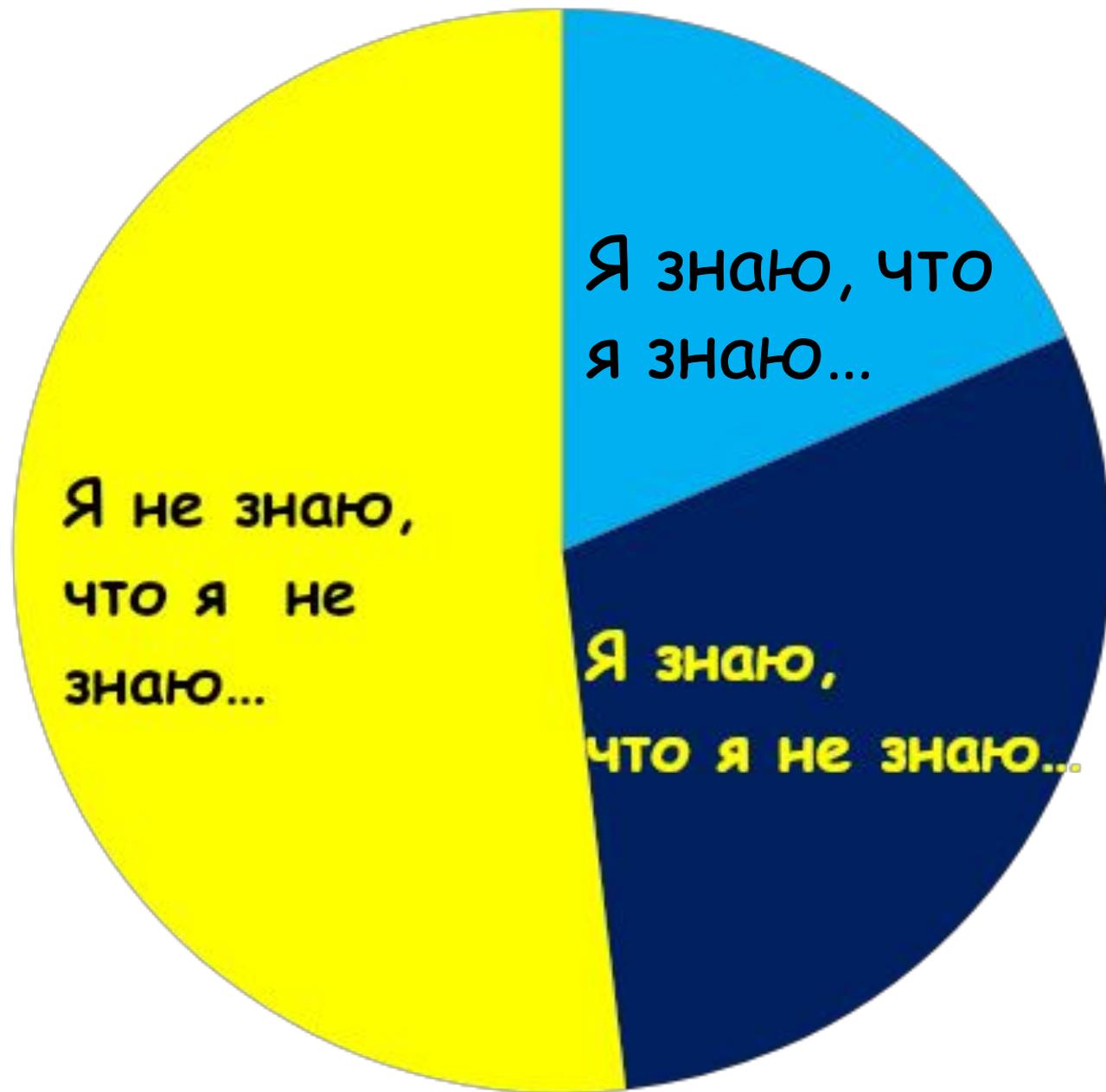


20 % - лекции

20% -

упражнения

60% - «делёжка»

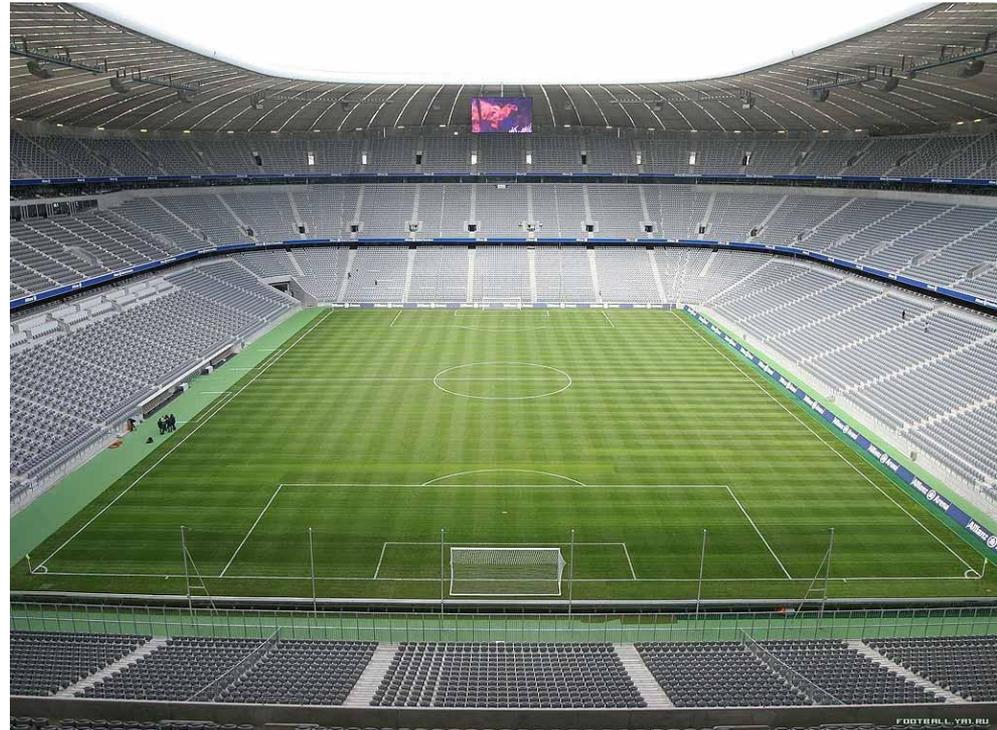




Тренинг - это ИГРА!!!

# Футбол

1. Игроки
2. Тренер.
3. Игровое поле (территория).
4. Болельщики (фанаты).
5. Судьи.
6. Комментаторы.
7. Зрители.
8. Правила.



# Игроки





## **ПРАВИЛА ТРЕНИНГА «ОСНОВНОЙ КУРС»**

1. Отвечать за своё самочувствие и здоровье. Если необходимо, приносить с собой дополнительные еду и питьё, и принимать все назначенные лекарства в соответствии с режимом лечения.
2. Курить, есть, пить, жевать резинку только за пределами зала, где происходит тренинг.
3. Сохранять конфиденциальность переживаний других участников. Что происходит в зале, остаётся в зале.
4. Быть на всех занятиях вовремя, что означает сидеть на своём месте по окончании музыки.
5. Присутствовать на всех обязательных днях тренинга (пятница, суббота, воскресенье, и вечер понедельника с 19.00 -23.00).
6. Не разговаривать с соседями. Задавать вопросы, делиться, разговаривать только с разрешения тренера.
7. Не употреблять до начала, во время и после занятий алкоголь, марихуану, а также другие подобные препараты.
8. Носить свою именную карточку на видном месте.
9. Не садиться с людьми, которых я знал до начала тренинга.
10. Находясь в зале, выключать телефоны и другие источники звуковых сигналов.
11. Не вести видео и аудио запись тренинга.
12. Не вступать в сексуальные и романтические отношения с участниками тренинга, если такие отношения не существовали ранее, в течение тренинга и 30 дней после его окончания.
13. Исполнять все договоренности, заключённые в дни проведения тренинга.

**СЛОВО -  
инструмент изменений  
в твоей жизни**

Ἐν ἀρχῇ ἦν ὁ Λόγος, καὶ ὁ Λόγος ἦν πρὸς  
τὸν Θεόν, καὶ Θεὸς ἦν ὁ Λόγος

Κατὰ  
Ἰωάννην

**\*Первая строка книги Нового  
Завета Евангелие от Иоанна.**

В начале было Слово,  
и Слово было у Бога,  
и Слово было Бог.



# ВНУТРЕННИЕ РАЗГОВОРЫ

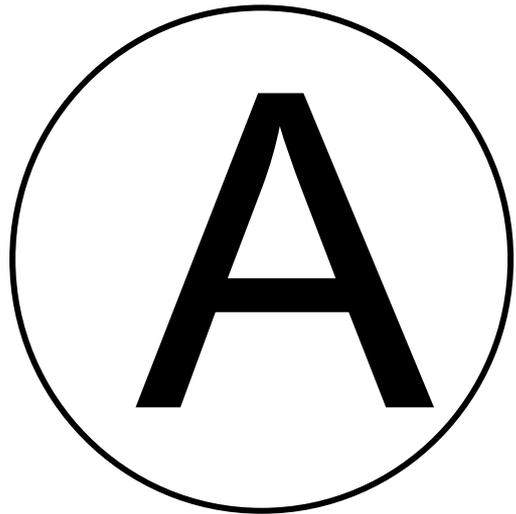
Вот что находится между

НЕУДАЧА



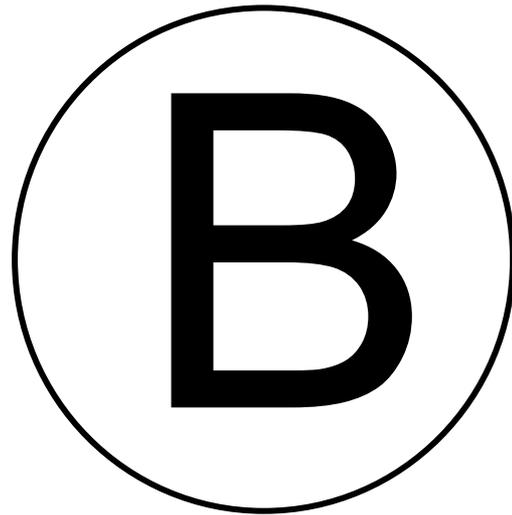
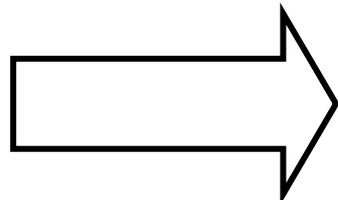
УСПЕХ

у меня нет времени...  
у меня не получится...  
у меня нет денег...  
я не могу...  
я слишком стар....  
я еще молод...

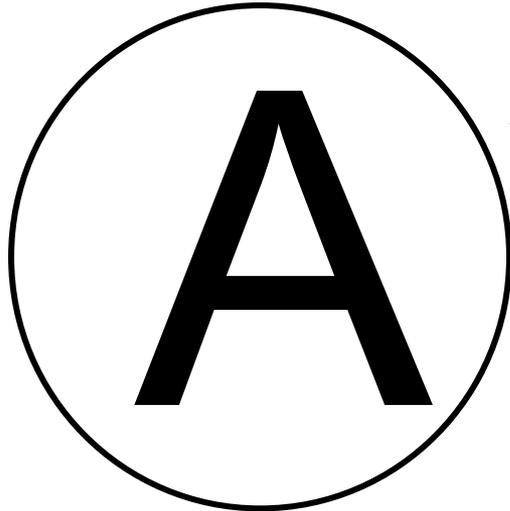


**КАК????**

**?**



Осознать, почему ты в пункте **А**.  
Как ты оказался на такой работе,  
в таких отношениях, с такими  
обстоятельствами?..



Осознат  
ь

Принять  
Создать

(новую возможность,  
дать слово)

# 1. Осознать

А) привычки

Б) приоритеты

В) ответственность

# 2. Принять

(перестать с этим спорить и доказывать что это не так, перестать рассказывать свои «оправдательные» истории... признать это как факт, позволить этому БЫТЬ).

# 3. Создать

(совершить новый выбор, дать слово...)

# Шаг 1 - Осознать

А) привычки ( автоматические ре-акции)

Б) приоритеты (что важнее, чем...)

В) ответственность ( я есть источник всего в моей жизни)

## Шаг 2 - Принять

- А) перестать рассказывать истории...*
- Б) перестать делать вид, будто это не так...*
- В) перестать испытывать вину...*
- Г) слышать свой контекст..*

**Шаг 3 - Создать новую  
ВОЗМОЖНОСТЬ**

**Сколько людей – столько и  
мнений...**

The diagram consists of a large blue circle containing two white ovals. The top oval is labeled 'Интерпретация' and the bottom oval is labeled 'Событие' with 'НЕЙТРАЛЬ' and 'НО' in red below it. A horizontal black line separates the two ovals. A yellow arrow points from a yellow box on the right towards the 'Интерпретация' oval.

*Интерпретация*

Событие  
**НЕЙТРАЛЬ**  
**НО**

Мы объединяем  
событие  
и интерпретацию

+ Концепции, теории,  
набор привычек  
мыслить  
определенным образом  
и  
действовать

Для нас ТО, как мы интерпретируем событие -

**ЭТО ТО, КАК ОНО И ЕСТЬ...**

**А ЧТО ЕСЛИ , ЭТО ТО, КАК ОНО И НЕТ...?**

**ТАК КАК ТО, КАК ОНО И ЕСТЬ -  
ОНО ВООООЩЕ НИКАК?!!!**

Когда ты примеряешь другие интерпретации - они дают тебе доступ к другим возможностям.



**Что такое  
«проблема»?**

Я хочу....., но  
у меня .....

# Действия



...

---

---

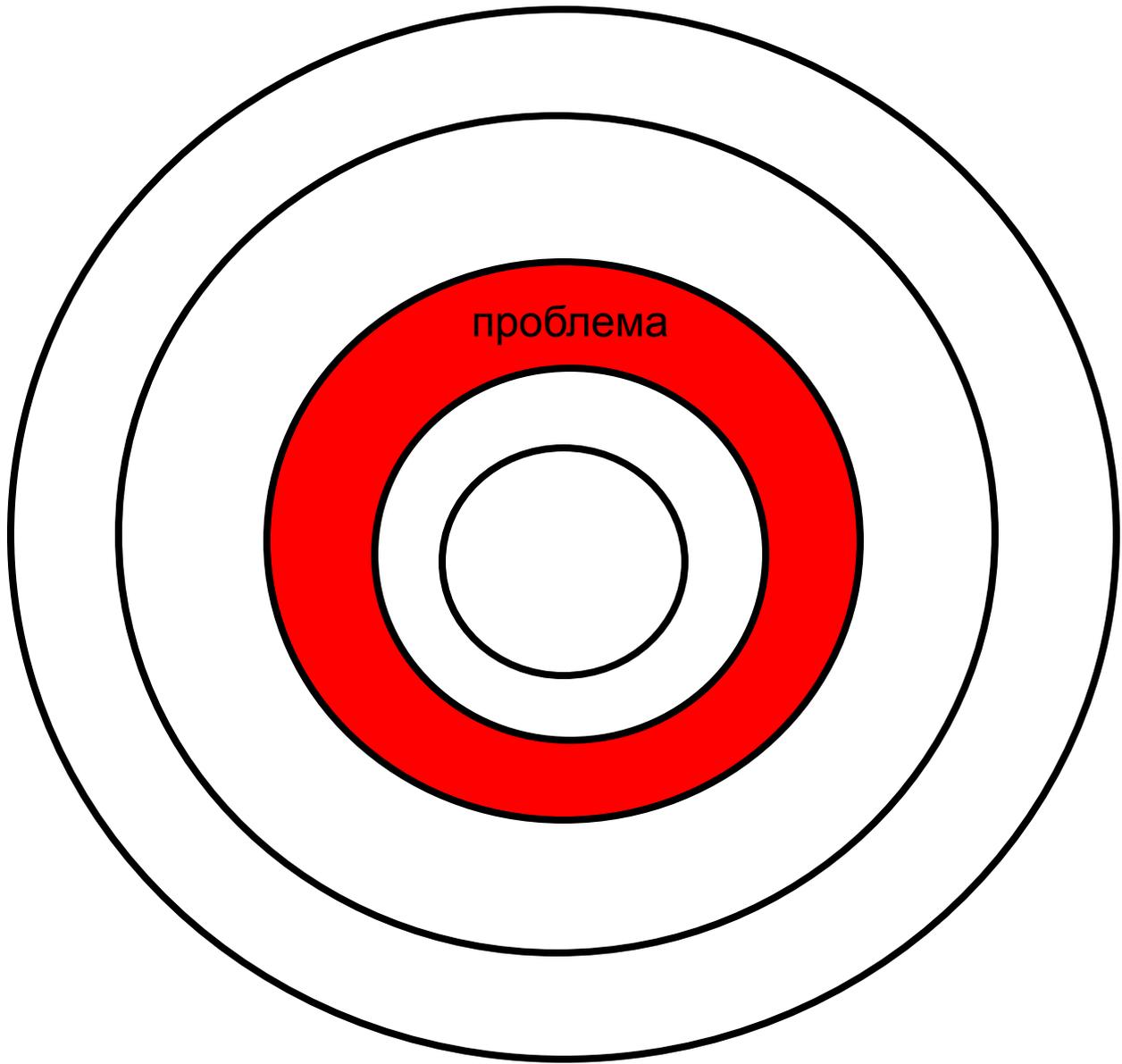
Внутренние  
разговоры...



# Закон инерции...

Тело остается в покое,  
когда на него действуют силы,  
равные по модулю,  
и направленные  
противоположно друг другу

**Для чего нам  
проблемы?**



**РЕЗУЛЬТАТ = НЕТ ЖЕЛАЕМОГО  
РЕЗУЛЬТАТА  
+ ИСТОРИЯ**

**ВЫБ**

**ОР**

**1) Я ТЕБЕ ДОВЕРЯЮ, ПОТОМУ ЧТО...**

**2) Я ТЕБЕ НЕ ДОВЕРЯЮ, ПОТОМУ ЧТО...**

**3) НЕ ХОЧУ ГОВОРИТЬ,  
ДОВЕРЯЮ ТЕБЕ ИЛИ НЕТ**

**4) Я НЕ ЗНАЮ,  
ДОВЕРЯЮ ТЕБЕ ИЛИ НЕТ.**

Фундамент всего есть ДОВЕРИЕ, которое  
всегда риск, открывающий НОВЫЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ.

Впустить эти возможности в свою жизнь -  
это ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Реализация - это свобода.

И всё это - мой выбор, и нет ему  
основания, кроме моего СЛОВА.

# 1. Осознать

А) привычки:

Б) приоритеты

В) ответственность

# 2. Принять

(перестань рассказывать истории - позволь этому просто быть)

# 3. Создать

(дать слово...)

# категории

**Обязанность**

**Обязательства**

# категории

## Обязанность

извне  
не сам  
нет выбора  
должен  
обязан  
вынужден  
мне надо

## Обязательства

внутри  
сам  
мой выбор  
свобода  
я хочу  
я могу  
выбираю  
делаю

1. Должен...
2. На самом деле делаю...
3. Заморочки...

Когда это мой

# ВЫБОР

удовольствие

силы

радость

наполненность

легкость

уверенность

...

???

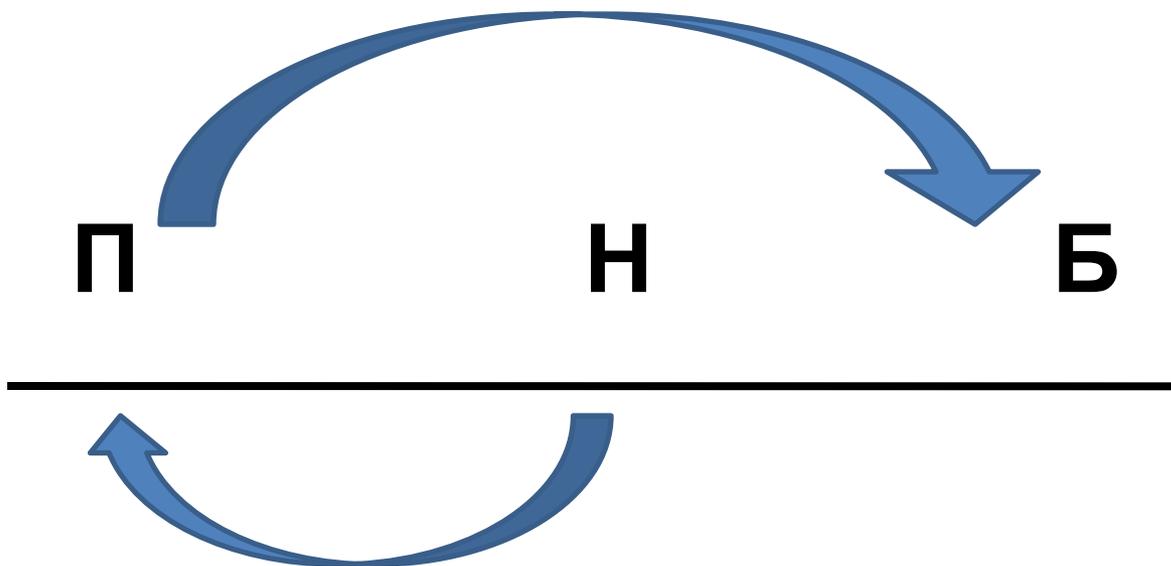
**ВЫГОДЫ**

**П**

**Н**

**Б**





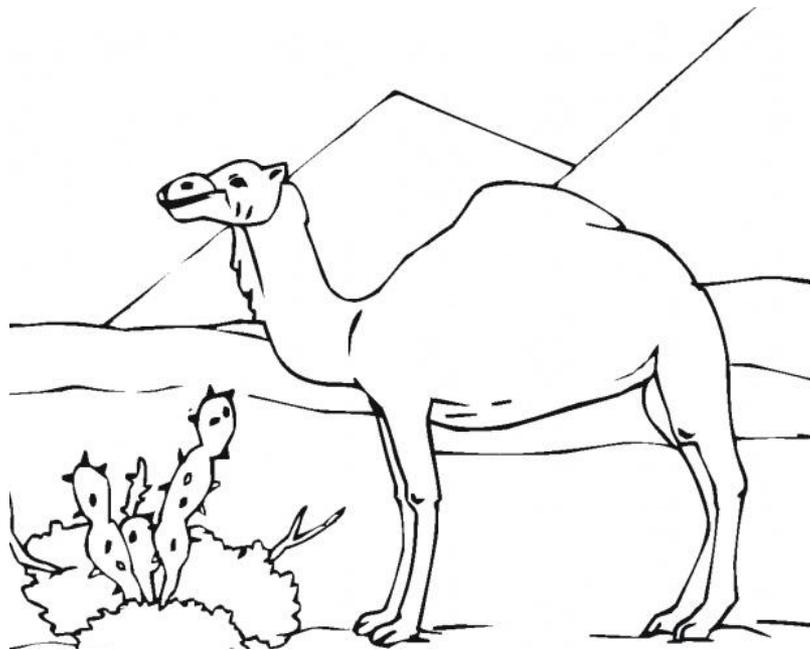
**ПРОШЛОЕ ДЕЛАЕТ ТВОЕ НАСТОЯЩЕЕ!**

# Лошадь сдохла! Слезь!



# КОНТЕКСТ

Жара, кактус, песок, верблюд...



Тепло, влажно, пальмы, лианы, носорги...



# КОНТЕКСТ

## Жертва

Кто виноват?  
Эх, надо было...  
Сейчас не тот момент...  
Главное не ошибиться...

## Ответственность

Что дальше?  
Есть то, что есть. Точка!  
Ответственность  $\neq$  вина  
Есть только здесь и сейчас  
Нет ошибок - есть уроки!

# ЖЕРТВА

Я жертва своего правительства...

я жертва обстоятельств...

я жертва своего начальника...

я жертва своего мужа...

# История с позиции жертвы:

**1. Правда** (это должно быть правдой)

**2. Убедить партнера**

**3. Не обязательно верить  
самому**

( т.е., возможно, ты себя уже не считаешь жертвой)

# **История с позиции ответственности:**

- 1. Та же история**
- 2. Убедить партнера**
- 3. Не обязательно верить  
самому**

# Жертва

## Выгоды:

оправдания  
безответственность  
центр внимания  
куча времени  
не напрягаешься  
не рискуешь  
комфорт

## Цены:

Здоровье  
Успех  
Полнота жизни  
Реализация  
Отношения  
уважение

# Ответственность

## Выгоды:

уважение  
отношения  
реализация  
полнота жизни  
успех  
здоровье  
Возможности

## Цены:

Время  
Оправдания  
Ответственность  
Усилия  
Риск  
дискомфорт

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ  $\neq$  ВИНА

## Вопросы в малых группах:

1. Если я проявляюсь в жизни, как жертва, то это приводит...
2. Выгоды, от которых приходится отказываться, когда я выбираю быть ответственным человеком.
3. Возможности, которые открываются для меня, когда я выбираю быть ответственным.
4. Мое видение будущего, исходя из позиции творца.

*На каждый вопрос 20 секунд!*

**Спасибо тебе за работу!**

**Завтра встречаемся здесь в 10.00**

**Кто, если не Я?**

**Когда, если не сейчас?**

**РЕЗУЛЬТАТ – ВЕЛИКИЙ  
ГУРУ**

**РЕЗУЛЬТАТ – ВЕЛИКИЙ  
ГУРУ**

# Событ

ИЯ

Просто  
случаются

# Интерпретац

# ← Реакци

ИИ  
Я опоздал, я ...+  
история...  
Мир жесток  
Я слаб...  
Это сложный вопрос...  
Это не моё...  
Это проблема...  
Или ты или тебя...  
Я должен...  
Я не везучий... я не  
достаточно стройная,  
красивая...  
Это полная жопа...  
Это подстава...  
Это плохо...  
Это хорошо ...  
Это правильно/не  
правильно...  
Это не для таких как я...  
Я с этим не справлюсь...  
Этого не может быть..  
Мне вне хватает сил...  
Я не выбирал это..

И  
Грусть  
Чувство  
одиночества  
Отчаяние  
Обида  
Раздражение  
Скованность  
Мечь  
Ярость  
Гнев  
Замыкание  
Неуверность  
Боль  
Страх  
...

Интерпретации Реакции Автоматизм  
и + + м

= ШАБЛОН  
ПОВЕДЕНИЯ

Реальные  
пацаны



Заводила



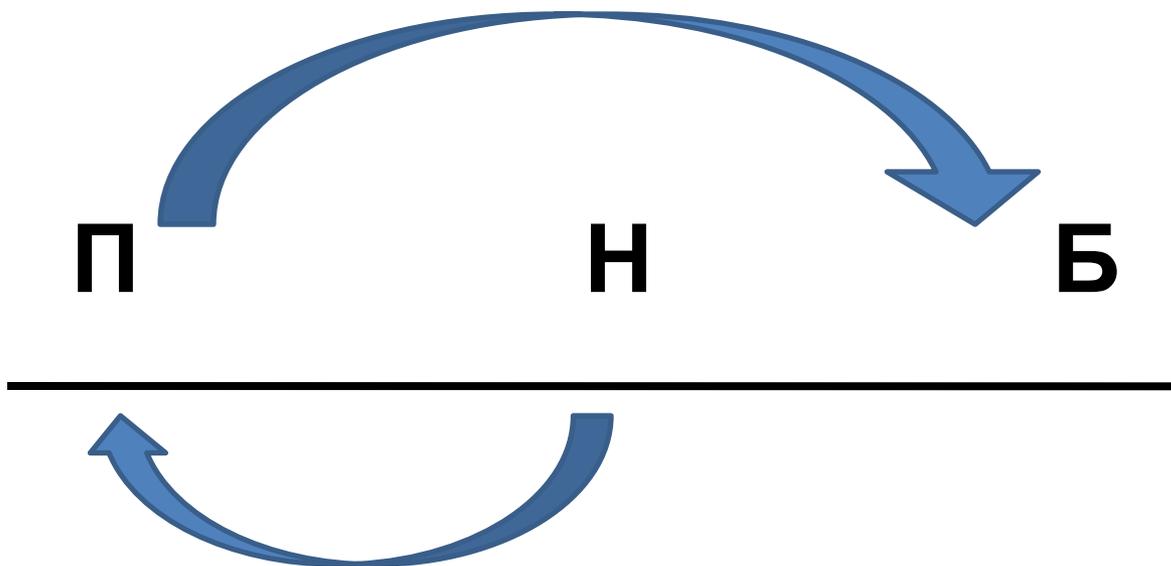
Домохозяйка

Дон  
Жуан

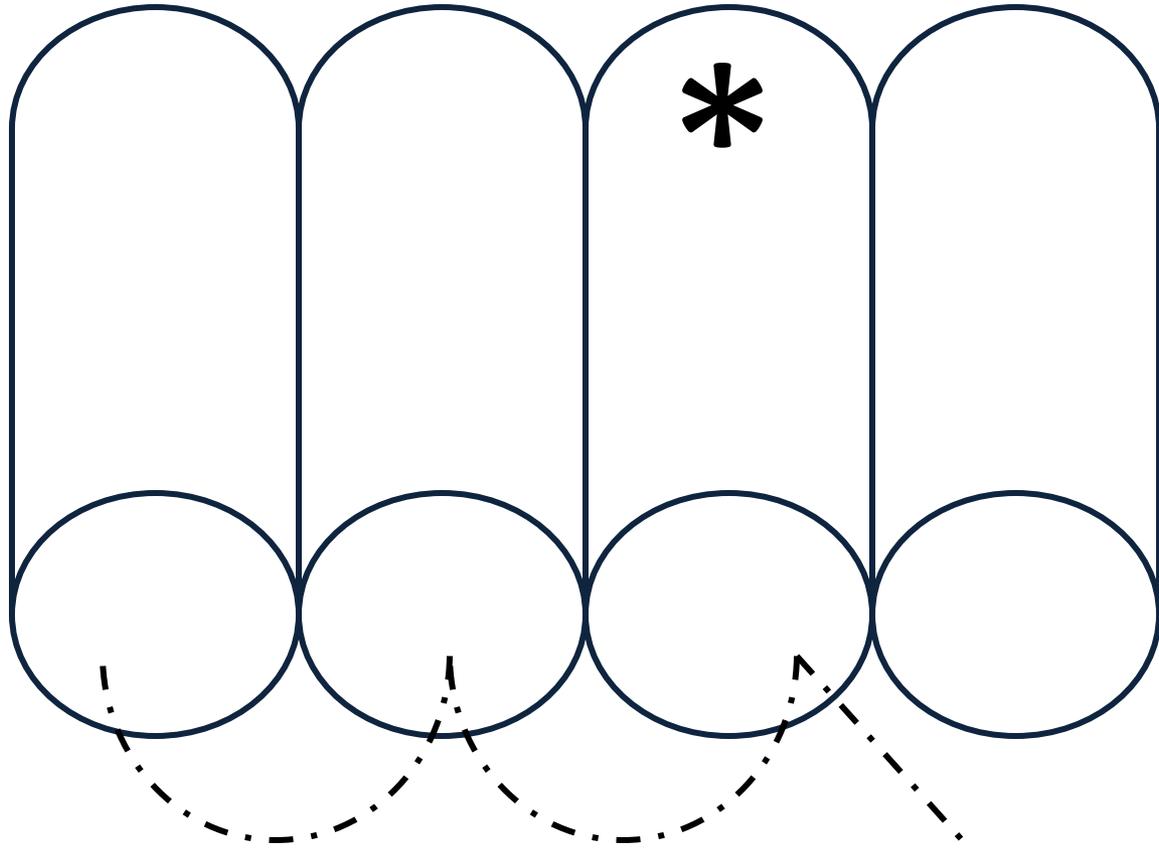


Блондинка





**ПРОШЛОЕ ДЕЛАЕТ ТВОЕ НАСТОЯЩЕЕ!**



*Сейчас мы будем играть  
в удивительную игру!*

*Это игра, над решением которой бились  
лучшие умы человечества...*

*Игра, за которую получили Нобелевскую  
премию по теории игр ...*



# ПРАВИЛА Красное/ Черное

1. Команда в каждом зале выбирает себе капитана.
2. В каждой позиции должен быть выбран либо черное либо **красное** путём голосования.
3. Результат голосования определяется простым большинством голосов.
4. Число проголосовавших за черное и число проголосовавших за красное в сумме равняется количеству игроков в зале.
5. Каждый игрок так или иначе выражает свой голос.
6. Игроки голосуют только за, они не голосуют против.
7. Голосование идет последовательно позиция за позицией, игроки не могут голосовать за все позиции сразу

По сути, теория игр, доказывает математически, что вступление в союзы имеет реальный смысл для получения максимальной выгоды...

Другими, более простыми словами - играть, чтобы выиграла все участники (выиграть-выиграть) — выгоднее, чем играть, ради того, чтобы не проиграть (выиграть-проиграть).

**ВЫБ**

**ОР**

**В**  
•

**А**  
•

**С**  
•

**ОБРАТНАЯ  
СВЯЗЬ**

Человечески  
е отношения

- 7.Любовь
  - 6.Дружба
  - 5.Служение (дхарма)
  - 4.Терпение
- 
- 3.Отвращение
  - 2.Насыщение и пресыщение
  - 1.Влюблённость

Животны  
е  
отношени  
я

Ригведы. Примерно 5т.лет.до 2013  
года.

**Любовь – это собственный  
рост и развитие ради роста и  
развития другого человека.**

1. Никакие
2. Знакомые
3. Дружеские
4. Любящие (Доверяющие)

# ВОЛНА РАДОСТИ

1. Выполнить свое собственное слово.
2. Командный проект.
3. Есть идея.
4. Ведется конкретный подсчет .
5. Принести доказательства!  
(фотографии на флешках)



## ТЕОРИЯ СОЦИАЛЬНОГО АТОМА

Одна из прогрессивных современных концепций общества . Автор - Дж.Девис.

«Все общество, в конце концов, можно представить как легкую паутину межличностных чувств и установок. Каждый данный человек может быть представлен сидящим в центре сотканной им паутины, связанным прямо со многими другими, а косвенно со всем миром».

Дж.Девис





# Шаг 1 - Осознать

А) привычки ( автоматические ре-акции)

Б) приоритеты (что важнее, чем...)

В) ответственность ( я есть источник всего в моей жизни)

НУ И ЧТО? ДАЛЬШЕ ЧТО?

**ХОЧЕШЬ...?**

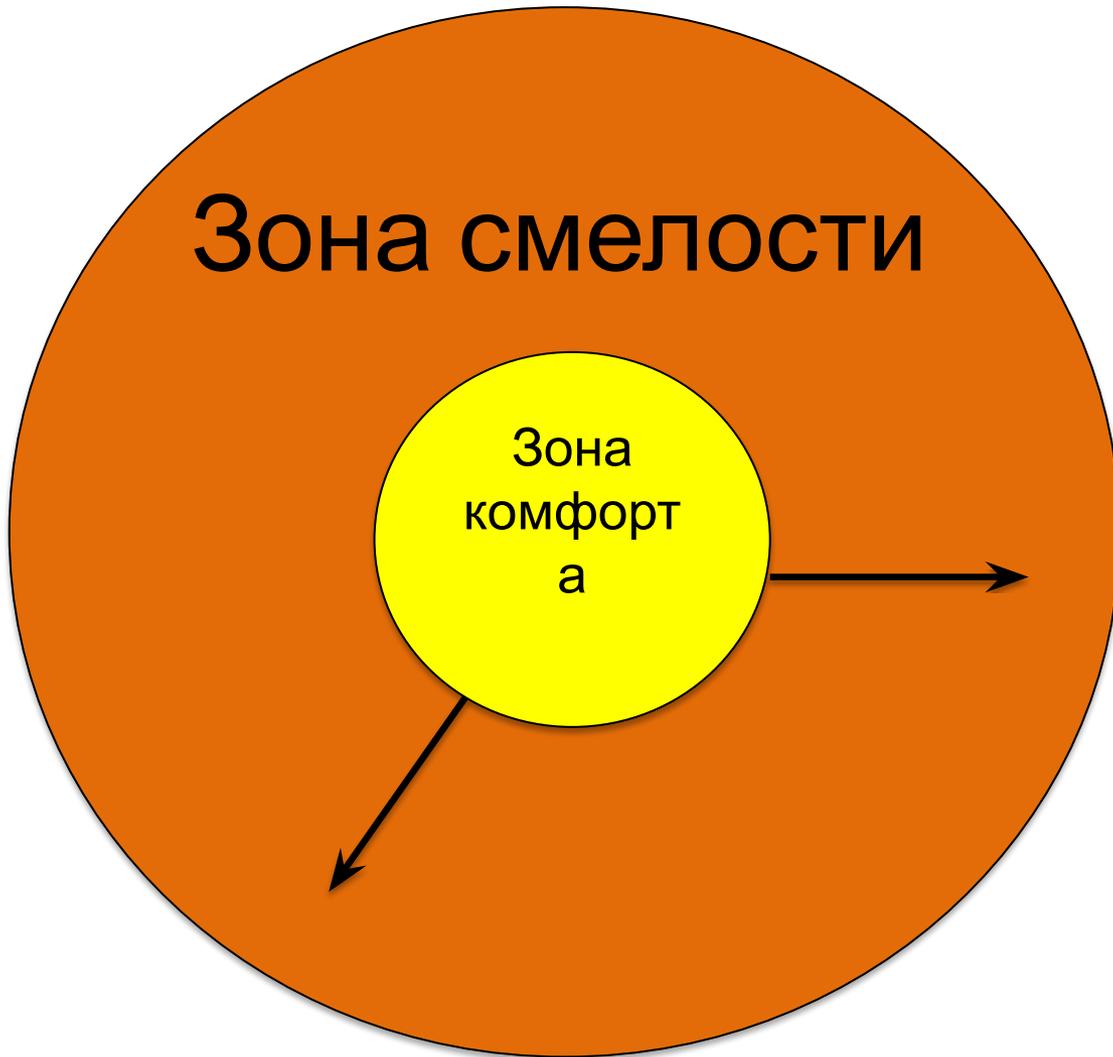
**ПРОБЕЩАЙ!**

**Дистинкция** (от лат. *distinctio* — различение)



**Зона смелости**

Зона  
комфорт  
а



Счастье =

Удовлетворённость

---

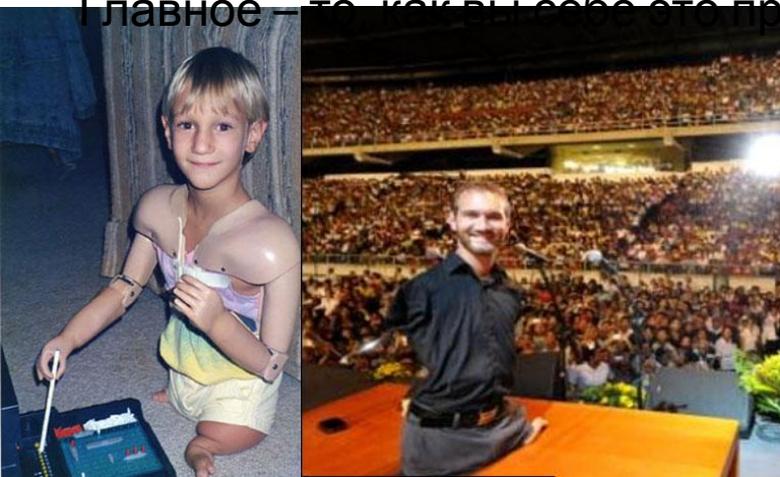
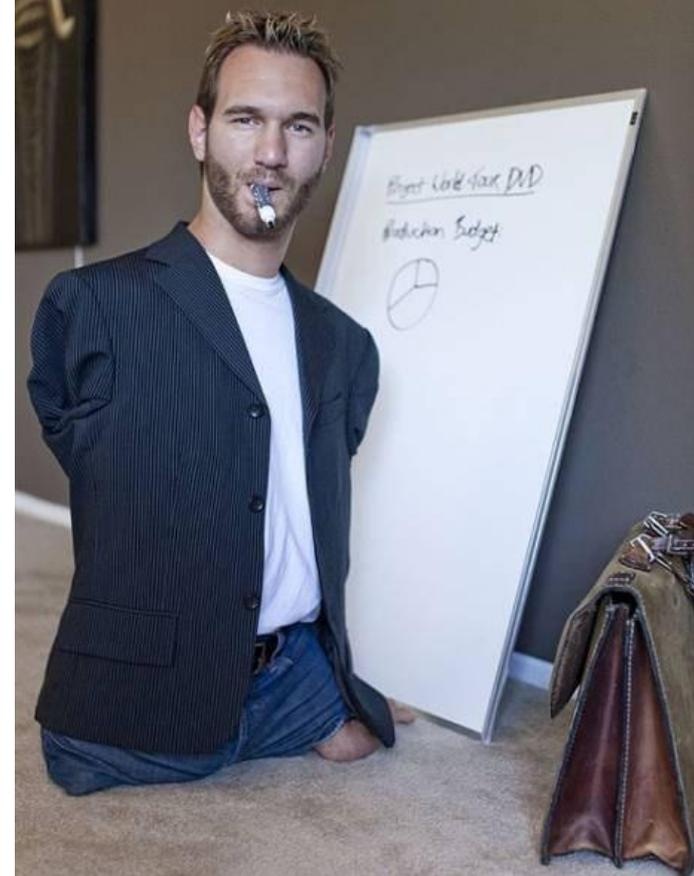
Желания

# «Ни рук, ни ног, ни ограничений!»

## Ник Вуйчи

Когда Ник падает, а падает он все же часто, он сначала упирается лбом, затем – плечами, и всякий раз он поднимается. И в этих падениях, а, главное, подъемах и заключается философия Ника Вуйчича:

'В жизни случается, что вы падаете, и, кажется, подняться нет сил. Вы задумываетесь тогда, есть ли у вас надежда... У меня нет ни рук, ни ног!.. Но после очередного поражения я не оставляю надежды. Я буду пробовать раз за разом. Я хочу, чтобы вы знали, неудача – это не конец. Главное – то, как вы себе это преподнесете!



# Мать Тереза Калькуттская

## Не простой выбор.

*Настоящее имя Матери Терезы Калькуттской — Агнесс Гонджа Бояджиу. Она родилась 26 августа 1910 года в столице Македонии городе Скопье, в албанской семье*

*За свою деятельность Тереза была удостоена Нобелевской премии мира.*

*Будучи сестрой милосердия, известной своим огромным и любящим сердцем на весь мир.... На собственной родине она была негласно объявлена врагом народа и не могла вернуться на Родину: албанка буржуазного происхождения была нежелательна в новой Югославии, в Албании, в “стране орлов” — нежелательна как католическая монахиня, принадлежащая к англоязычному ордену.*



# 1. Осознать

А) привычки:

Б) приоритеты

В) ответственность

# 2. Принять

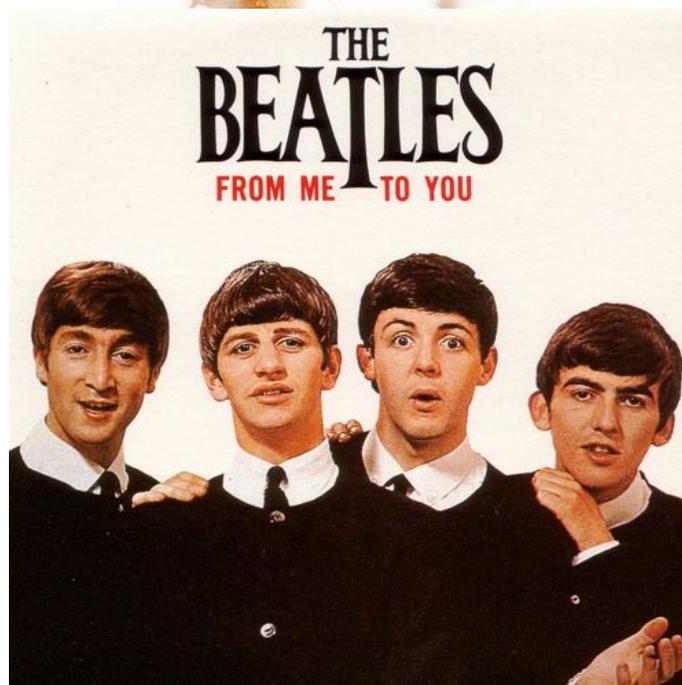
(позволить этому БЫТЬ).

# 3. Создать

(новую возможность, совершить  
новый выбор, дать слово...)

**Иметь + Делать =  
Быть**

**Делать + Иметь =  
Быть**





Не останавливайте  
свои чувства и  
желания. Другой  
жизни для них  
не будет.

*[vk.com/weddinginspiration](http://vk.com/weddinginspiration)*

# Пирамида успеха



**Ценность ЛЮБОВЬ – принцип – Я ЛЮБЛЮ  
ВСЕХ ЛЮДЕЙ**

**Ценность ВОВЛЕЧЕНИЕ – принцип - Я  
СОЗДАЮ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**

**Ценность ЗДОРОВЬЕ – принцип – я занимаюсь  
спортом, веду здоровый образ жизни**

**Генри Форд: « Машина в гараже каждого дома »**

**...**

**Почему мы так боимся**

**проигрыша?  
КТО ХОЧЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ**

**неудачником?  
Никто!!!**

**!**

***Есть кто-то, кто начал ходить в  
детстве  
с первого раза?***

***Если в твоей жизни нет неудач – значит не  
было  
попыток действовать!***

**Сколько сделал попыток Томас  
Эдисон,  
прежде чем изобрёл лампу**





**10 000!**

# Лучшие изобретения, придуманные женщинами



Перископ для  
подводных  
лодок

Циркулярная  
пила

Астроляб  
ия

Глушитель для  
автомобиля

Розовое  
шампанское

Силико  
н

Посудомоечная  
машина

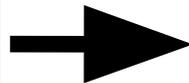
Бронежил  
ет

Снегоуборочн  
ая  
машина

Wi-Fi

**БЫТЬ**

Бытие,  
состояние



**Делать**

**ИМЕТЬ**

Делать действие  
результат

Иметь

**Что тебе важно?**

**Что это значит для  
тебя?**

**В поисках каких  
ощущений  
ты находишься?**

**Что тебе лучше?**

**КАК???**

**?**

Вся твоя жизнь  
на 90% зависит от тебя самого  
и лишь на 10% от обстоятельств,  
которые на 99% зависят от тебя...

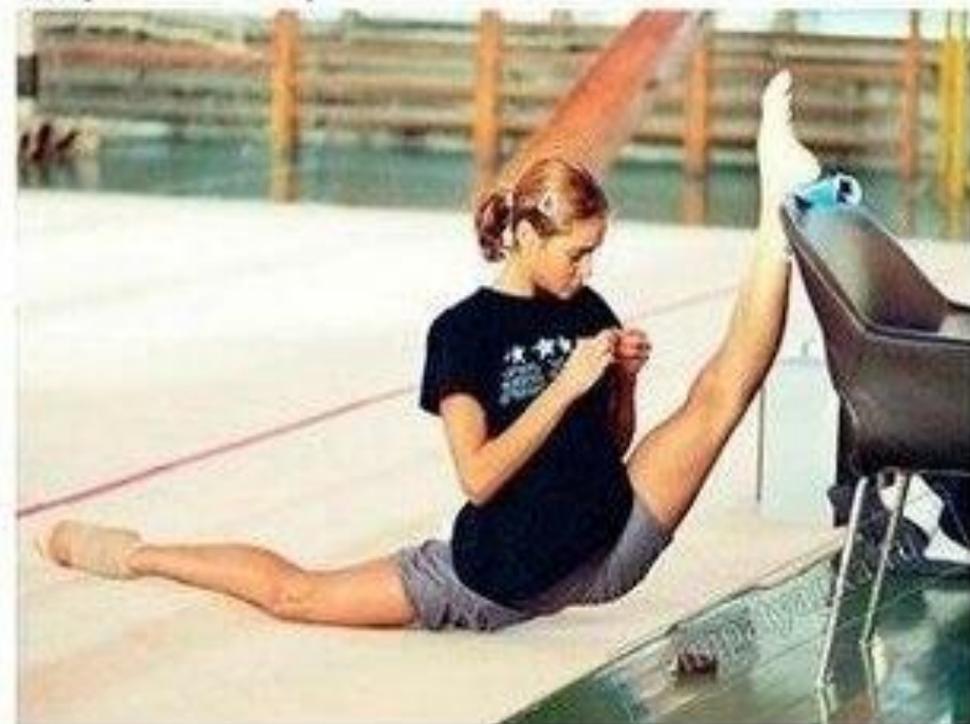
**ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ**  
**ВОПРОС:**

**КАК ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ЗА МИНИМУМ?**

*(ВРЕМЕНИ, ЦЕНЫ, ВЛОЖЕНИЙ И СВОЕГО  
ВКЛАДА ...)*

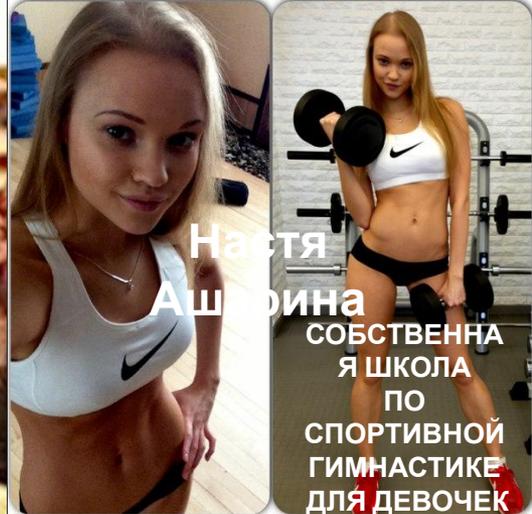
# КАК СЕСТЬ НА ШПАГАТ ЗА НЕДЕЛЮ???

здоровье > спорт > полезные советы > шпагаты



Шпагат – это показатель гибкости. Он используется в гимнастике, в танцах, в боевых искусствах и т.д. Шпагат одним дается легко, другим – трудно. Но при правильной постановке цели освоить это упражнение вполне можно. Правда, при одном условии, придется методично и серьезно работать. но мы ведь с вами хотим как можно быстрее. Мы хотим все виды шпагатов: продольный, поперечный, минусовой. Так как же сесть на шпагат за неделю, а то и меньше, если у вас нет шпагата??? Да, никак! Вообще странно, что вы решили все это прочитать.

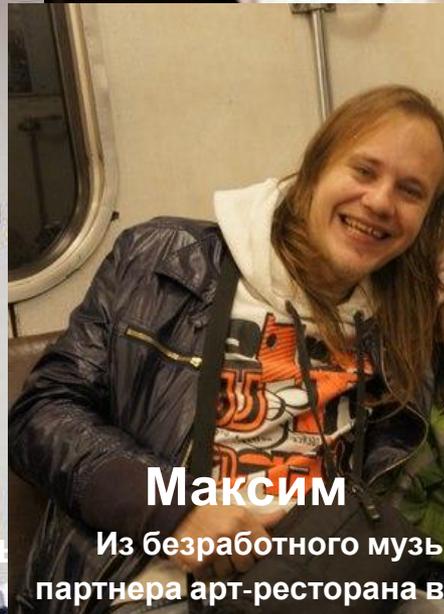
[vk.com/pole4you](http://vk.com/pole4you)



**Настя Ашрина**  
СОБСТВЕННАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕВОЧЕК



**Костя Базоров**  
ОТКРЫЛ СОБСТВЕННЫЙ СПОРТИВНЫЙ МАГАЗИН



**Максим Матвиенко**  
Из безработного музыканта в шеф повара и партнера арт-ресторана в центра Санкт-Петербурга



**Надя Хохлова**  
ДИЗАЙНЕР ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ



«Лидерская  
Программа»

Основной

**Я+Я**

3 дня + 2  
вечера

Продвинутый

**Я+МЫ**

5  
дней

Лидерская  
программа

**Я+МЫ+МИР**

8  
недель

Можно долго пытаться объяснить что такое "Продвинутый Курс"... Кстати регистрация на него начнется уже сегодня :) ... Так вот, просто прочти до конца данный пост, и может ты что-то почувствуешь... Сердцем

Группа из 47 человек, посетившая семинар «Как стать счастливым», получила задание написать своё желание, упаковать его в шарик и надуть, указав своё имя на нем маркером. Теперь их запустили в комнату и попросили найти свой шар в течение 5 минут. Все отчаянно бросились искать, сталкиваясь друг с другом, был полный хаос. В итоге за 5 минут никто не мог найти свой собственный воздушный шар. Потом их попросили случайным образом взять воздушный шар и передать его человеку, чье имя было написано на нём. Через несколько минут у всех был свой собственный воздушный шар. Лектор сказал: «Именно это происходит в нашей жизни. Каждый отчаянно ищет счастья вокруг, не зная, где оно находится. Наше счастье заключается в счастье других людей. Дайте им своё счастье, и вы получите свое

«Продвинутый»

Я+МЫ

5  
дней



# «Лидерская программа» Я+МЫ+МИР

8



Во время «Лидерской Программы» можно развить свои способности:

- Быть масштабной личностью; Вносить свою индивидуальность во все, что вас окружает;
- Понимать природу любых процессов и влиять на них; Получить реальные навыки налаживания коммуникации на любых уровнях общества;
- Взаимодействовать с миром так, чтобы воодушевлять других; Полностью трансформировать свою жизнь и все свои результаты;
- Раскрывать величие людей вокруг для реализации новых ими новых



**«Продвинутый курс»  
18 - 22 июня**

# **ЛИДЕРСКАЯ ПРОГРАММА 1**

**5-6 июля – 1W1ЛП**

**26-27 июля - 2W1ЛП**

**22-24 августа - 3W1ЛП**

# Что дальше?

**«Продвинутый Курс»  
16 000 руб.**

**«Лидерская  
программа»  
19 000 руб.**

При регистрации в понедельник (3000 руб.):

**ПК = 10 000 руб. ( до 13.01.14)**

**ЛП= 14 000 руб.**

**При регистрации сразу на ПК и ЛП = 20 000 руб.**

# «ОСНОВНОЙ КУРС»

Лидерская Программа ЛП-1  
30мая-2 июня 2014 года

