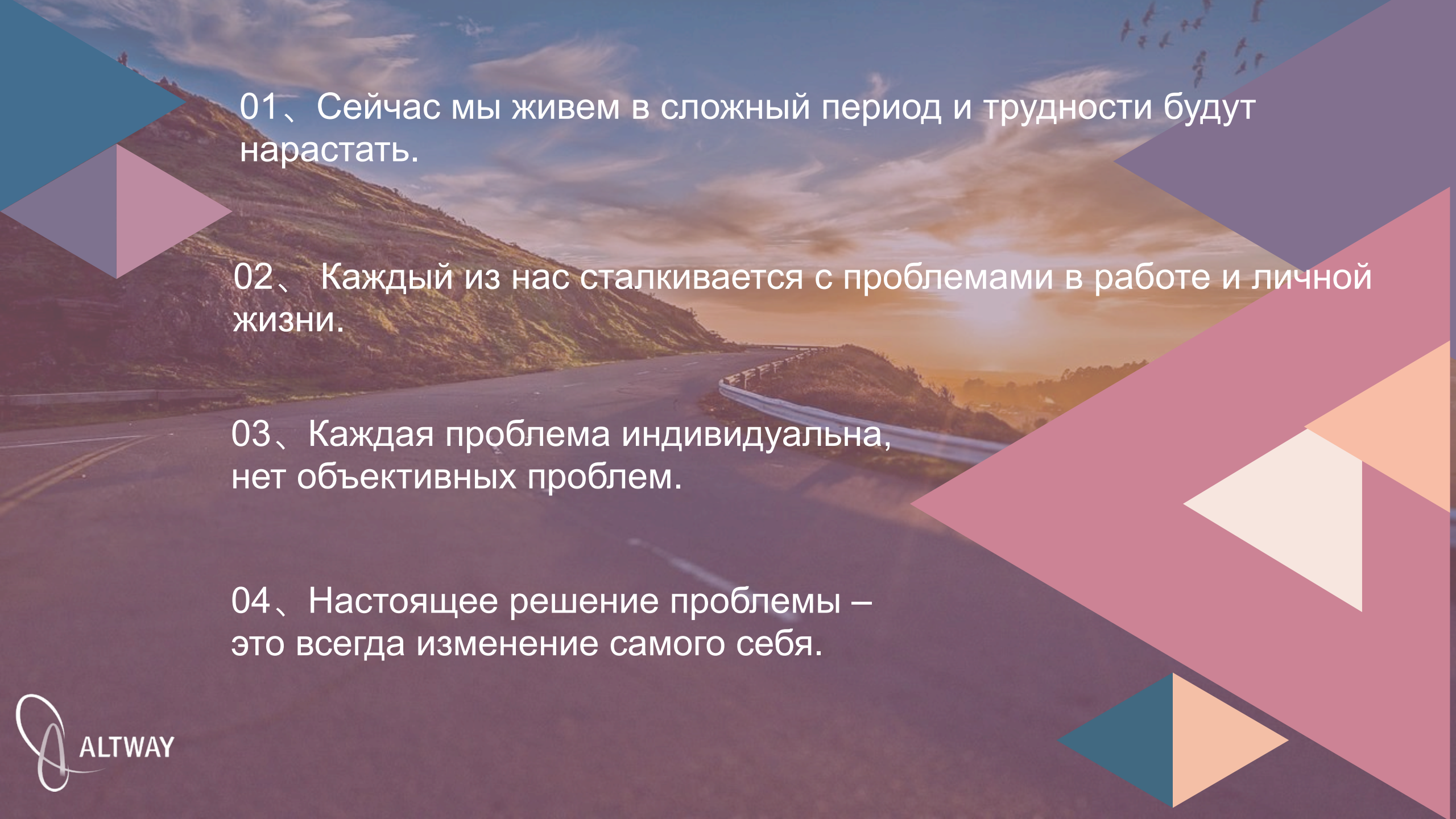
ALTWAY

ПиР 2020

Медитация в бизнесе как Источник развития

Марина Михеева



01、Сейчас мы живем в сложный период и трудности будут нарастать.

02、 Каждый из нас сталкивается с проблемами в работе и личной жизни.

03、Каждая проблема индивидуальна, нет объективных проблем.

04、Настоящее решение проблемы – это всегда изменение самого себя.

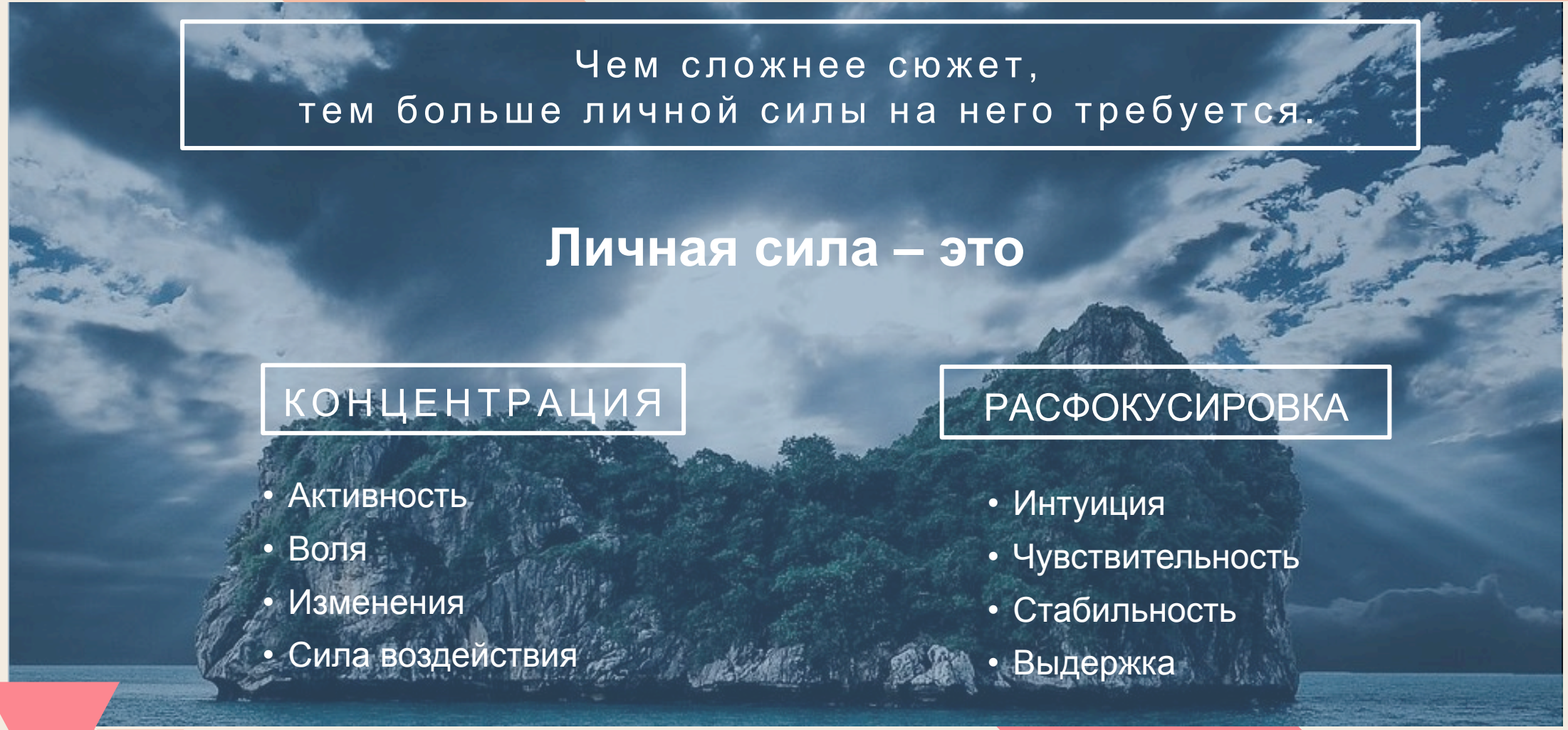
ALTWAY

ALTWAY

Развитие – Возрастание личной силы

Когда сила есть, мы просто действуем, когда силы не достаточно, возникает «проект». В проекте уже заложена некая трудность, если бы её не было, вы просто уже бы делали . Внутренняя сила проявляется в виде конкретных деловых и личных достаточно сложных сюжетов. Чем сложнее сюжет, тем больше силы на него требуется.

ALTWAY



Чем сложнее сюжет,
тем больше личной силы на него требуется.

Личная сила – это

КОНЦЕНТРАЦИЯ

- Активность
- Воля
- Изменения
- Сила воздействия

РАСФОКУСИРОВКА

- Интуиция
- Чувствительность
- Стабильность
- Выдержка

Некоторые примеры трудностей в бизнесе

«Бег по кругу», потеря смысла.

Потеря стабильности, тревожность, резкое возрастание количества задач, ощущение непроходимости. Потерян смысл, для чего все это делать и для чего жить.

Трудный проект, новое направление

Сложности с партнерами, страх новых контактов и знакомств, трудности с административными службами, зависимость от ключевых специалистов.

Не знаю какой выбор сделать

Когда нужно сделать выбор, а вы не понимаете для чего вам этот выбор послан и как его делать. Когда любой вариант выбора создает большие потери в вашей жизни и в вашей перспективе.

Страх увольнять людей, принимать новых, страх штрафовать и премировать

Коммуникационные страхи со значимыми людьми, с ключевыми сотрудниками, страх прямого контакта, страх спрашивать и выяснять детали.

Нет сил, хроническая усталость, симптоматика

Развитие возможно, если мы предпринимаем что-то новое, Решаем какие-то сложные сюжеты

Сложные сюжеты,

В которых не известны

пошаговые стратегии,

стандарты

Сюжеты с людьми и

обстоятельствами,

Которые превосходят

твой уровень силы,

Когда ты вкладываешь

В это много усилий.

Ситуации, когда

Результат не ясен

и тебе нужно

сильно напрячься

для достижения цели.

Все эти

Сюжеты дает

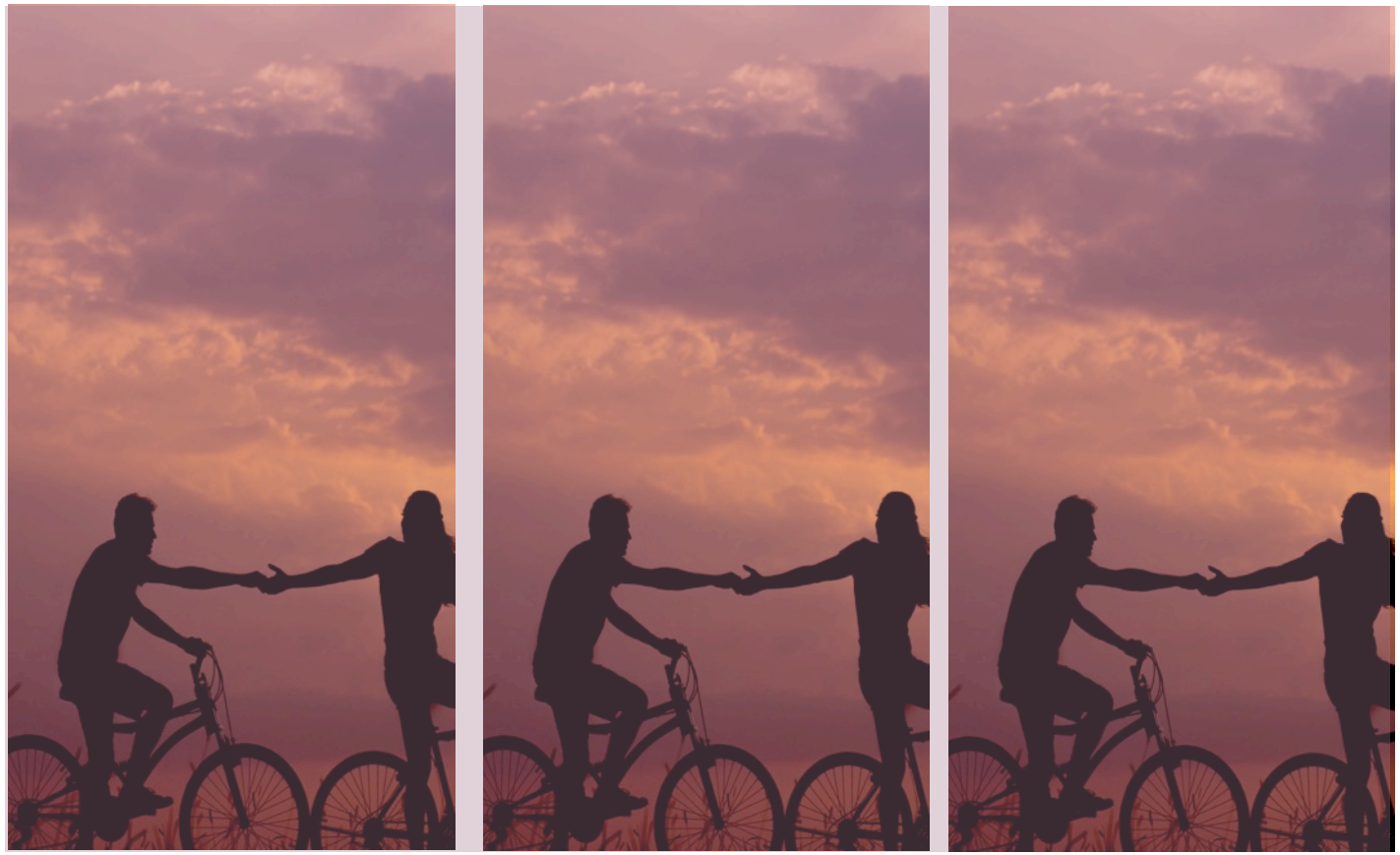
Нам бизнес.

КАК В ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВКАХ НУЖНО НАКАЧИВАТЬ МЫШЦЫ,

В БИЗНЕСЕ МЫ НАКАЧИВАЕМ ЛИЧНУЮ СИЛУ В БОЛЕЕ ТОНКИХ

СЛОЯХ.

Проблема решается через внешние шаги и внутреннее состояние



Внешние шаги

10% успеха

Состояние

90% успеха

ALTWAY

ALTWAY

Проблема всегда сопровождается появлением напряжения

Три шага медитации
(знание о практиках доступное современному человеку)

01

РАСФОКУСИРОВКА (диагностика)

Чтобы понять всю суть проблемы, осознать напряжения и мотивы. Это вход в медитацию.

02

КОНЦЕНТРАЦИЯ (лечение)

Чтобы трансформировать телесные напряжения, изменить ощущения и состояние.

03

«РАСКРЫТИЕ ТЕЛА»

Осознанная соединенность с миром.

Объяснение практик

Осознание проблемы

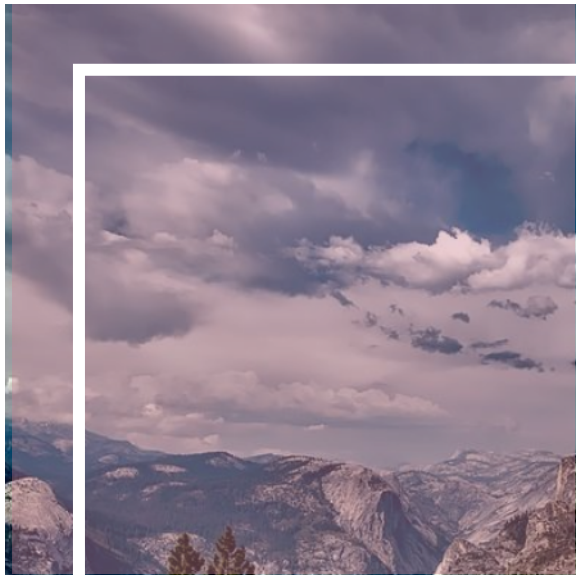
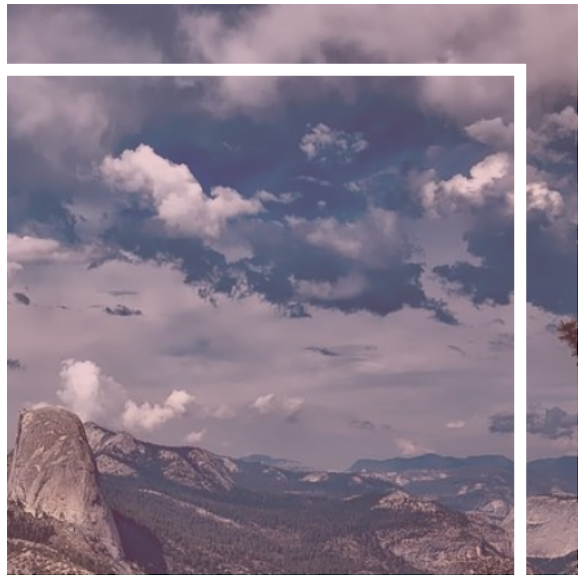
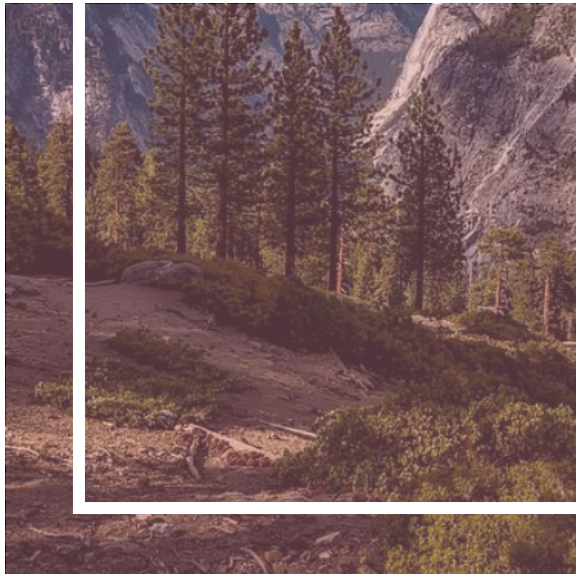
Всякая проблема представлена в мыслях, в попытках действовать, но главное - в нашем теле.

Изменение себя

Нельзя решить проблему, не изменив телесные реакции. Трансформацией мы меняем себя, свое тело, реакции.

Решение проблемы
Отмена проблемных сюжетов

Когда я себя изменил, я по другому держусь, по другому себя веду, по другому реагирую на поступки людей. Я готов, открыт и способен на новое поведение.

миссия		Сила трансперсонального уровня
ценности		Сила стратегического уровня, удерживать все возможные варианты и позитивные и негативные
события		Сила действия, как превратить слова в действия
интеллект		Проблемы выбора, идеи, сила идет на то, чтобы расширить картину мира
правила		легко использовать, менять и отменять правила
эмоции		Эмоциональная сила
ощущения		Интонации, сила ощущений
физическое тело		поза, жесты

Бизнес – источник развития

БИЗНЕС СТАВИТ НОВЫЕ ЗАДАЧИ И ВЫНУЖДАЕТ ИХ РЕШАТЬ.

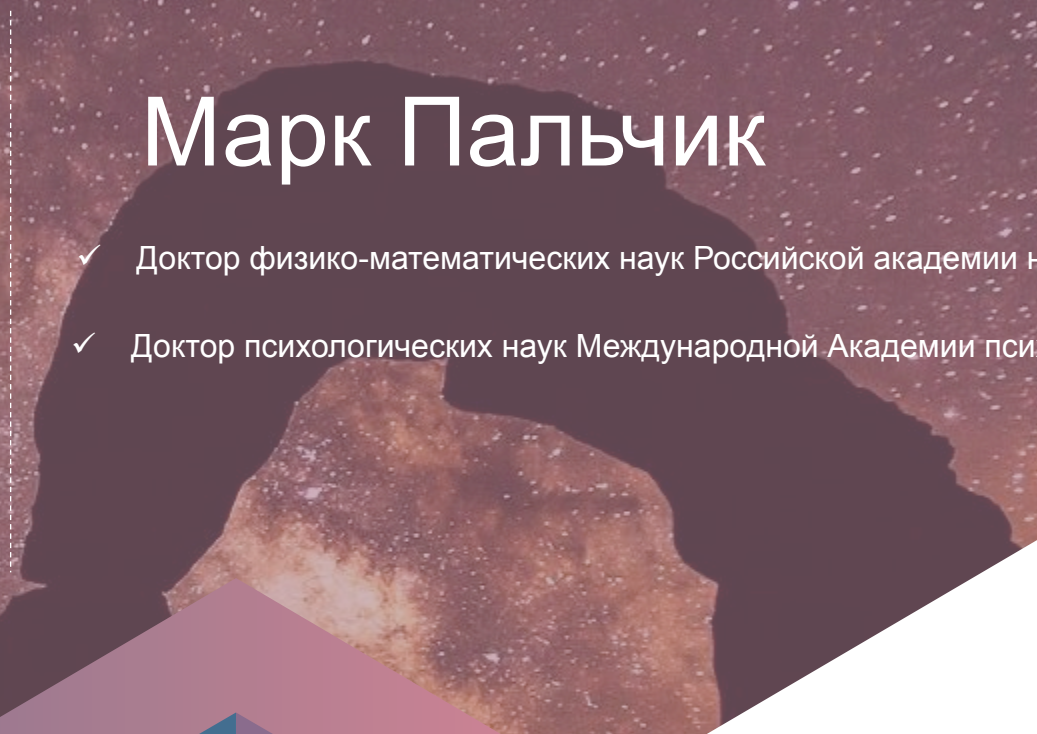
ЛЮБАЯ СЛОЖНОСТЬ В БИЗНЕСЕ КАК ОБЪЕКТ МЕДИТАЦИИ.

ALTWAY

Автор метода
«Квантовый путь познания»
Марк Пальчик

Марк Пальчик

- ✓ Доктор физико-математических наук Российской академии наук.
- ✓ Доктор психологических наук Международной Академии психологии.



Спасибо

Altway.ru