

Достижение результата через сотрудничество.®

Кузнецов Ю. Н.
Велькович Л. П.

Что посеешь, то и пожнешь!

- Хорошие мысли и действия никогда не могут привести к дурным результатам;
- Дурные мысли и действия никогда не могут привести к хорошим результатам.

Прощать легко!

Прощать легко, когда вы активно практикуете следующее:

- Вы берете на себя всю ответственность за достижение того, чего хотите;
- Если ситуация некомфортна, то подумайте, какие ваши действия или желания привели к такому результату?
- Что вы создаете? Ведь известно- что посеешь, то и пожнешь.

Практика.

Работа в «тройках»

- Напишите всех тех, кого вам нужно простить или кого вы хотели бы простить, и за что;
- Расскажите, кого вы хотите простить и за что;
- Посмотрите на список трех принципов и решите, какой из них вы примените в данной ситуации и как. Полезно мыслить конкретно, в деталях;
- Что вы будете делать, чтобы трансформировать чувства или чтобы вновь не попасть в такую ситуацию?

Преодолевать ревность.

- Только после того, как вы действительно сосредоточитесь на себе, вы узнаете, чему и как вы завидуете, к чему ревнуете и измените это. Только тогда вы сможете эффективно помогать другим;
- Ревность на работе может принимать любую форму: от полного безразличия, забывчивости, опозданий, небрежности, до открытого саботажа, несчастных случаев и забастовок, и это только некоторые из ее форм.

Преодолеть ревность - искать возможности сотрудничать.

- Страх неудачи;
- Сильное желание произвести впечатление на окружающих;
- Соперничество;
- Угроза предательства;
- Незрелая реакция;
- Страх действовать.

Намерение Результат

Причинно-следственная связь проявлена во всех людских делах. Мера усилия определяет меру достигнутого результата. Все блага и способности, а также материальные, интеллектуальные и духовные богатства - плоды усилий. Они – мысли, доведенные до завершенности, достигнутые цели и осуществленные мечты.

Преодолеть зависть

- *Зависть связана:
с чувством неполноценности;
с чувством бессилия и беспомощности,
т. е. с частичным нарушением
самооценки;*
- *Зависть – это желание иметь такие же
чувства, как у другого;*
- *Человек это чувство подавляет, говоря
себе: «Это ничего не значит для меня»*

Преодолеть зависть.

Практика:

1. Вспомнить ситуацию, когда в детстве сказали «НЕТ» в ответ на просьбу;
2. Определить механизм защиты от боли;
3. Поменять цвет защиты с «**зеленого**» на «**красный**»;
4. Определить потребность, которая была не удовлетворена;

Преодолевать зависть.

Практика:

5. Проверить потребность на стресс (мышечный тест). Если нашли правильно, то мышца будет слабой, т.е. эта потребность является стрессом для организма, хотя сознательно мы этого можем очень хотеть;
6. Снять стресс с потребности (меняем цвет потребности с «красного» на «зеленый»);
7. Как помощь, в принятии этого - увидеть, чего достигли, благодаря защите и тому, что эта потребность не была удовлетворена (чему научились, чего избежали, что создали и т.д.);
8. Начать видеть, как эта потребность уже реализуется в жизни. Сознательно отмечать, как потребность удовлетворяется. Тогда не будет зависти по отношению к людям у которых такая потребность удовлетворена , реализована, т.к. зависть – это желание иметь такие же чувства, как у другого.

КАКОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ВЫ ХОТИТЕ ВНЕСТИ?

«До тех пор, пока вы не разовьете в разуме целеустремленность, вы не будете способны к величайшим достижениям»

КАКОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ВЫ ХОТИТЕ ВНЕСТИ?

1. Будьте верны своим мечтам и идеалам;
2. Продолжайте лелеять музыку, которая звучит в вашем сердце, красоту, которая формируется в вашем разуме, доброту, которая посещает ваши мысли. Из подобного ментального настроения произрастут благоприятные внешние условия. Если вы осуществляете свои мечты, весь ваш мир окончательно преобразится.

КАКОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ВЫ ХОТИТЕ ВНЕСТИ?

*«ПОСЛЕ ТОГО, КАК Я УЙДУ, Я ЖЕЛАЮ,
ЧТОБЫ...»*

КАКОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ
ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ВЫ ХОТИТЕ ВНЕСТИ?

Что значит, проживать каждый
день, как последний?

КАКОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ВЫ ХОТИТЕ ВНЕСТИ?

- Заканчивать дела, ничего не откладывая из того, что можно сделать сегодня;
- Заканчивать день без борьбы;
- Испытывать благодарность.

Наследи е

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЭТО НАСЛЕДИЕМ,
КОТОРОЕ ТЫ РЕШИЛ СОЗДАТЬ И
ПОДДЕРЖИВАТЬ?

Наследи е

РАБОТА

1. То, как вы уже ведете себя в соответствии с наследием.

ЛЮБОВЬ

2. Что можно улучшить, развить или начать делать, чтобы жить в соответствии со своим наследием.

ДРУЖБА

Практика

Личная миссия

1. «Я (такой-то и такой-то)» Например:
«Я ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫЙ»
2. Затем вы берете одну черту и рассказываете о том, что вы уже делаете в соответствии с этой чертой и что вы готовы делать, чтобы развить ее в себе;

Например:

«Моя дисциплина заключается в том, что я всегда беру паузу, перед тем как ответить. В этот момент все внимание переношу в живот и делаю спокойные вдохи и выдохи. И вспоминаю, что мой долг - оставаться осознанным и сострадающим».

A decorative horizontal bar at the top of the slide, transitioning from light blue on the left to bright green on the right.

**Спасибо
за
внимание!**