

Генеративный баланс

Оптимальное состояние
и устойчивость

Игорь Семин

Сертифицированный коуч

генеративного подхода

Психолог

MBA



Стабильная нестабильность

Постоянно меняющийся мир

VUCA

BANI

SHIVA

TACI

Вызовы современности

Ускоряющиеся изменения

Задача сохранения устойчивости в динамически меняющимся мире

Self-менеджмент

Стресс-менеджмент

И т. д.

Героя

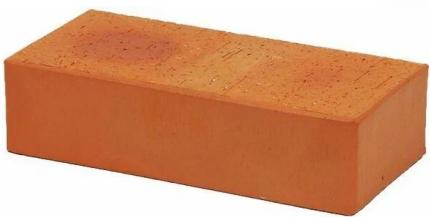
Путешествие?



Путь?



Устойчивость



Центрирование и баланс

«Не уходи в разбаланс»

В какой момент он уже в разбалансе?

Когда вышел за порог школы?

В раздевалке переодел кимоно?

Когда одной ногой сошел с татами?

Как это произошло?



Как вы теряете баланс?



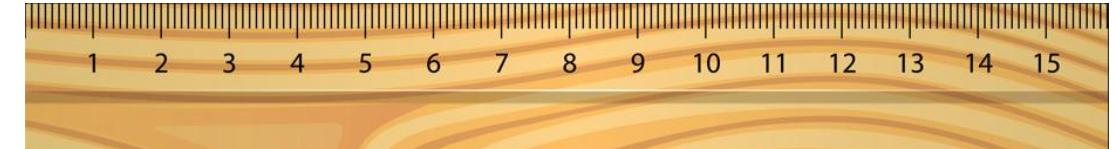
- В какой момент ушли в разбаланс?
- С какого момента начали уходить в разбаланс?
- Какой был первый шаг в разбаланс?
- Как это произошло?
- Когда и как вы это заметили?
- Есть ли у вас уже навык замечать это?
- Есть ли у вас «красный флаг», напоминающий вам о том, что хорошо бы это замечать?

Качество

Присутствия



Внимания

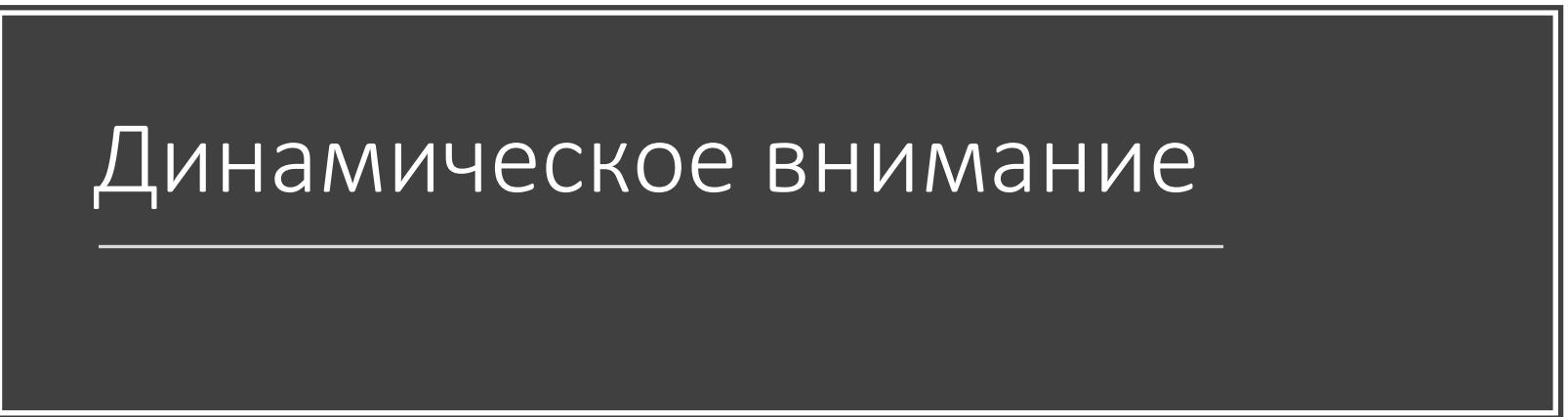
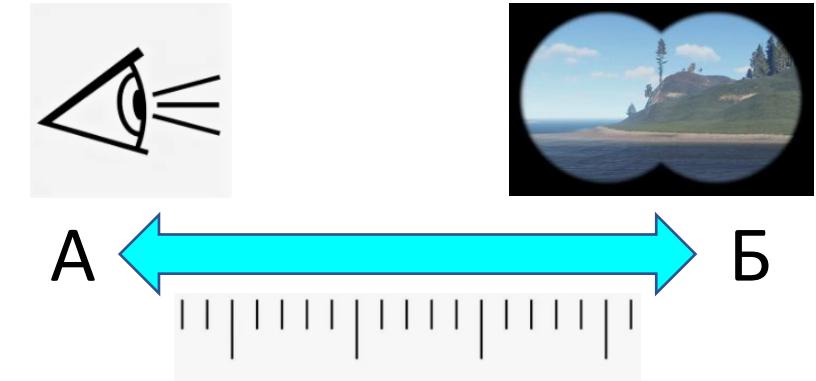
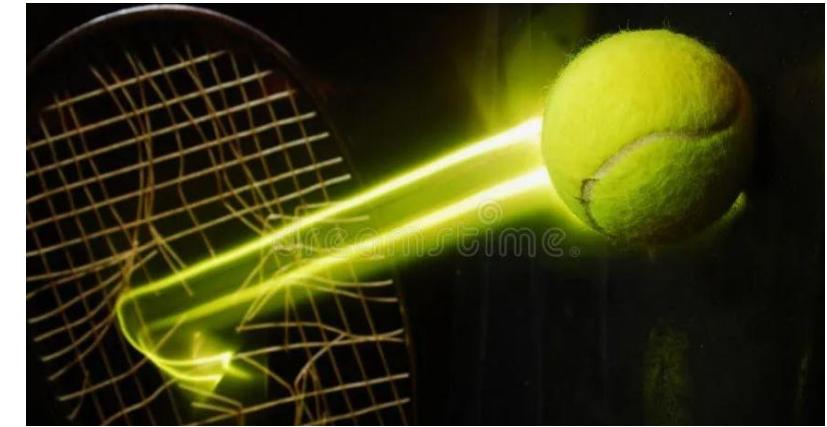


Глаз бури



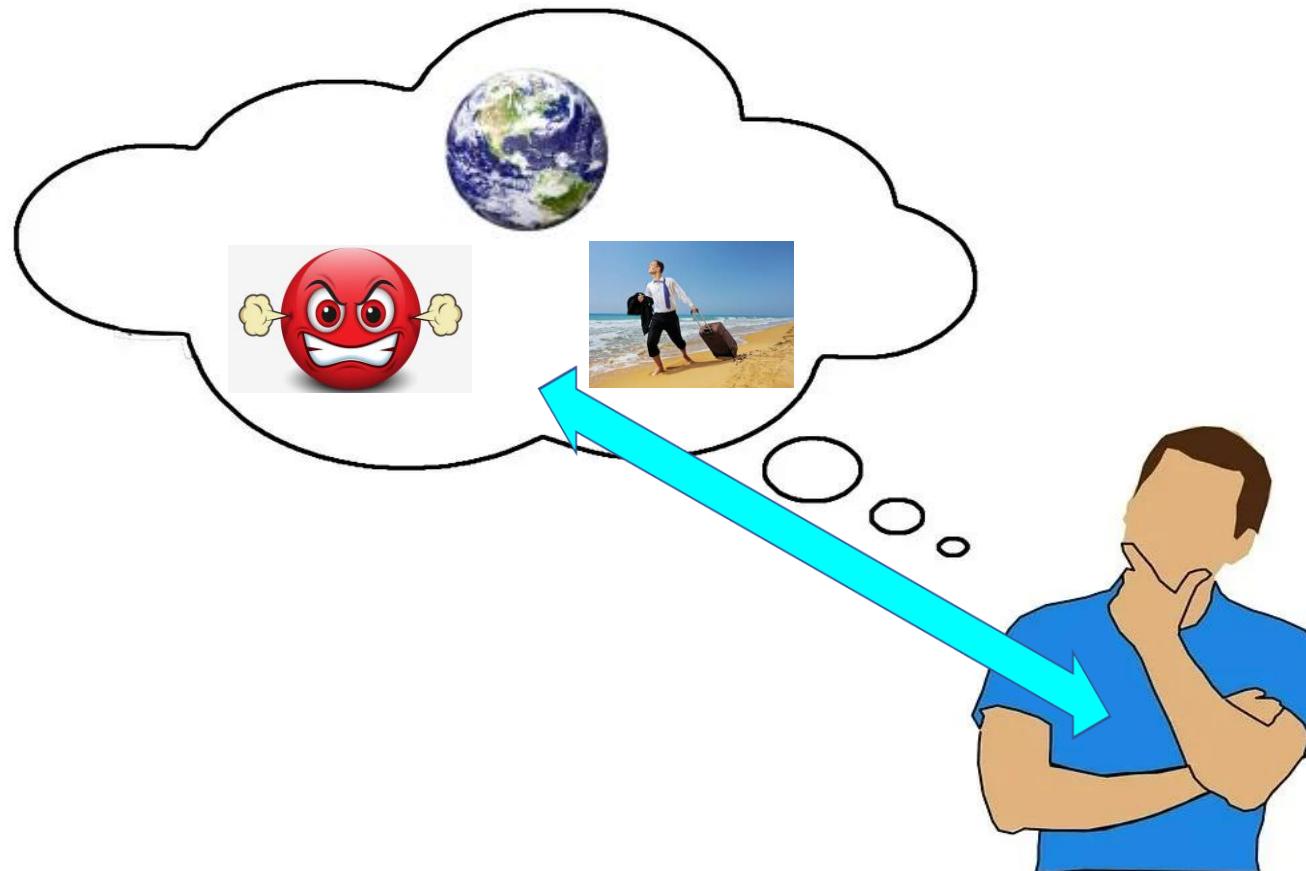
Глаз бури – спокойная область в самом центре урагана





Желание Цель

Осознанное управление вниманием



Здесь-и-сейчас

Пространственно-временная связь

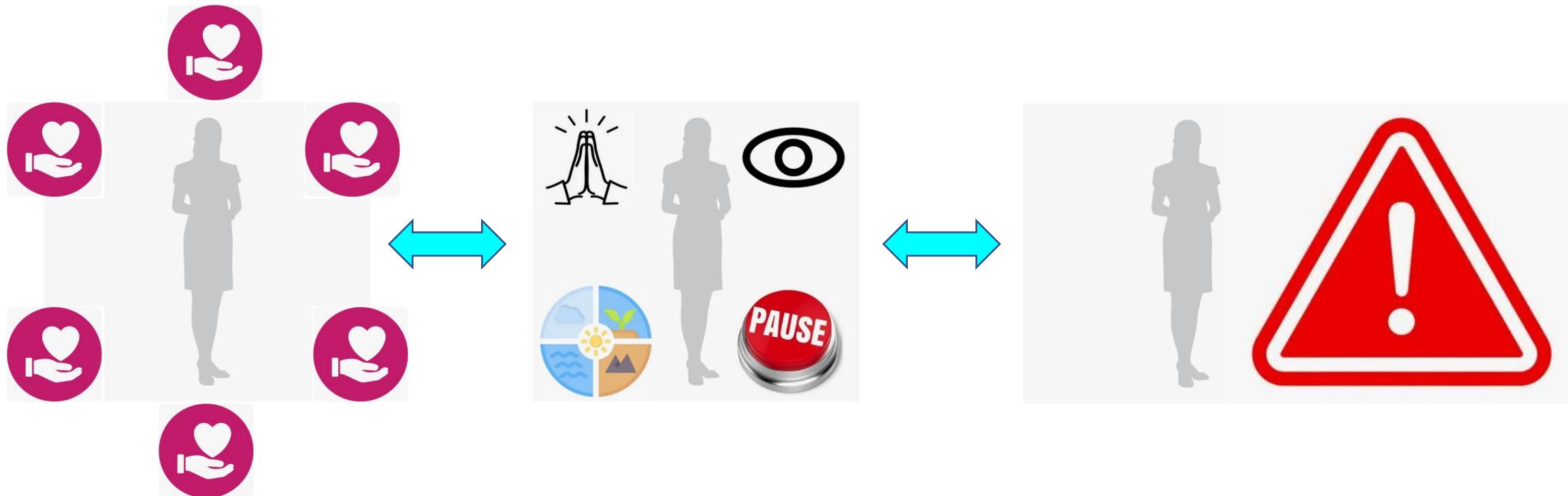
Реактивное внимание



Проактивное внимание



Центрирование по ценностям



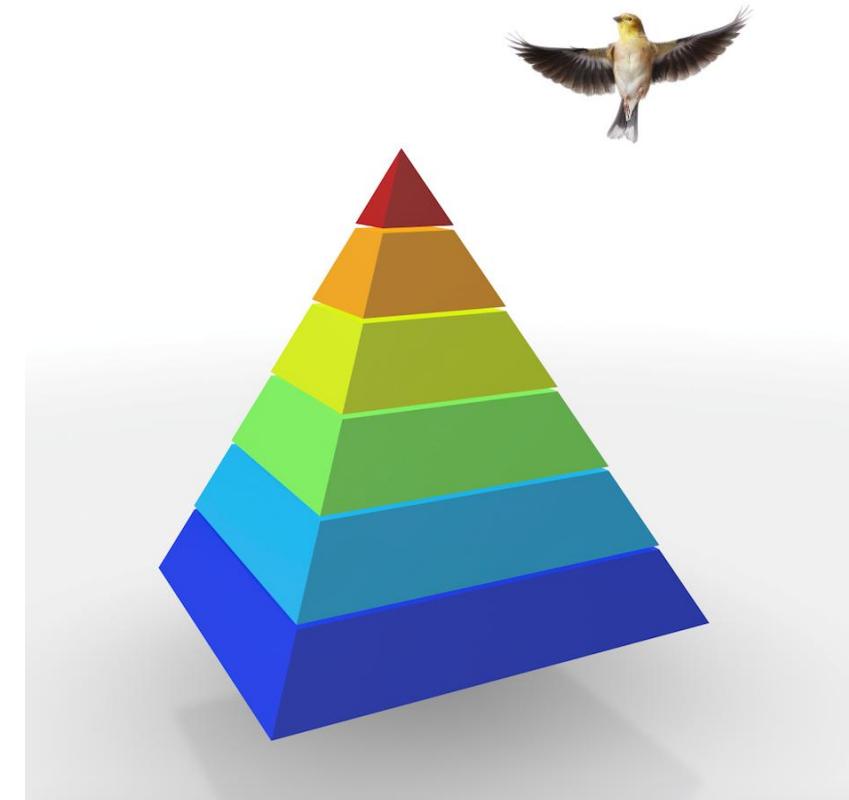
Эмоциональные ограничения

«Не отдавай свой центр»

Негативные эмоции



Ценности



Каждый человек – часть вселенной

Из чего состоит



Ваша вселенная?



Помните о балансе

