

A man wearing a blue cap, headphones, a red t-shirt with a sunflower graphic, and a large black backpack is standing in a desert landscape with reddish-brown rock formations. He is looking off to the side.

# ЖАЖДА

Как давно  
ты  
чувствуешь  
пустоту ?

**СМЫСЛ ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ,  
НО ОН ДАЁТ БОЛЬШИЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ**

# ЧТО ТАМ

## БУДЕТ?

1. Ежедневные задания
2. Ежедневные отчёты
3. Контроль достижения целей
4. Совместные встречи и обсуждения
5. Чтение крутых книг



**УБЕЖДЕНИЯ**

# ИСТОРИЯ О СЛОНЕ



СЛЕПЦЫ И СЛОН



СЛОН

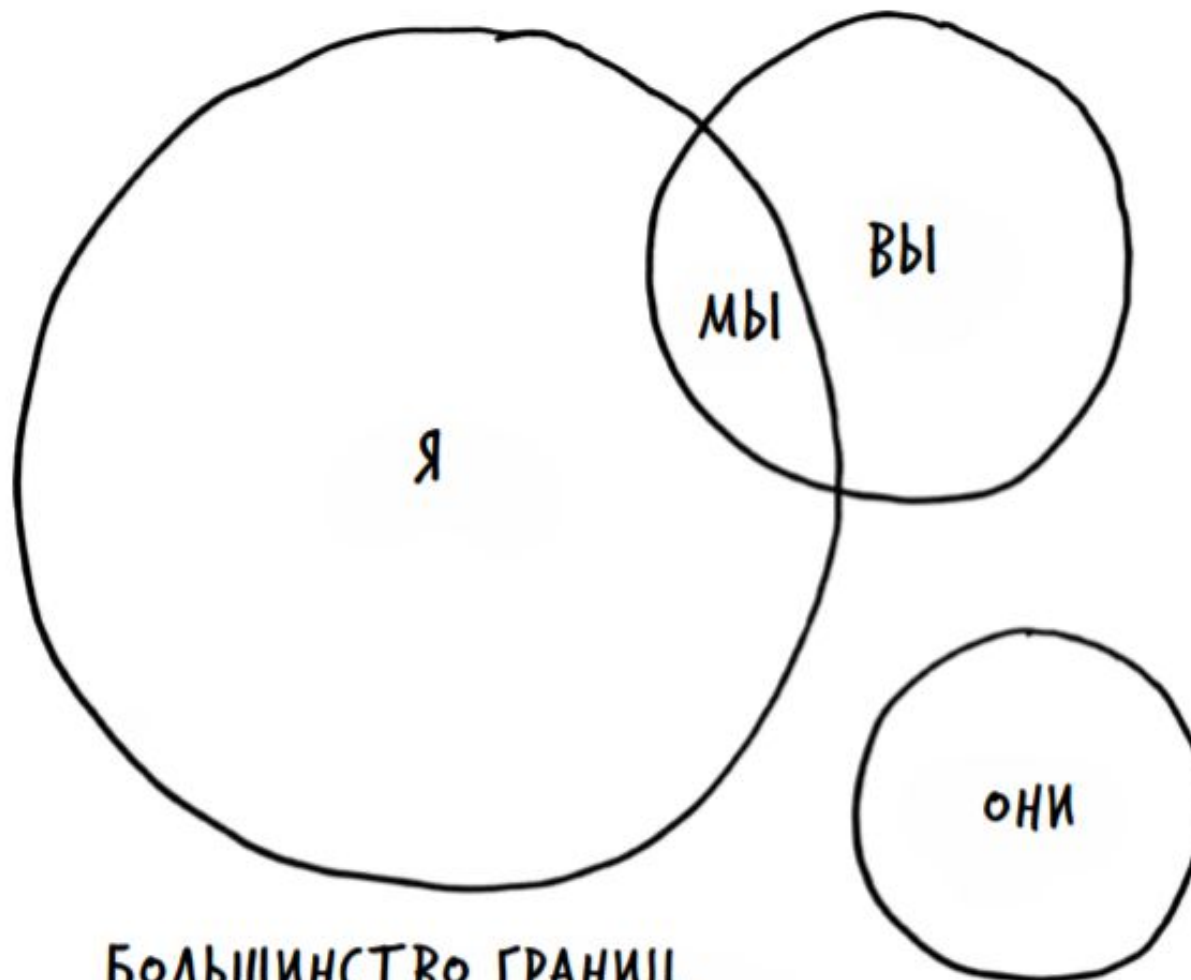


Убеждения – не реальность, не факты, а **разные толкования одного и того же**. Вы выстраиваете их, хотя часто и неосознанно. Убеждения - это все, что вы знаете.



УБЕЖДЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО

# УБЕЖДЕНИЯ СОЗДАЮТ ГРАНИЦЫ



БОЛЬШИНСТВО ГРАНИЦ  
ПРИДУМАНО ДЛЯ УДОБСТВА



**Лиминальное мышление**-искусство создания перемен путём осознания, переформирования и переосмысления убеждений.



«ЛИМИНАЛЬНЫЙ»  
ОЗНАЧАЕТ «ПороГОВЫЙ»



НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЯВЛЯЮТСЯ  
БЛАГОДАРЯ НОВОМУ ВЗГЛЯДУ НА ВЕЩИ

## **УПРАЖНЕНИЯ**

Что по вашему мнению невозможно?

## УПРАЖНЕНИЯ

Что по вашему мнению невозможно?

При каком раскладе это могло бы стать реальностью?

Есть ли примеры?

Что было бы, если бы вы были теми, кто может изменить ситуацию?

# ТЕОРИЯ УБЕЖДЕНИЙ

**40 VS**

**11.000.000**

# ПИРАМИДА УБЕЖДЕНИЙ

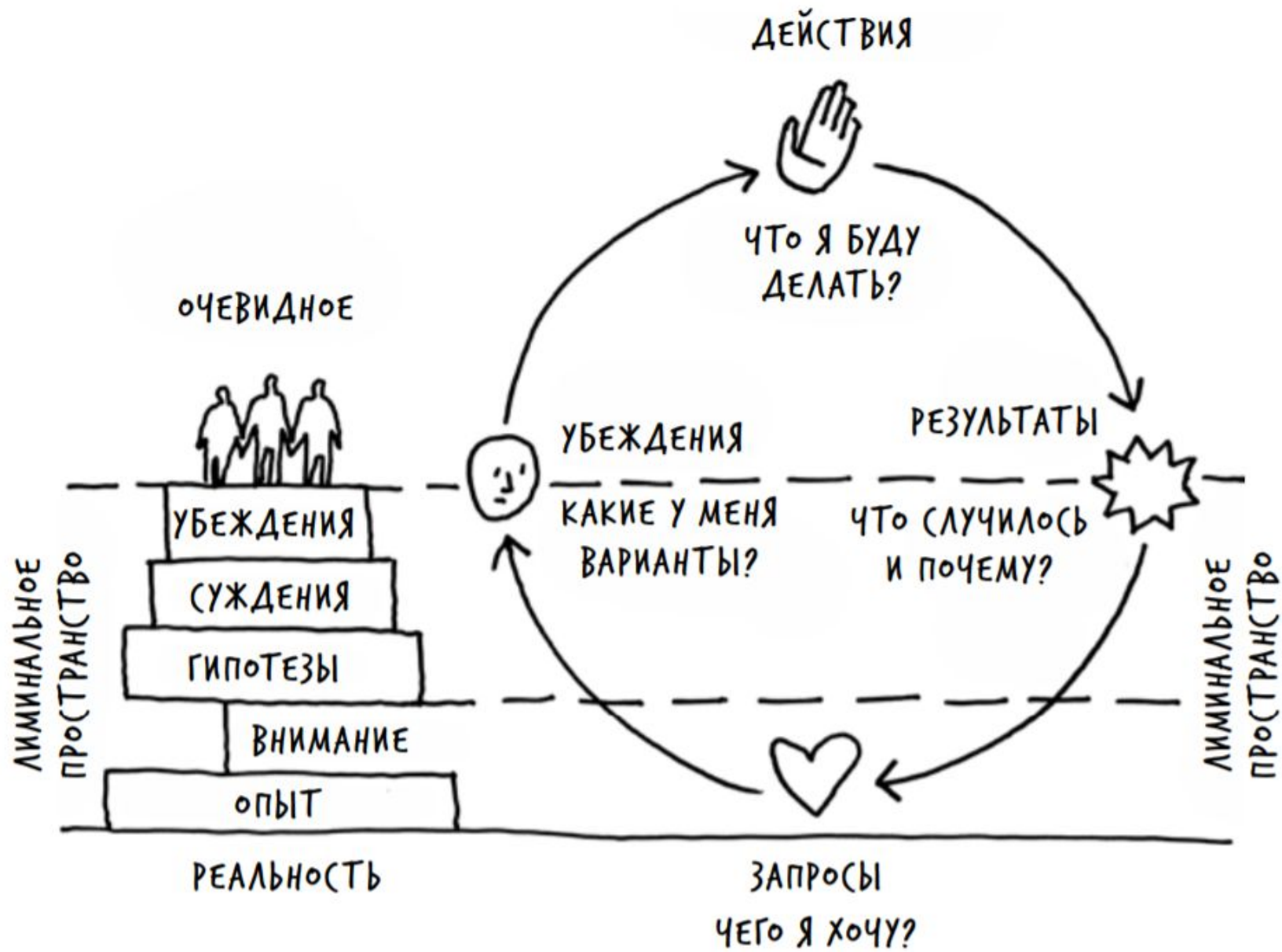


## УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните какое-нибудь свое убеждение и проанализируйте: откуда оно появилось? На каком жизненном опыте основано? Что вы заметили, когда с вами это произошло? На каких гипотезах и суждениях основано это убеждение? Вы можете представить, что должно было произойти, чтобы у вас сформировались другие понятия?



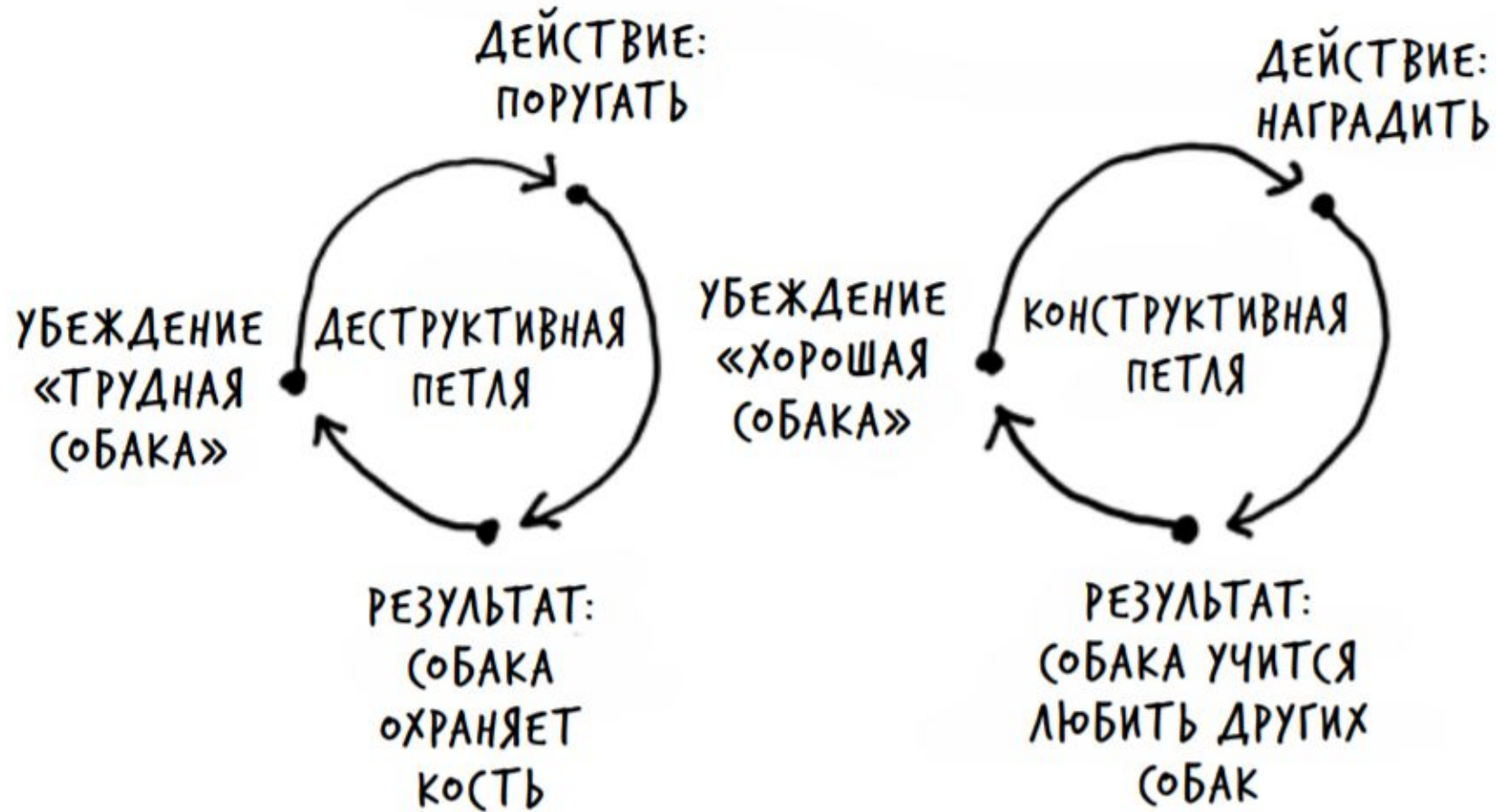
**Убеждения создают  
целый мир**



**МЫ ДЕЙСТВУЕМ НА ОСНОВЕ УБЕЖДЕНИЙ**

**И ЭТО ПОТРЯСАЮЩЕ...**

# ДВА ВОЗМОЖНЫХ МИРА



**УБЕЖДЕНИЯ СОЗДАЮТ СЛЕПЫЕ ПЯТНА  
И «НЕВОЗМОЖНОСТИ».  
ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ НЕ ВАШИ**



ОГРАНИЧИТЕЛЬНОЕ  
УБЕЖДЕНИЕ

## УПРАЖНЕНИЕ

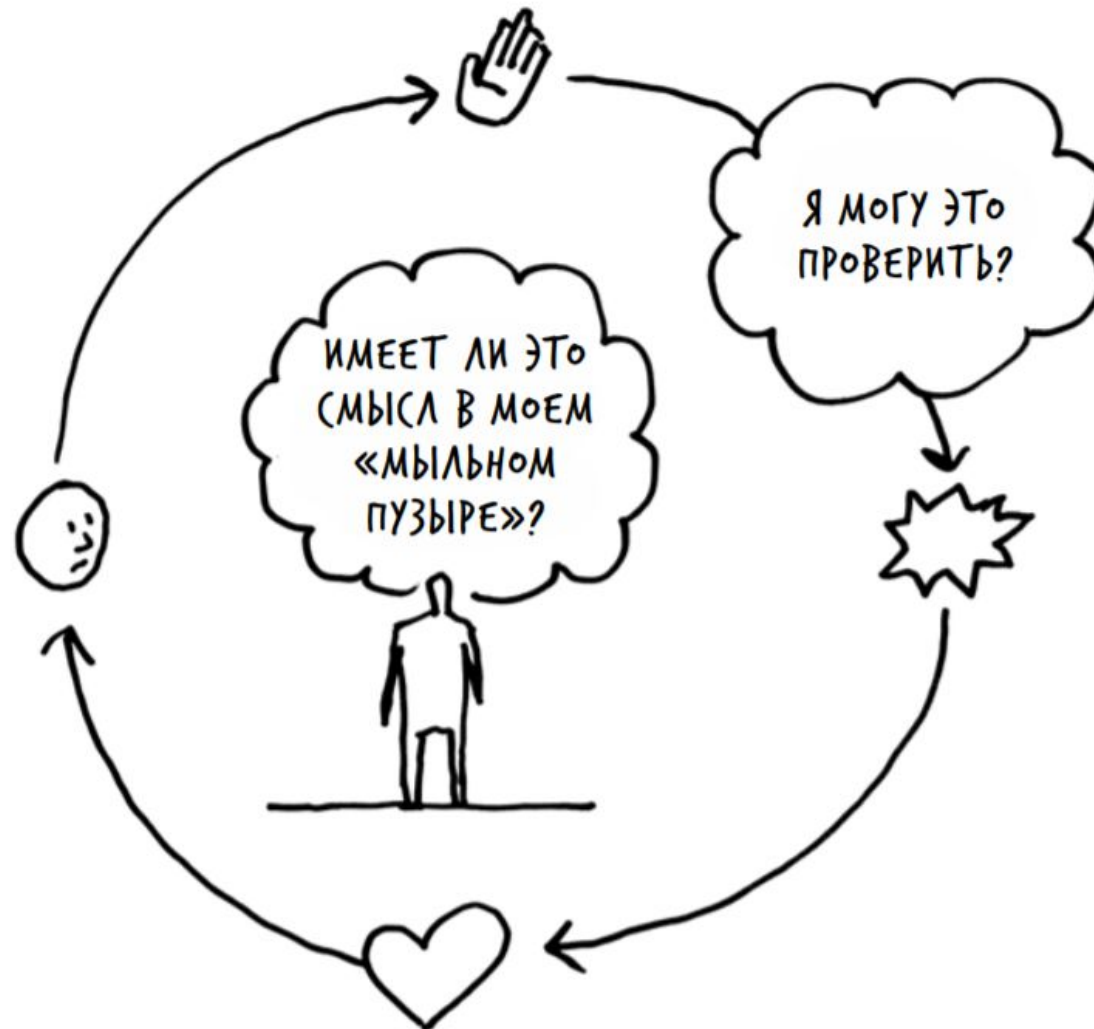
Подумайте о людях, которые есть в вашей жизни: друзьях, семье или коллегах. Есть ли у них убеждения, которые могут вас в чем-то ограничивать? Создайте список таких убеждений. Можете ли вспомнить другие, которые тоже действуют на вас?

А есть ли у вас убеждения, стесняющие или ограничивающие ваши возможности либо возможности людей, которые вам небезразличны?

**Почему убеждения так трудно изменить?**

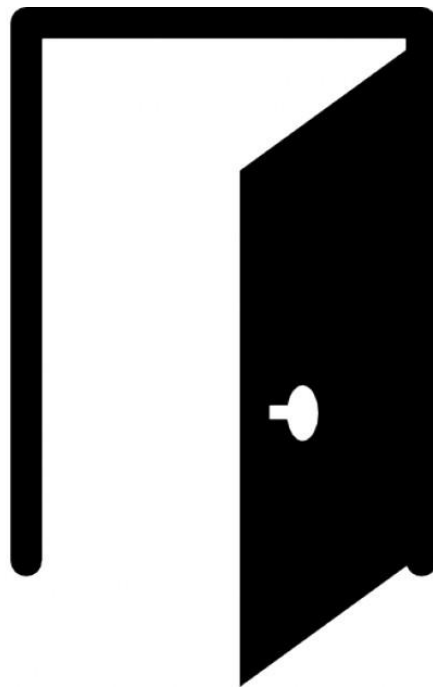
Они защищаются. Вот и всё...Мы все в мыльном пузыре.

ДВА СПОСОБА ОЦЕНИТЬ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ





Какие открытые двери ты не **ВИДИШЬ**  
?



Убеждение, которое прочно связано с личностью и самооценкой, называется руководящим



## **ЗАДАНИЕ НА ДОМ**

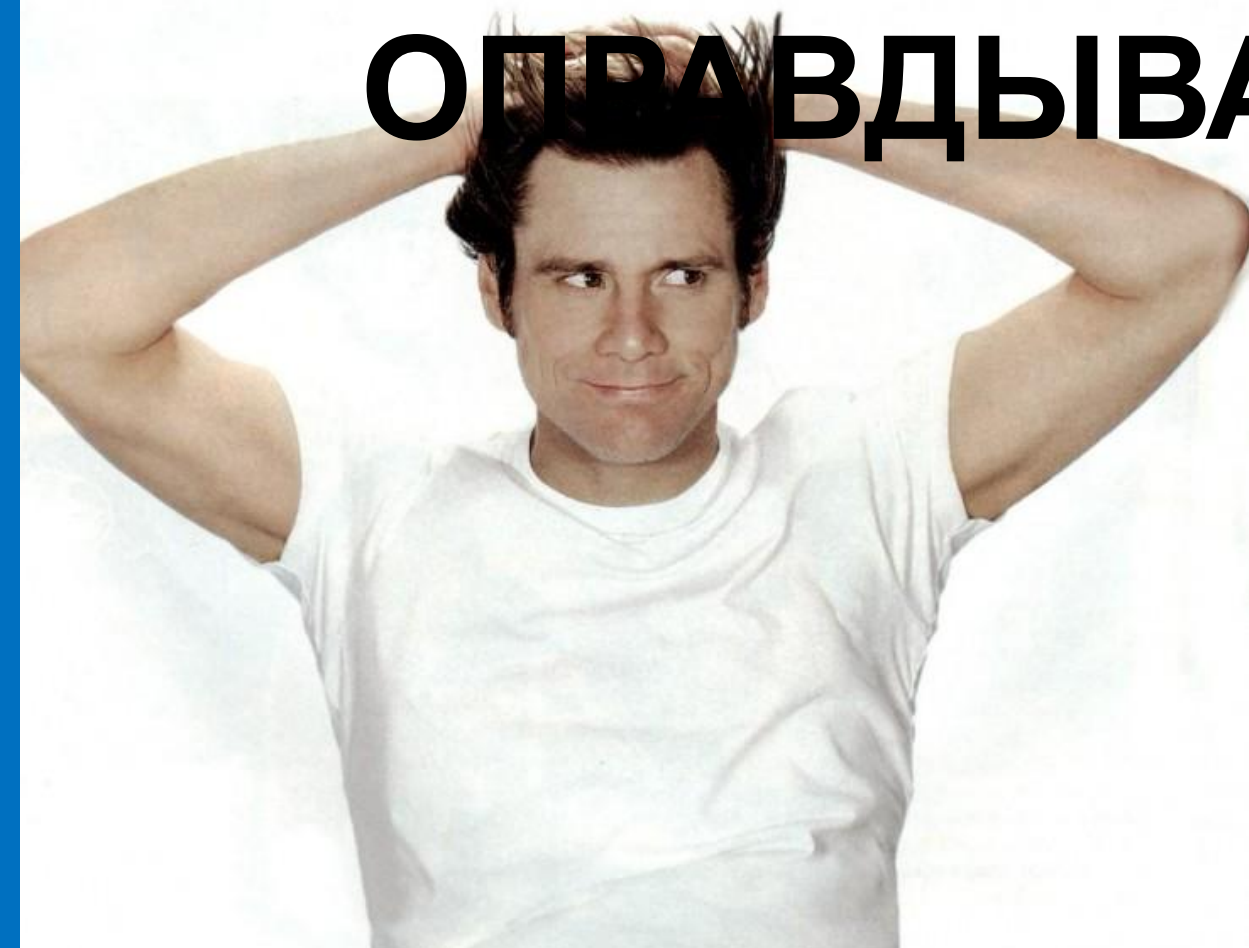
Напишите список убеждений, которые вы считаете руководящими. Какие убеждения делают вас тем, кто вы есть, на которые вы опираетесь, делая выбор — важный или незначительный? Пообщайтесь с друзьями, которым вы доверяете. Расскажите, что такое руководящее убеждение, и спросите, каково, по их мнению, ваше руководящее убеждение. Сравните их наблюдения со своими.

**ЧТО СО ВСЕМ ЭТИМ  
ДЕЛАТЬ?**

Лганье перед самим собой у нас еще глубже укоренено, чем перед другими.

Федор Достоевский

**1. ДАВАЙТЕ ПЕРЕСТАНЕМ  
СЕБЕ ЛГАТЬ И  
ОПРАВДЫВАТЬСЯ**



**2. Признаем,  
что мы  
необъективны**



# ОКНО ДЖОХАРИ

ИЗВЕСТНО ОКРУЖАЮЩИМ	<u>ОТКРЫТАЯ ЗОНА</u> ИЗВЕСТНО И ВАМ, И ОКРУЖАЮЩИМ	<u>СЛЕПАЯ ЗОНА</u> НЕИЗВЕСТНО ВАМ, НО ИЗВЕСТНО ОКРУЖАЮЩИМ
	<u>СКРЫТАЯ ЗОНА</u> ИЗВЕСТНО ВАМ, НО НЕИЗВЕСТНО ОКРУЖАЮЩИМ	<u>НЕИЗВЕСТНАЯ ЗОНА</u> НЕИЗВЕСТНО НИ ВАМ, НИ ОКРУЖАЮЩИМ
НЕИЗВЕСТНО ОКРУЖАЮЩИМ	ИЗВЕСТНО ВАМ	НЕИЗВЕСТНО ВАМ



**БОЛЬШОЕ ОТКРЫТИЕ  
ОСОЗНАТЬ, ЧТО ТЫ  
ЧАСТЬ ПРОБЛЕМЫ**

### 3. БУДЕМ К КАЖДОЙ **НОВОЙ** ПРОБЛЕМЕ, ПОДХОДИТЬ, КАК К **НОВОМУ**



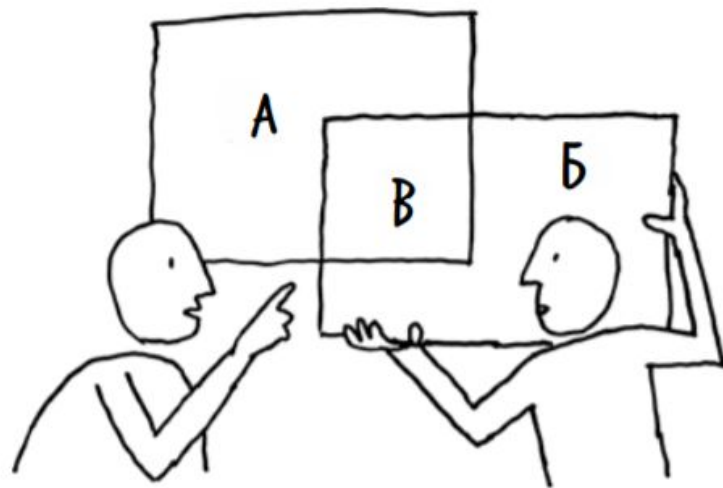
ОПУСТОШИТЕ СВОЮ ЧАШКУ

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

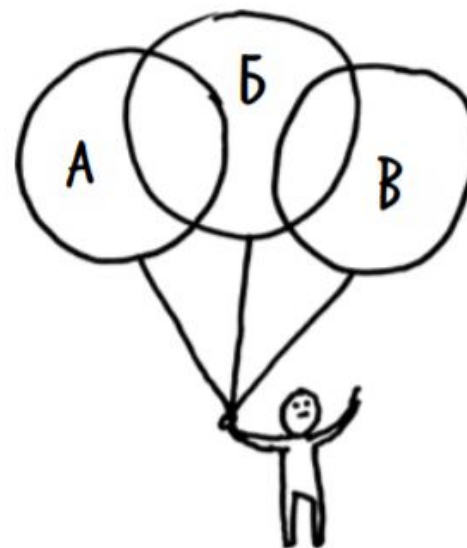
- Пообщайтесь с кем-нибудь из знакомых. Слушайте его так, будто он говорит с вами в первый раз. Опустошите свою чашку — забудьте все свои суждения и мнения об этом человеке. Максимально отстранитесь. Слушайте так, будто у вас есть только одна цель: слушать. Посмотрите, что произойдет.

- Найдите в своем графике 20 минут на то, чтобы прислушаться и присмотреться, стать внимательным. Обратите внимание на то, где вы находитесь, что вас окружает. Внимательно слушайте и смотрите, что делают и говорят люди. Замечайте как можно больше, задействуйте все органы чувств. Прислушайтесь к себе. Что происходит с вами — что вы чувствуете как реагируете? Что вы заметили?

4. Не будем привязываться к теориям. Будем рассматривать их с разных сторон.



ИЩИТЕ ВАРИАНТЫ

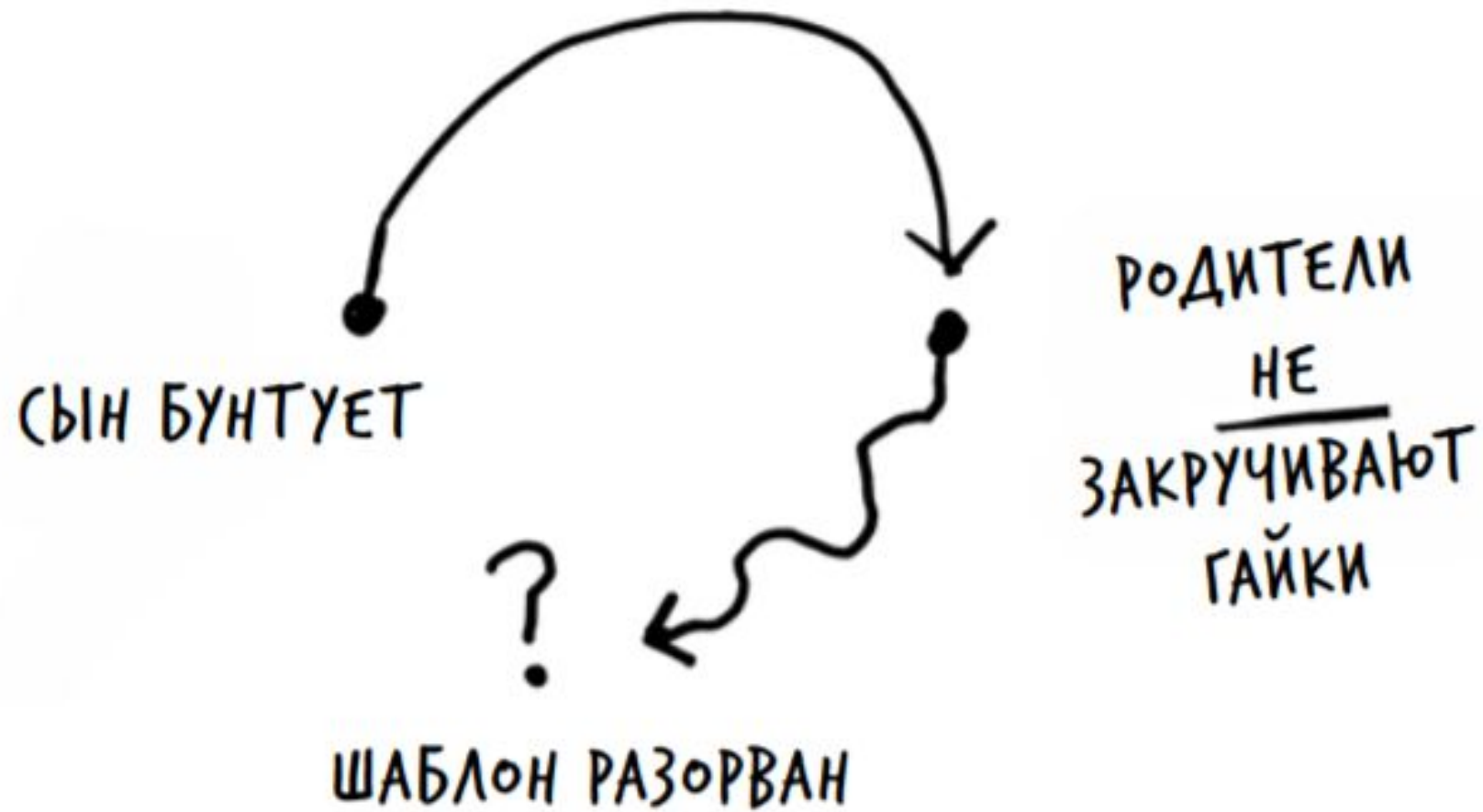


НЕ ПРИВЯЗЫВАЙТЕСЬ К СВОИМ ТЕОРИЯМ

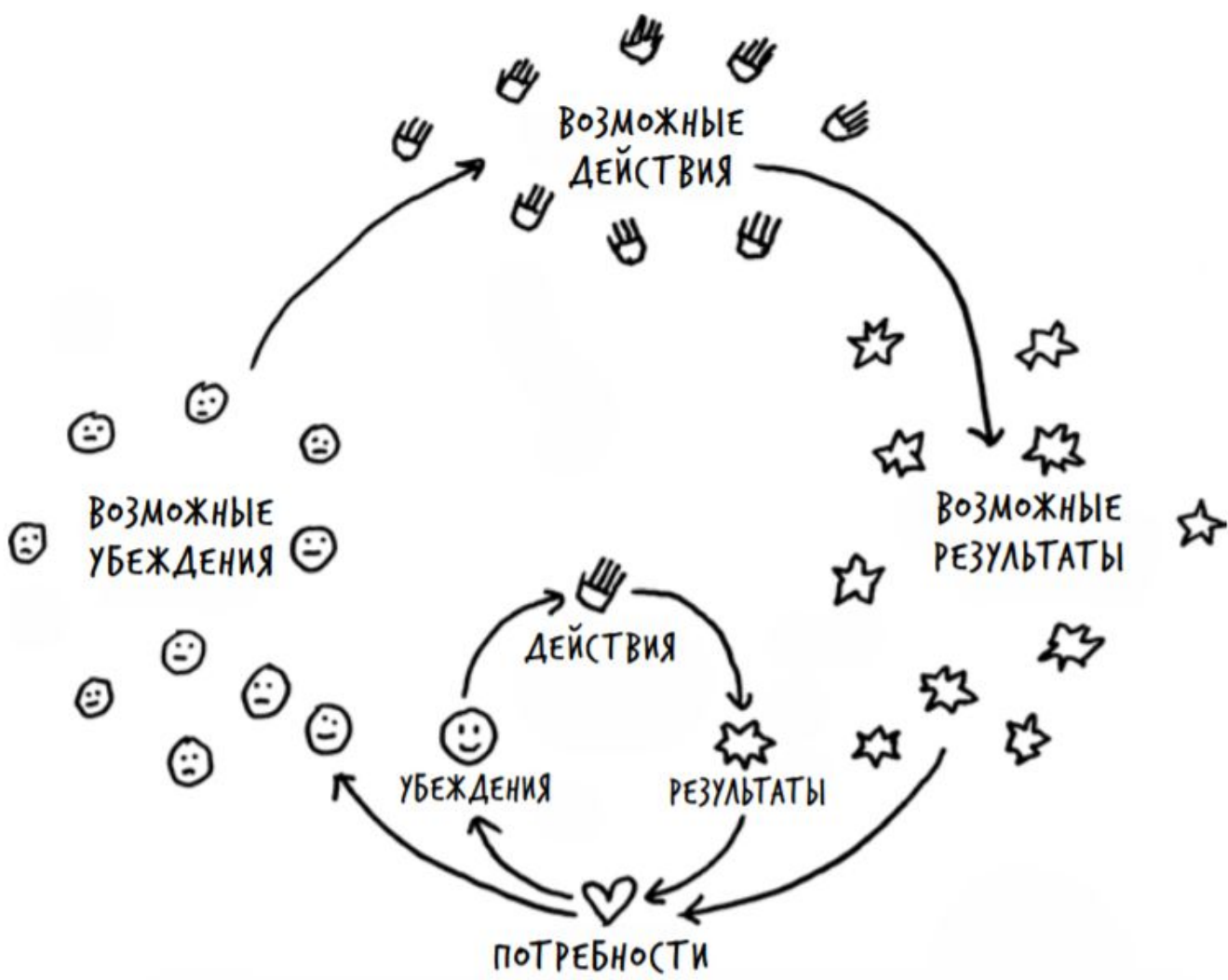
## 5.Разорвём шаблоны

Многие действия мы совершаем автоматически. Иногда проблема кажется нам неразрешимой, потому что мы действуем по шаблону, которого не замечаем. Если действовать не по привычке, а произвольно, не продумывая ход событий, то можно увидеть ситуацию в новом свете.



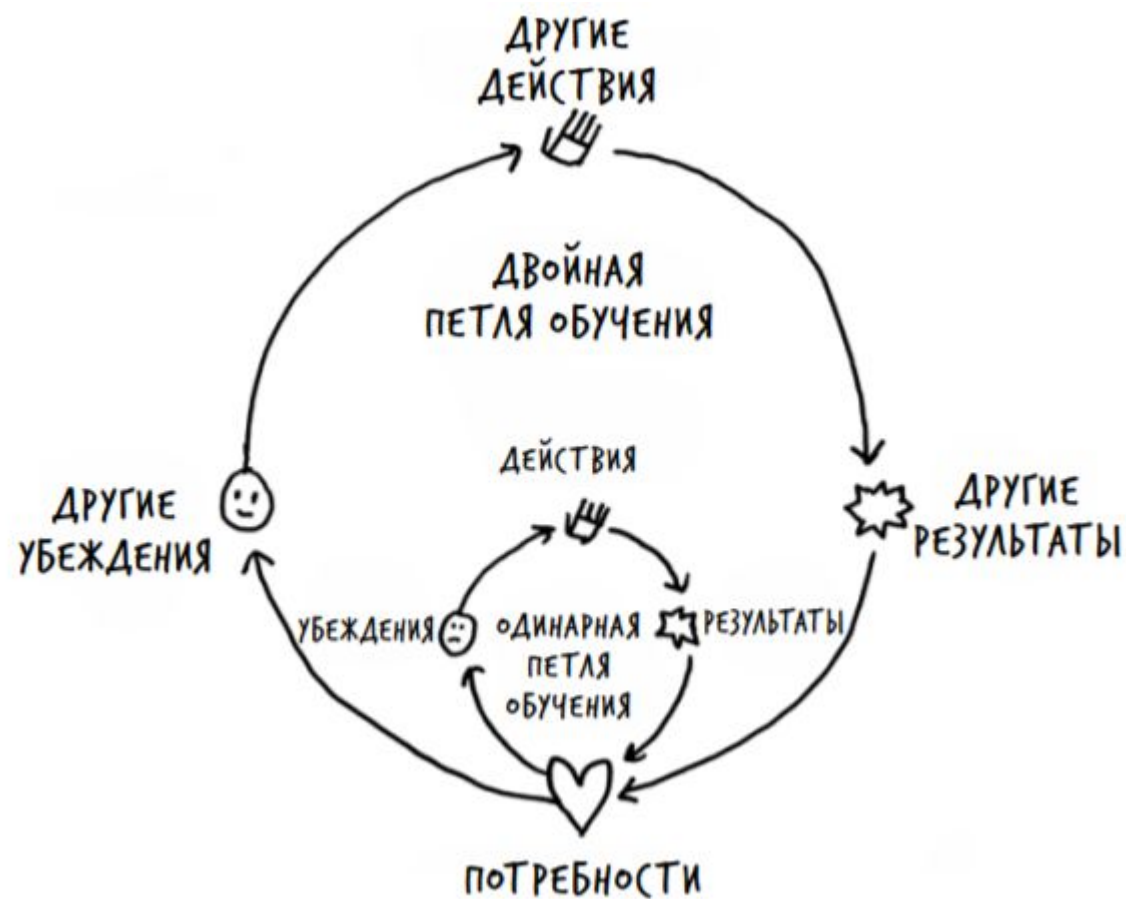
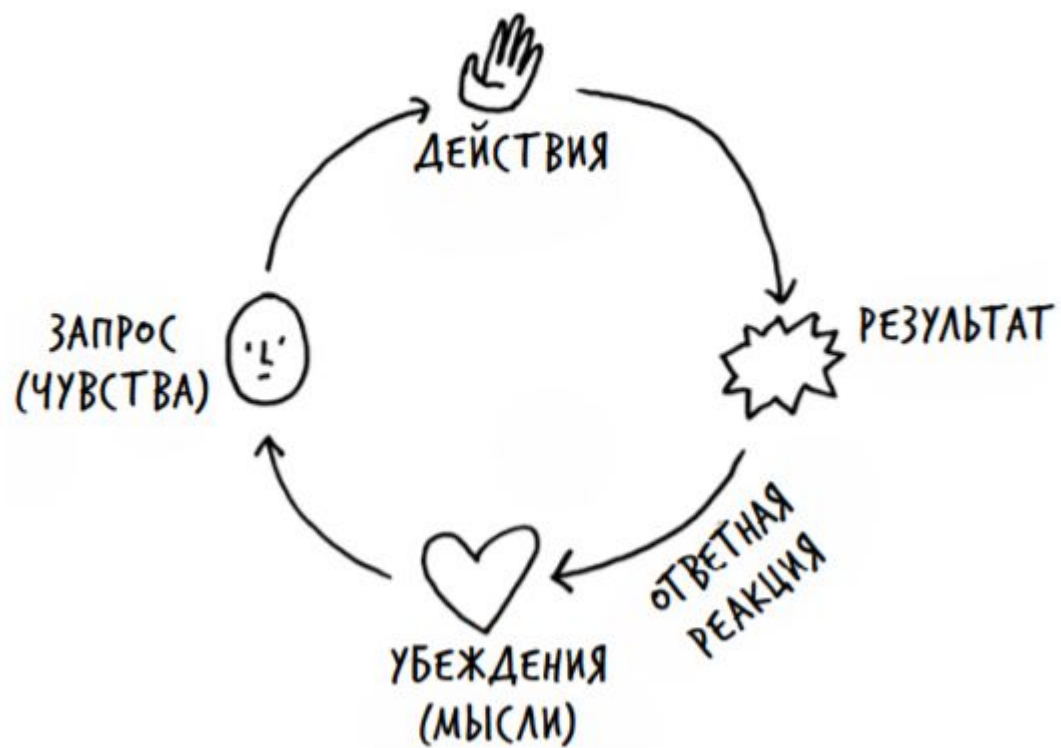


# 6. Изменим всё здесь и сейчас. Чек-лист





## ОДИНАРНАЯ ПЕТЛЯ ОБУЧЕНИЯ





НАШИ УБЕЖДЕНИЯ ДОЛЖНЫ ПОСТЕПЕННО МЕНЯТЬСЯ,  
ЧТОБЫ МЫ ОСТАВАЛИСЬ НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ

1. Прежде всего признайте, что вы живете в «пузыре убеждений», то есть в искаженной реальности, — даже если сами не видите этого.
2. Не ограничивайтесь простым наблюдением за своим поведением. Попробуйте понять базовые убеждения, руководящие вами в ситуации, которую хотите изменить.
3. Вы видите результаты, которых хотите достичь? Если да — прекрасно!
4. Если нет — найдите как можно больше альтернативных убеждений. Узнайте как можно больше, покажите себе или людям, с которыми вы работаете, как можно больше. Найдите убеждение, которое будет вам интересно, и действуйте так, будто оно истинно.
5. Посмотрите, что произойдет. Вы исправили ситуацию? Если да — прекрасно! Если нет — повторите столько раз, сколько нужно.

Чтобы проверить теорию, **необязательно считать ее истиной**. Достаточно вести себя так, будто она верна, и посмотреть, что произойдет.

## Домашнее задание

- Выберите область, в которой вы хотели бы добиться изменений к лучшему. Составьте список убеждений, которыми руководствуетесь в данной ситуации. Для каждого напишите несколько альтернатив. Не обязательно таких, которые вам по душе. Просто напишите всё, что в принципе возможно. В вашем списке должно быть и несколько нелепых убеждений. Теперь возьмите те, что выглядят самыми интересными, и на какое-то время представьте, что они верны. Посмотрите, что произойдет.

# Управляй своей **ЖИЗНЬЮ**.

И посылай **к**  
**чёрту**  
что что-  
то



тех, кто  
говорит,  
**НЕВОЗМОЖНО...**