

# Генеративный баланс

Оптимальное состояние  
и устойчивость

**Игорь Семин**

*Сертифицированный коуч  
генеративного подхода*

*Психолог*

*МВА*



# Стабильная нестабильность

Постоянно меняющийся мир

VUCA

BANI

И т. д.

SHIVA

TACI

Вызовы современности

Ускоряющиеся изменения

Задача сохранения устойчивости в динамически  
меняющемся мире

Self-менеджмент

Стресс-менеджмент

# 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 передел 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**





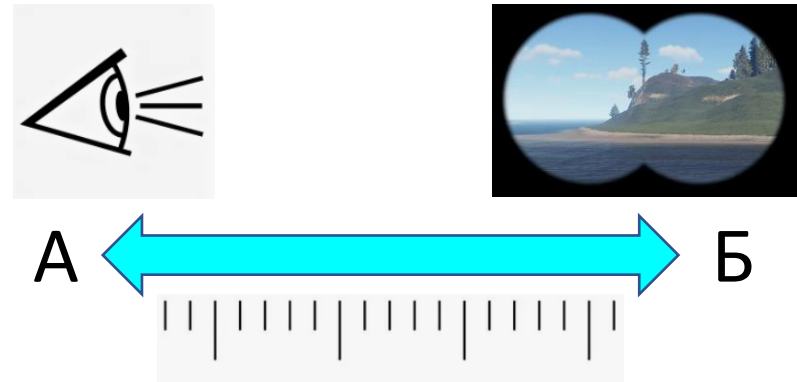
# Глаз бури



Глаз бури – спокойная область в самом центре урагана



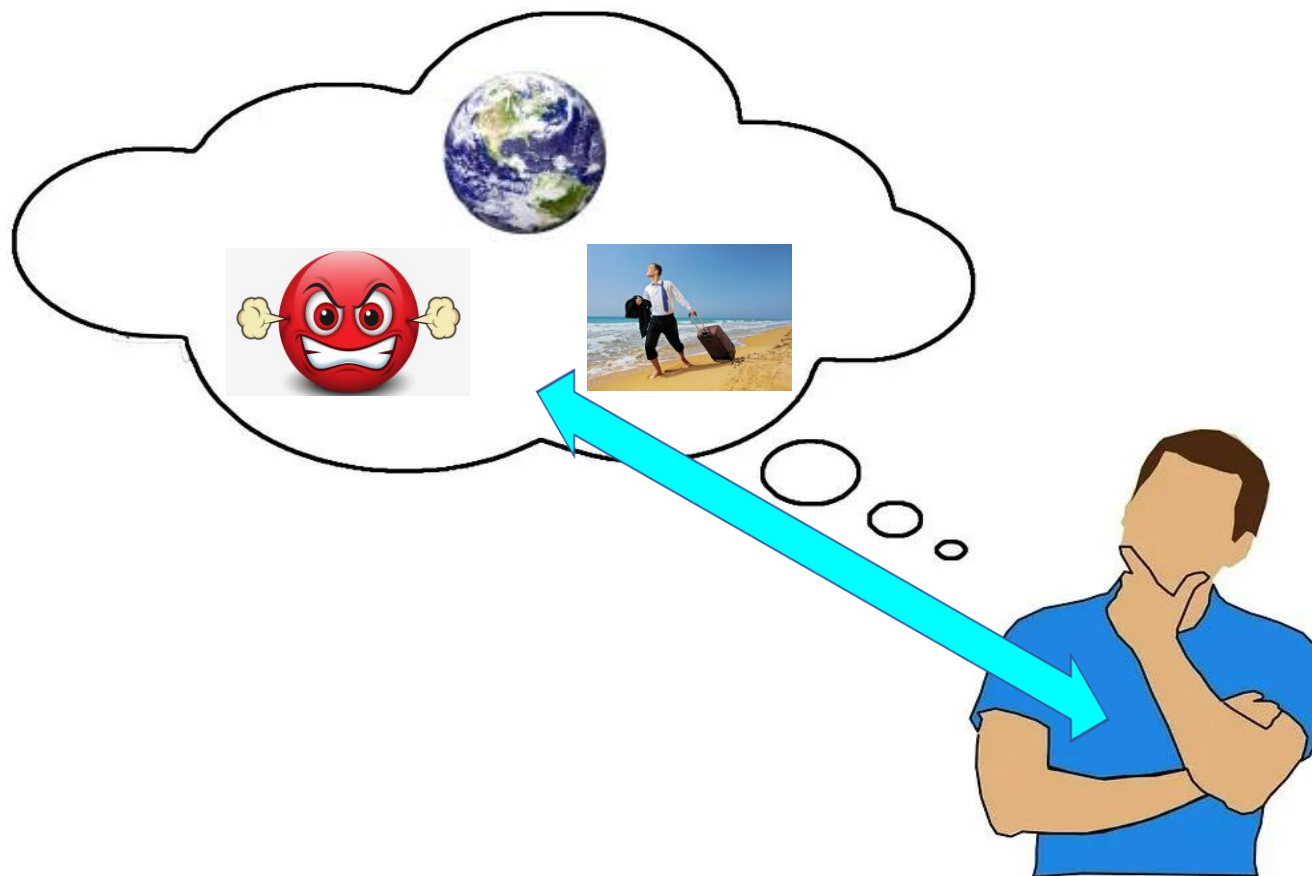




Динамическое внимание

# Желание ↔ Цель

Осознанное управление вниманием



# Здесь-и-сейчас

Пространственно-временная связь

**Реактивное внимание**

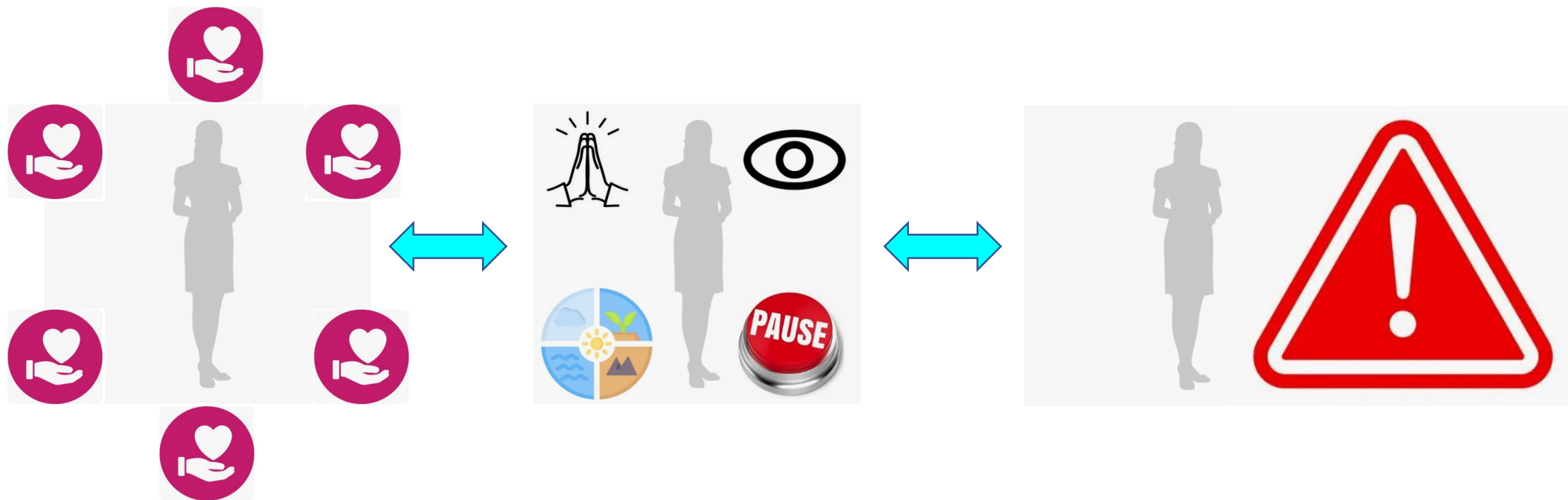


**Проактивное внимание**





# Центрирование по ценностям

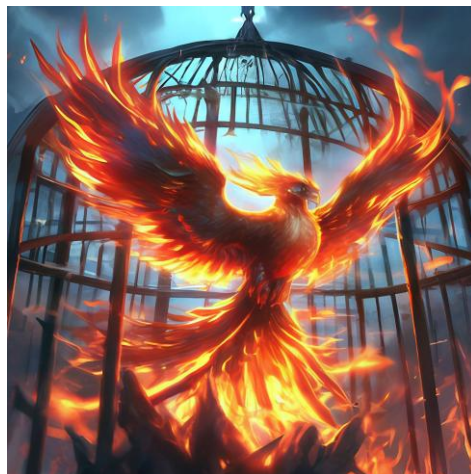




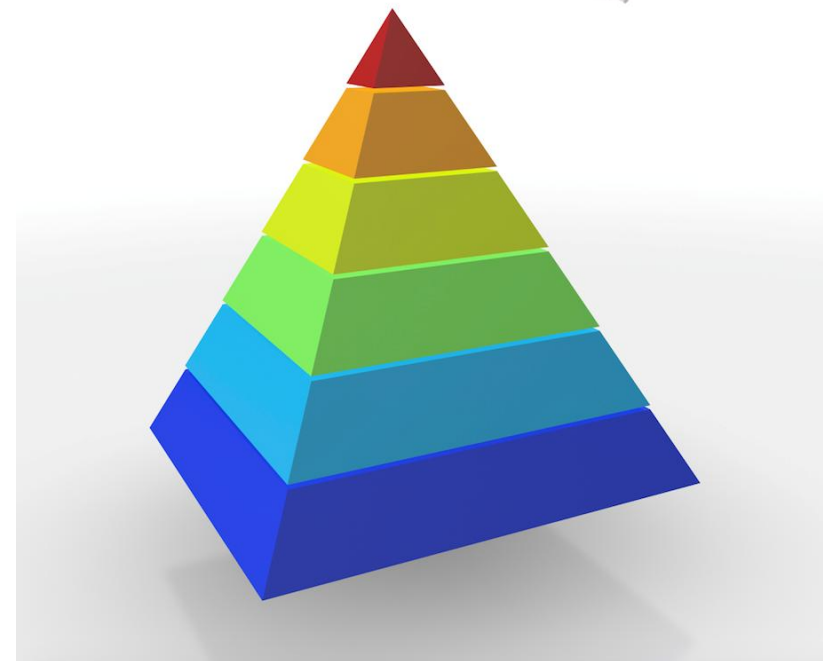
# Эмоциональные ограничения

«Не отдавай свой центр»

**Негативные эмоции**



**Ценности**



# Каждый человек – часть вселенной

**Из чего состоит**



**Ваша вселенная?**



# Помните о балансе

