

Здоровый Драйв

Начало



Как Настрой?

Зачем ты тут?



Краткая История Курса

Блок с живого тренинга

Люди, которые просят

3 дня, которых недостаточно

Чем я занимаюсь?

Мне очень интересно как мы устроены

Как люди могут меняться, развивать в себе какие-то новые черты и изменять те, что есть

- 7 лет тренерской деятельности.
- Около 200 мероприятий
- Обучил порядка 6000 человек

Специализируюсь:

- Работа с состояниями, характером
- Уверенность, Работоспособность,
- Энергичность, Жизнерадостность,
- Раскрепощение



Что будет

Горящие глаза, желание
действовать

Просыпаться полным сил
Энергичность в течении всего дня
Больше здоровья, свежести

Снижение стресса, психология
Обучение радости
Больше полезных привычек
Режим, ЗОЖ

Формат

Четверг, 19:00 Мск x4
16, 23, 30 июня, 7 июля.
2 модуля поддержки.



Записи:

Старт – 2; Быстрый старт -3;
Самолёт и выше – все

Общая группа вк; Презентации там

Общий чат вк

Ведение дневников

Рекомендации

Живое участие

Активное ведение дневника

Чтение чужих дневников,
общение

Обсуждение инсайтов

Пробовать больше новых ходов

Поехали!

Здоровый Драйв, Июнь 16

Базовая мысль курса

Энергичность - следствие системы, образа жизни.

1. Характер. Привычки мыслить, реагировать.
2. Привычки. Распорядок и физиология(спорт, питание, сон, отдых, ...)

Идея Аквариума



*Энергичность - следствие
системы, образа жизни.*

Точка А – твой характер и
распорядок жизни сейчас

Точка А имеет свой результат



Хочешь другой результат – нужна
другая система.

Движение в точку Б – то, чем мы
будем заниматься.

Курс – это индивидуальный эксперимент

Эксперимент по перестройке характера и привычного образа жизни.

Делая задания, ты в любом случае выйдешь на новый для себя уровень!

Это так просто и так круто. Просто возьмёшь и выйдешь. По-любому 😊

На сколько ты хочешь изменить результат?

Нюансы

Система - это регулярные источники и регулярные утечки

Немалая часть системы тяжела и инерционна.

*(Автоматизмы и привычки.
Распорядок, реагирование)*

Большая часть системы неосознаваема.

(Подсознательные реакции)

Нюансы

Парадоксы осознания. Слои реакций.

Методология индивидуального эксперимента.

(Рецепт в данной точке, как и переход – индивидуален)

Все делаем общие пробы, но ты подбираешь итог под себя.

Суть Первой Ступени

1. Увидеть ситуацию как она есть. Найти проблемы и сильные стороны.
2. Найти первый слой утечек энергии
3. Определить сильные ходы, источники до которых можешь дотянуться. *Как ты можешь быстро улучшить дело.*
4. Задать ритм экспериментов с физиологией и распорядком

Перед тем, как приступить

Готов(а) ли ты к супер силе?!

Больше сил, больше
возможностей,
ВЫЗОВОВ

Прислушайся к себе
по честному

Появятся силы – появятся
усилия



Как ты относишься к тому, что упустил?

Больше сил, больше осознанности
- ярче негатив, активнее проработки

Больше сил - меньше аргументов
съехать, избежать



Здоровый Драйв #1

Определим энергосистему!

1. Чтобы изменить
энергобаланс, надо увидеть
его систему.

Сде



цию

Для этого: выпиши + и –
То, что даёт силы, и что
отнимает

Не просто предположить в голове.
Проверить.
Критерий: стало легче, бодрее,
или хуже

Ловим первый слой утечек

Сначала выписываем всё подряд, потом группируем по сферам жизни и по характеру:

Физиология, взаимодействия, реагирование.

Приводим общий поток мыслей
К измеримому явлению.

Отнимает силы:

- Ссоры
- Мысли успею ли
- Чужие претензии
- Осознание плохого уровня работы



Ловим первый слой утечек

Самоощущение:

- ✓ Сомнения, а туда ли я иду
- ✓ Ощущение недостаточно успешным
- ✓ Ощущение спешки
- ✓ Стыд, вина

Ближний круг:

- ✓ Обиды на Аню
- ✓ Критика родителей
- ✓ Немытая посуда
- ✓ Переделывание за домашних их дел



В работе:

- Общение с Васей
- Неудачи
- Раздражение на опоздания Коли
- Нечётко сформулированные задачи
- непонимание как делать

Молодец!

Отловил(а)!

Теперь надо разобраться, как так происходит.

Выясняем механику слива сил. Механика стресса.

- ✓ Что думаешь в такие моменты?
- ✓ Что испытываешь в такие моменты?
- ✓ Какая последовательность?
- ✓ Какие ощущения по телу?

*Даже там, где просто физиология

Резюме:

В результате такой работы у вас будет количественное отражение ваших "расходов".

Теперь объём проделанной работы - это объём ваших инвестиций в себя и дивиденды в виде увеличения сил в соотв. ситуациях.

Можно расставить приоритеты по тому, какие ситуации наиболее частые!

Ведите измеримое самонаблюдение! 😊

***Нюансы:** слои утечек.

Обнаружение источников

Находим ситуации, где явно становится лучше,
приобретаете силы

Какая деятельность, какие люди, общение,
ситуации

Что испытываешь при этом
Какое это состояние, где оно
физически?

Какие мысли приводят в него?



Убойный Слайд на Эту тему
в Самом конце!

Практика наработки позитивных
состояний

Распорядок и Физиология

Питание

1. Пищеварение энергозатратно
2. Переваривание лишнего, тяжелого, несовместимого крайне энергозатратно и непросто
3. Адекватный приём пищи - легкость, подъем

Ценные идеи и ходы: (энергия, здоровье, вес)

1. Кушать можно гораздо меньше, чем принято
2. Хочу ли я есть
3. Отлавливайте заедание
4. Отлавливай твои тяжёлые комбинации
(тесто-сыр, фрукты-тесто, картошка-мясо,
макаронны)

Бонусные привычки:

- ✓ не есть с самого утра, до 11
- ✓ не есть на вечер, до 18
- ✓ вода с лимончиком

- ✓ Побольше воды тем, кто тяжело кушает
- ✓ Куша в одно и то же время. 11, 13-14, 17-18
- ✓ Делай перерывы между приёмами
(от часа до четырёх)

- ✓ Не запивай
- ✓ День чистки-голодания на чае с мёдом и
ЛИМОНОМ

Распорядок

- ✓ Распорядок помогает трансформировать стресс
- ✓ Распорядок компенсирует недостатку характера
- ✓ Адекватность распорядка ситуации – силы есть
- ✓ Неадекватность – сил нет

Бонусные привычки

- ✓ Раннее укладывание (до 00, до 22)
- ✓ Зона покоя. Пол часа-час релакса перед сном
- ✓ Прогулка перед сном

- ✓ Эмоциональная разрядка.
- ✓ Пример: Выговориться перед сном (себе или знакомым)
- ✓ Плавный танец на ночь
- ✓ Медитация

- ✓ Ранний подъём
- ✓ Зарядка. Раскрытие тела
- ✓ Разные виды зарядок(Йога, казачья, суставная, Брегг)

- ✓ Бег
- ✓ Зоны отдыха
- ✓ Танец утренней бодрости

1

2

Задание Домашнее

Получаешь ты



Домашнее задание

Готов ли я к выходу на новый уровень?

Ведение дневников (что нового делал, что заметил, какие инсайты)

Оттапливание первого слоя

Домашнее задание

Измеримая инвентаризация по
сферам

Обнаружение источников

Домашнее задание

- Отлов заедания, желаний кушать
- 2 новые привычки в питании
- День чистки-голодания на чае с мёдом и лимоном в пн

Домашнее задание

Зона покоя по вечерам

Эмоциональная разрядка

2 новые привычки в распорядке

1 доп источник в течение дня

Ну как дела?

Есть задор?

Практика: Наравотка ПОЗИТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ

Вспоминайте приятные моменты в жизни, от
чего ловили кайф

Это процесс проживания воспоминаний
Его длительность и глубина погружений
напрямую влияет на то, как быстро ты
научишься таким состояниям

Пока мы найдём то, что есть. Дальше мы
будем учиться развивать это, осваивать новое.