

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

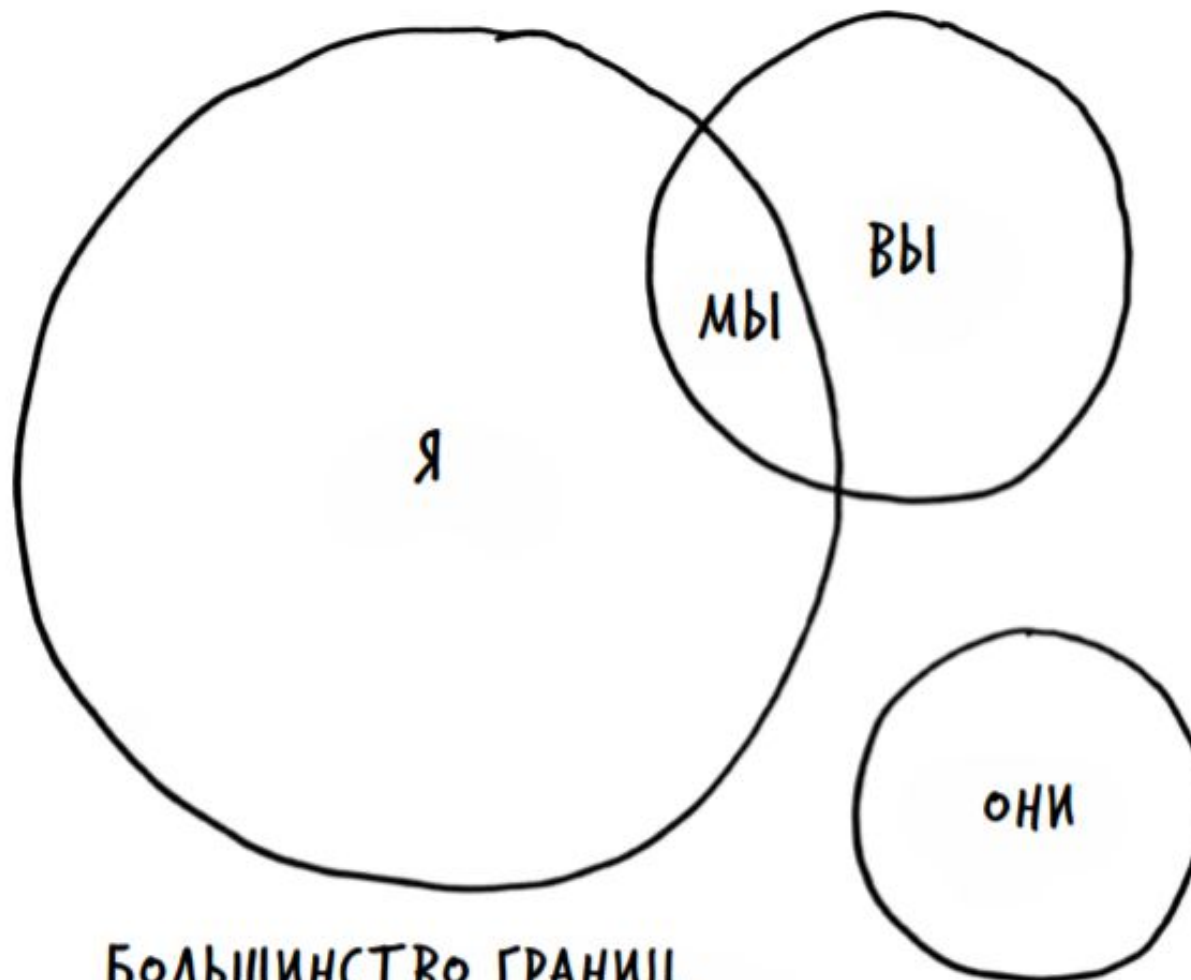


Убеждения – не реальность, не факты, а **разные толкования одного и того же**. Вы выстраиваете их, хотя часто и неосознанно. Убеждения - это все, что вы знаете.



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

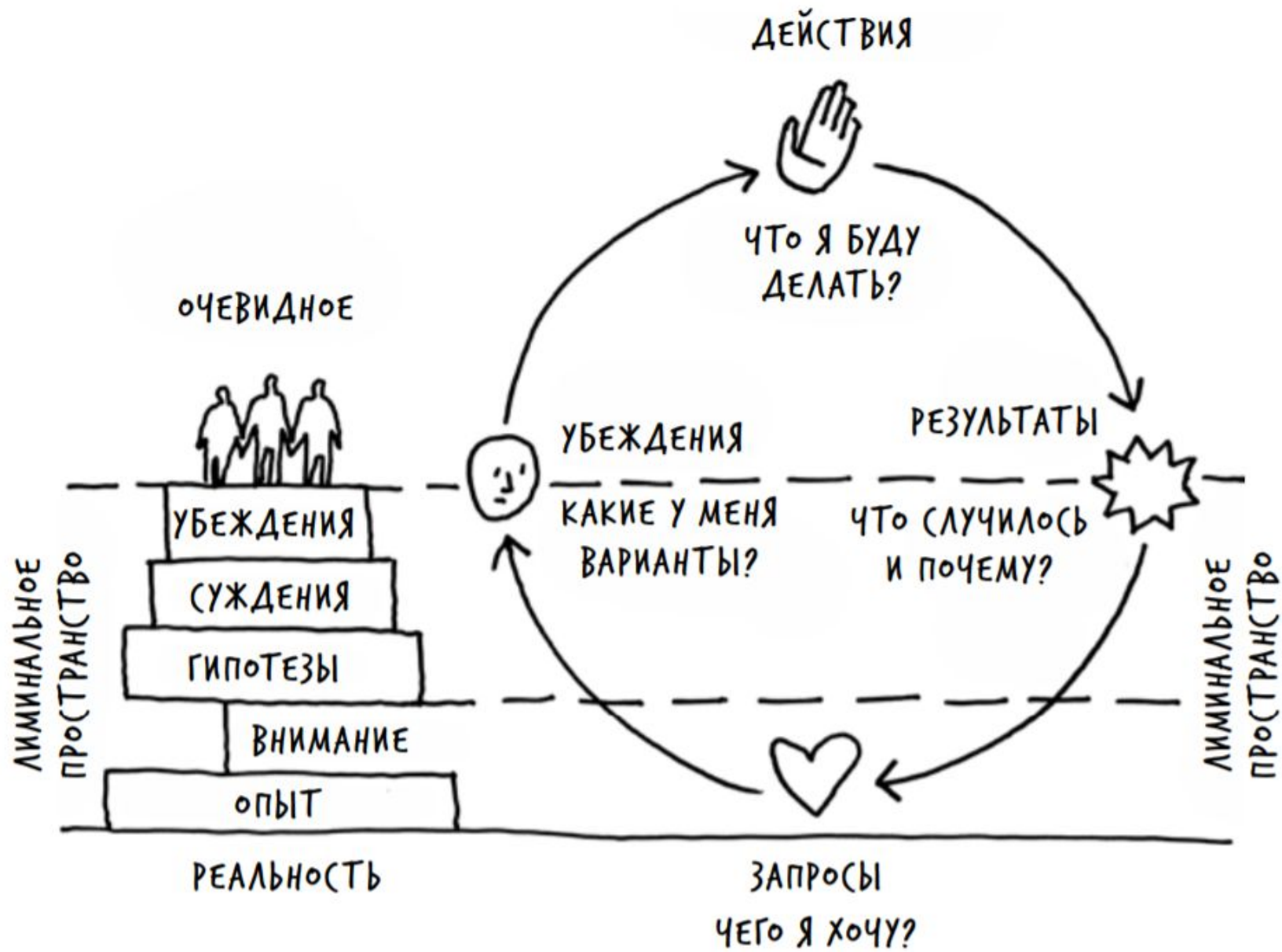
ПИРАМИДА УБЕЖДЕНИЙ



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?

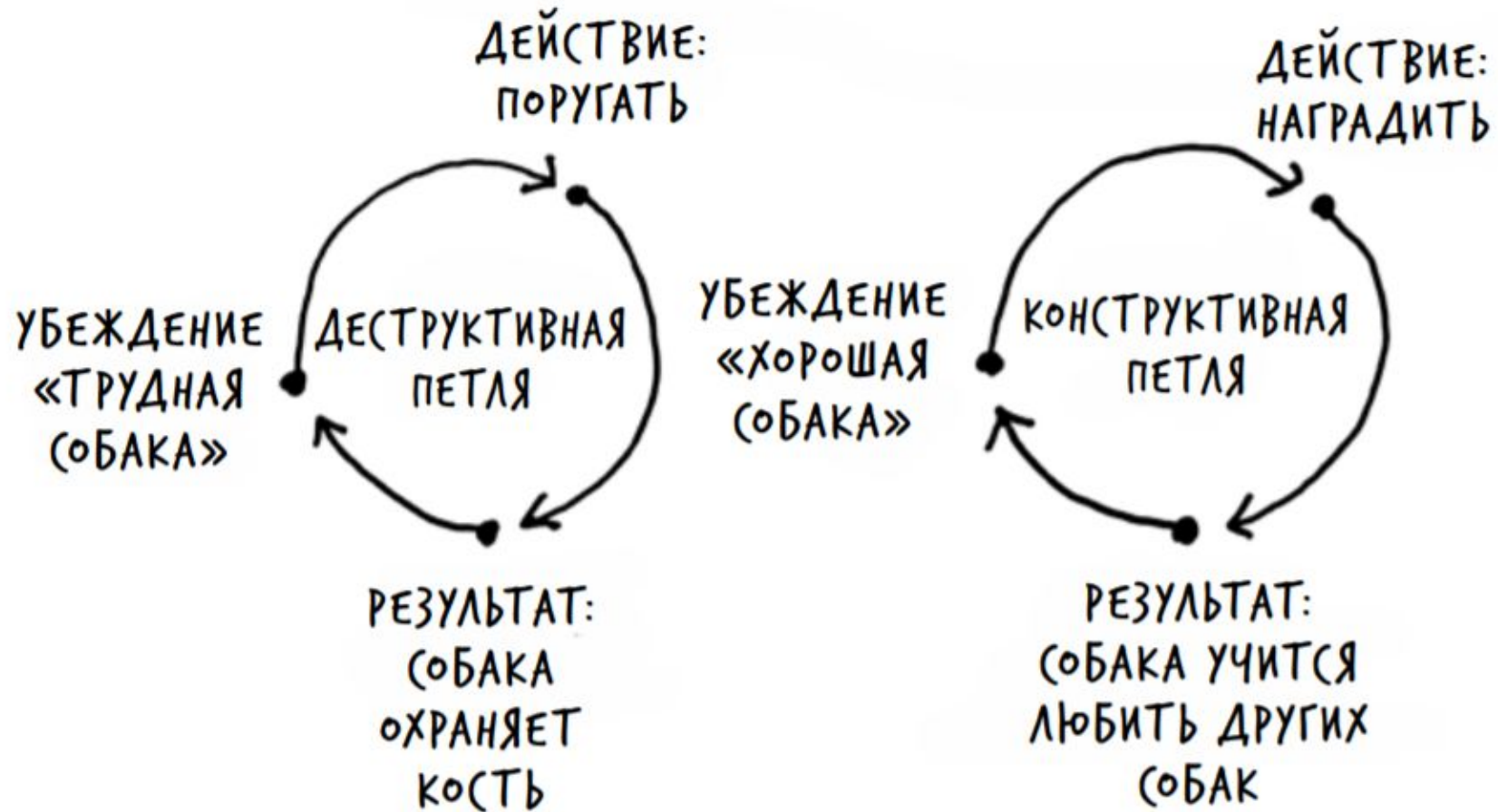
**Убеждения создают
целый мир**



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

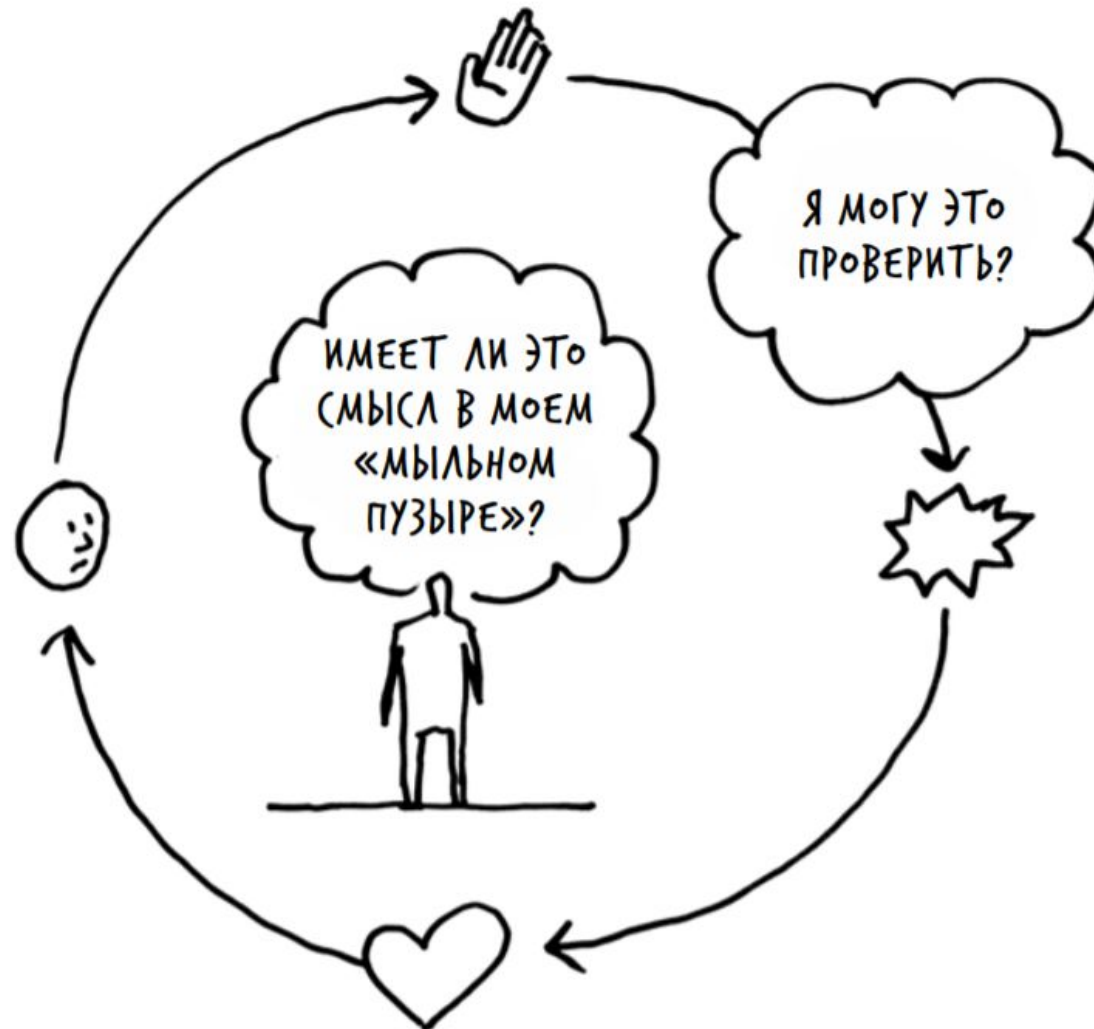
Подумайте о людях, которые есть в вашей жизни: друзьях, семье или коллегах. Есть ли у них убеждения, которые могут вас в чем-то ограничивать? Создайте список таких убеждений. Можете ли вспомнить другие, которые тоже действуют на вас?

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

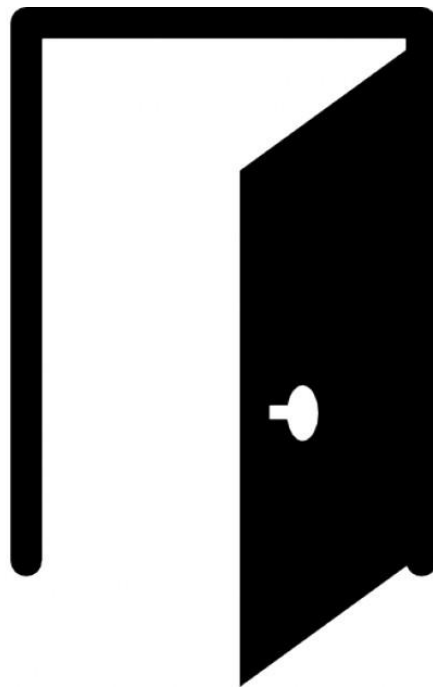
Почему убеждения так трудно изменить?

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

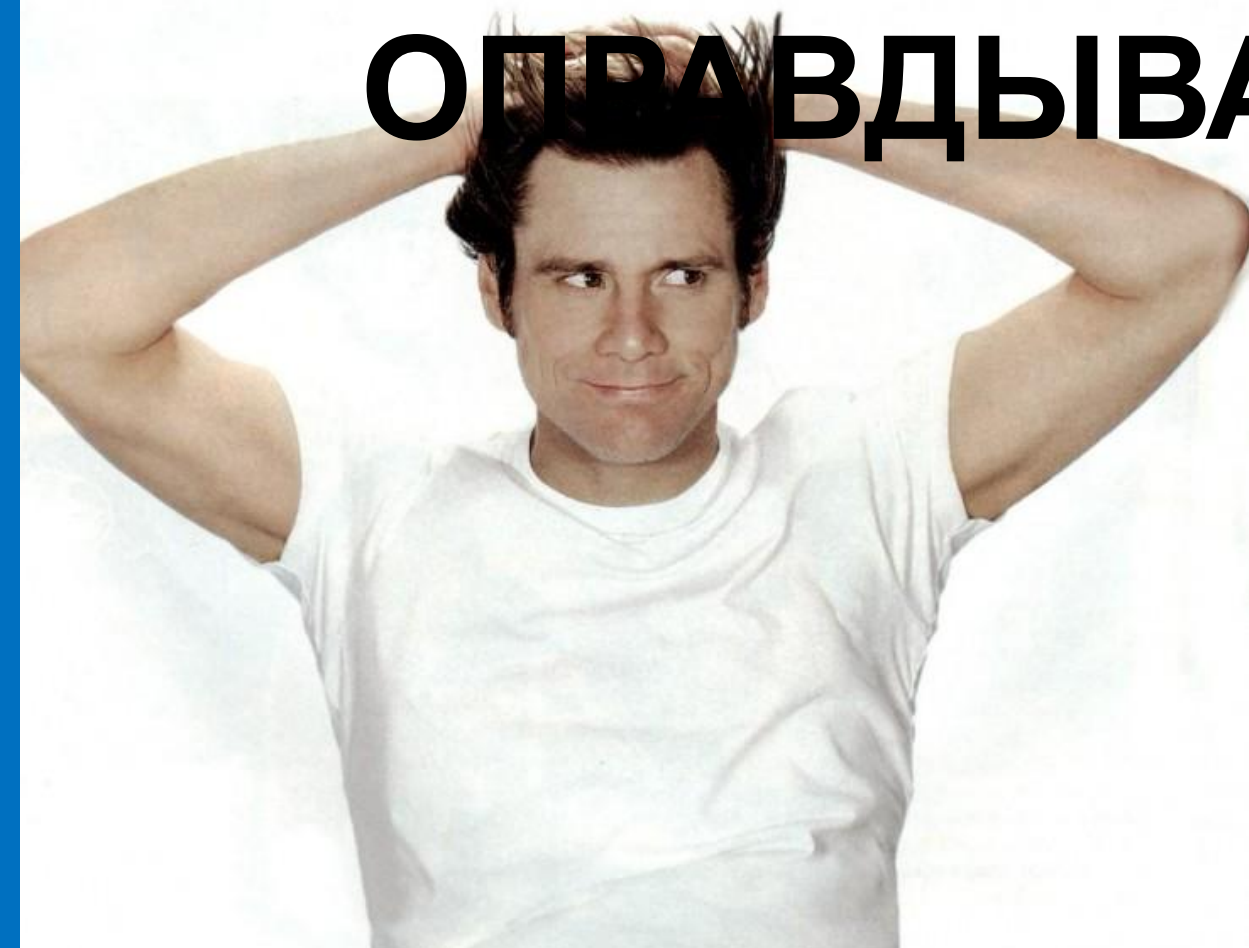
Напишите список убеждений, которые вы считаете руководящими. Какие убеждения делают вас тем, кто вы есть, на которые вы опираетесь, делая выбор — важный или незначительный? Пообщайтесь с друзьями, которым вы доверяете. Расскажите, что такое руководящее убеждение, и спросите, каково, по их мнению, ваше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



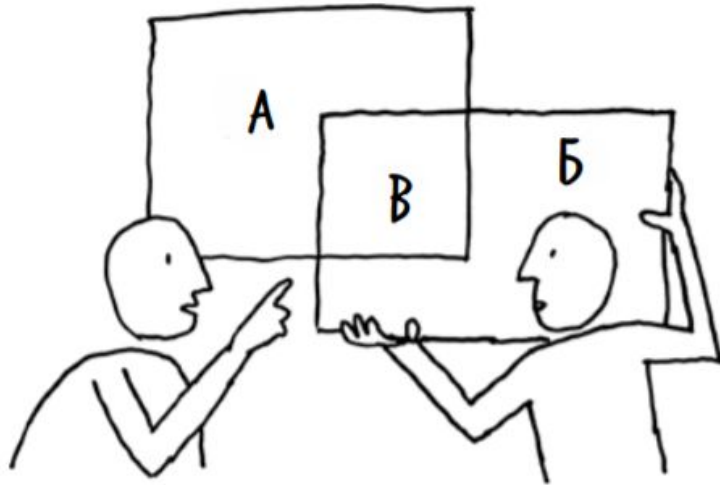
ОПУСТОШИТЕ СВОЮ ЧАШКУ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

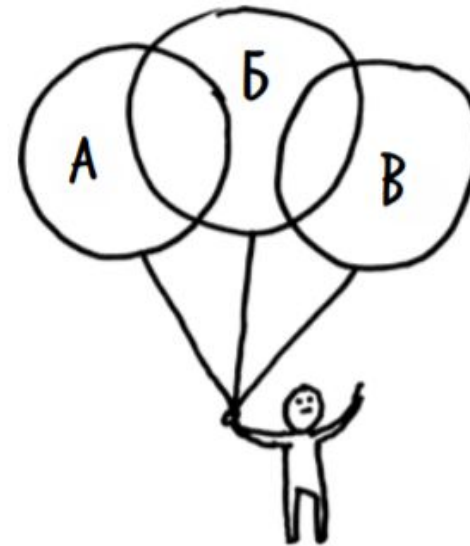
- Пообщайтесь с кем-нибудь из знакомых. Слушайте его так, будто он говорит с вами в первый раз. Опустошите свою чашку — забудьте все свои суждения и мнения об этом человеке. Максимально отстранитесь. Слушайте так, будто у вас есть только одна цель: слушать. Посмотрите, что произойдет.

- 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

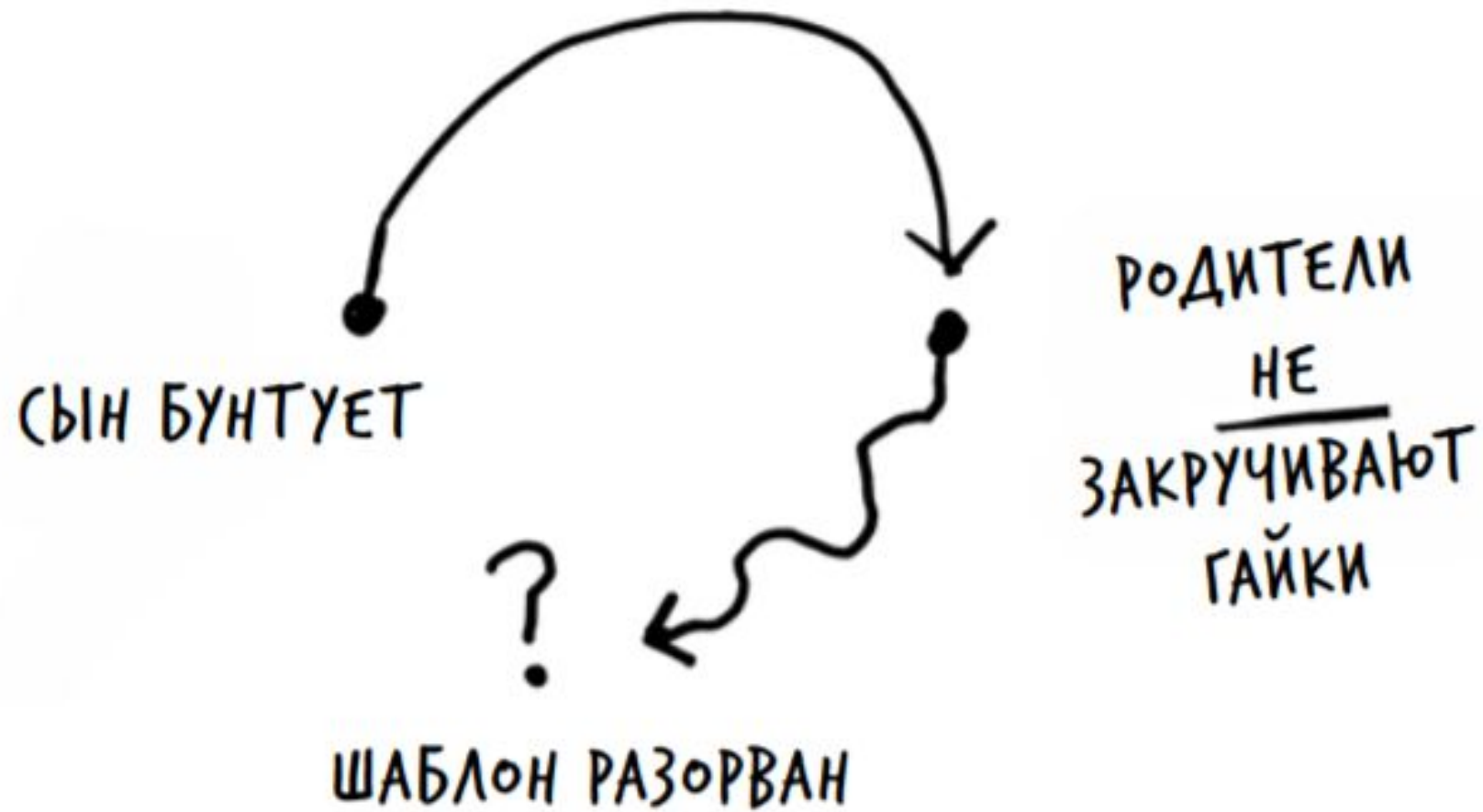


НЕ ПРИВЯЗЫВАЙТЕСЬ К СВОИМ ТЕОРИЯМ

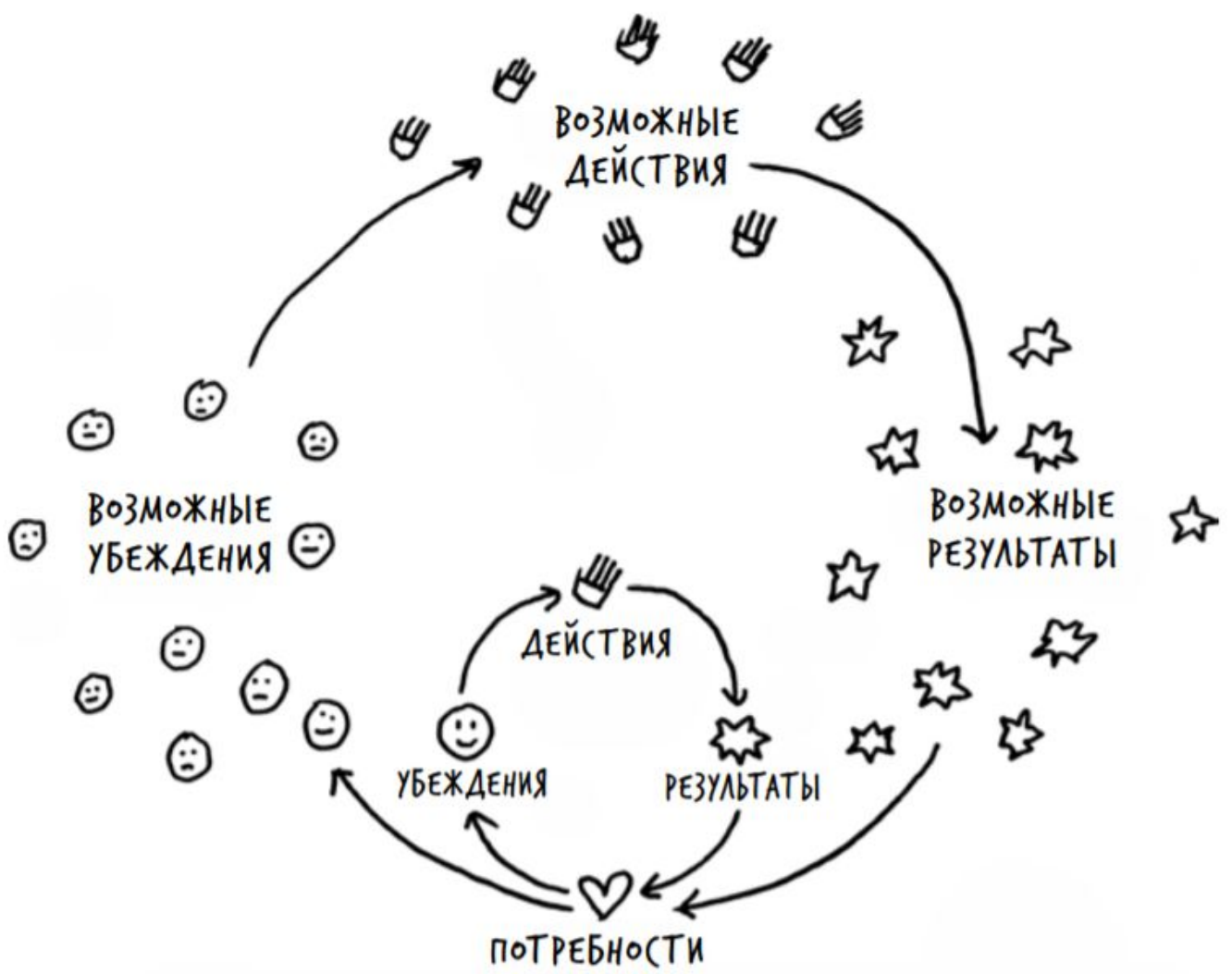
5.Разорвём шаблоны

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.

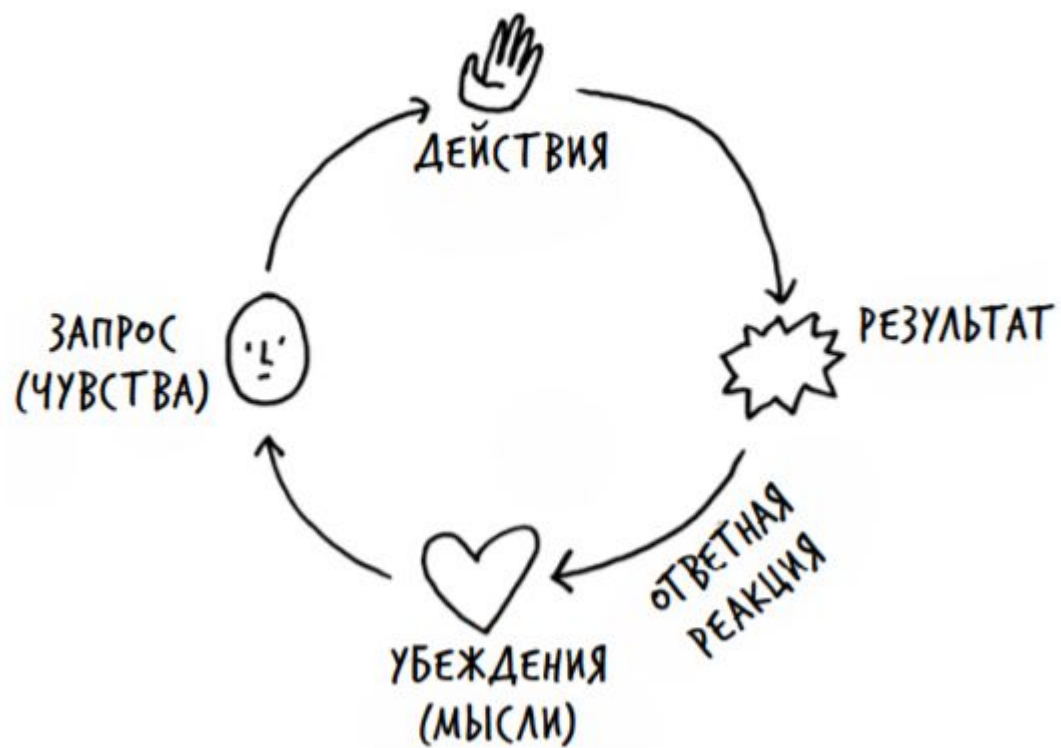




6. Изменим всё здесь и сейчас. Чек-лист



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. Необязательно 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...