

# Карта трансформации себя

**Сентябрь 2022**  
**Мазикова Ирина**

# Давайте познакомимся 😊



Консультант по организационному и интегральному развитию, по трансформации систем управления в компаниях и интеграции гибких подходов в управление, коуч первых лиц, Agile - тренер, бизнес-тренер, ведущая командных сессий и консультаций, спикер.

Партнер Центра Командных Компетенций.

Член Высшего экспертного совета кафедры «Технологии командного менеджмента» Академии Социальных Технологий (АСТ).



# Трансформация

---

Трансформация – это преобразование,  
превращение

Трансформация человека — это внутренний сдвиг,  
который приводит нас в соответствие с нашим  
высочайшим потенциалом.

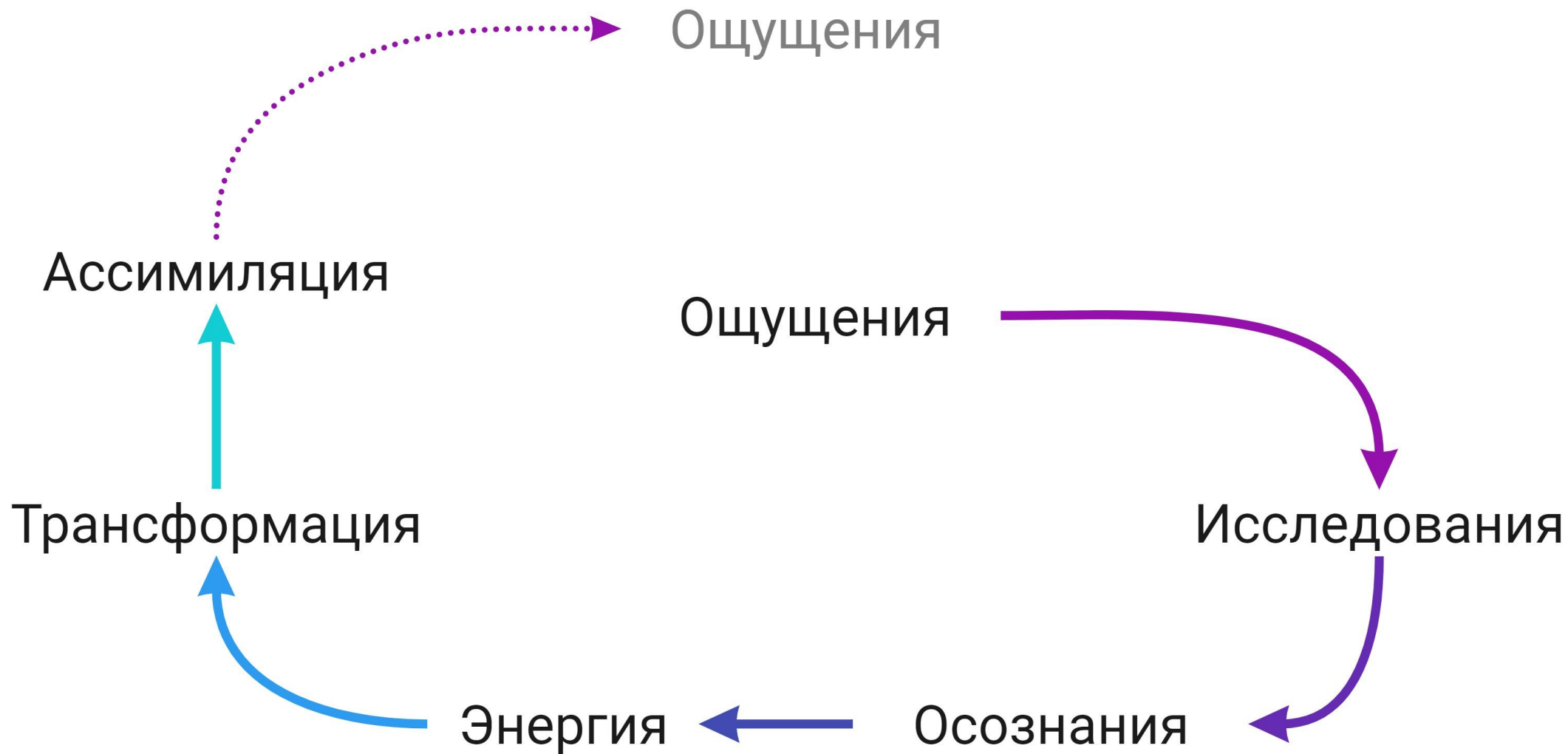
Трансформация – это естественная реакция  
на изменение внешних факторов

# Уровни



# Цикл Трансформации

---



# Ощущения

---

Мысли

Чувства

Ощущения в теле

Бессилие

Скука

Что-то не так



Потерянность

Хочу чего-то

Непонимание

Хочу перемен

# Ощущения

Мысли

Чувства

Ощущения в теле

## Внешние события

Бессилие

Скука

Что-то не так



Потерянность

Хочу чего-то

Непонимание

Хочу перемен



# Ощущения

Мысли

Чувства

Ощущения в теле

Внешние события

Бессилие

Скука

Что-то не так



Потерянность

Хочу

Непонимания

Хочу перемены

**Дно**





# Ощущения

Мысли  
Чувства  
Ощущения в теле

## Зов

## Внешние события

Бессилие

Скука

Что-то не так



Потерянность

Хочу чего-то

Непонимание

Хочу перемен

## Дно



# Ощущения

Мысли

Чувства

Ощущения в теле

Внешние события

Бессилие

Скука

Дно

Что-то не так

Потерянность

Хочу чего-то

Непонимание

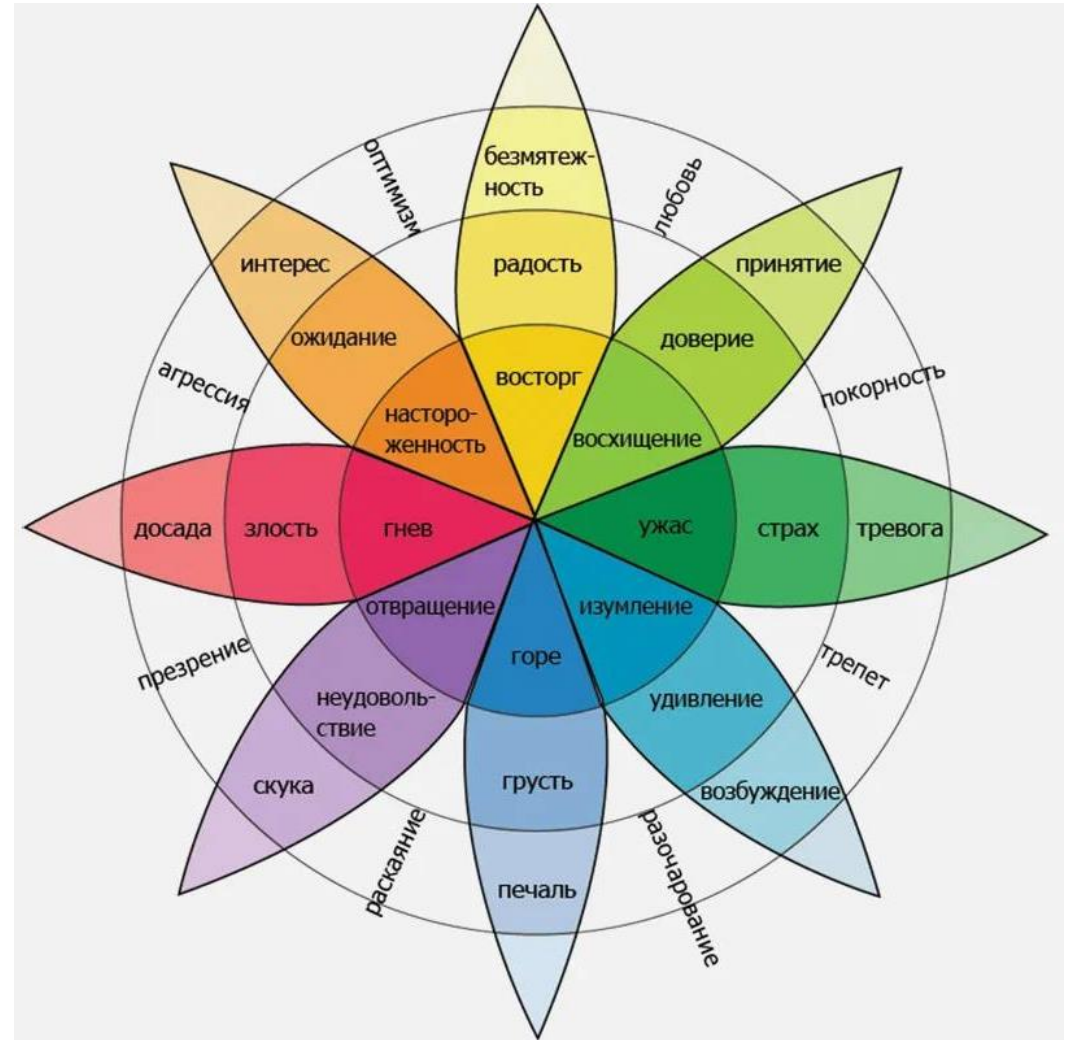
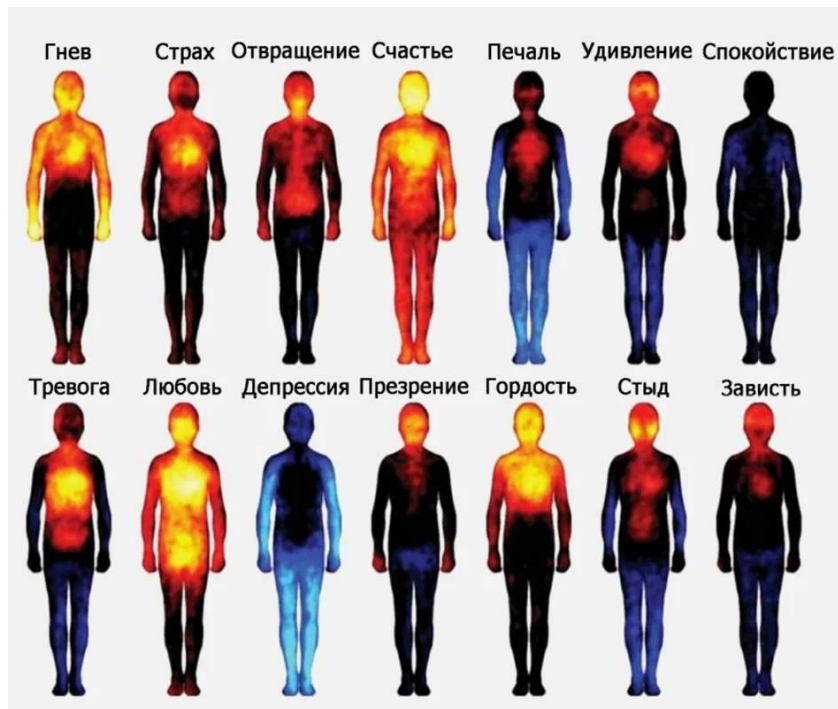
Хочу перемен

Зов



# Ощущения. Что важно?

- Тело. Чувствовать тело и его сигналы
- Эмоции. Осознавать чувства
- Мысли. Наблюдать за мыслями
- Энергия. Замерять энергию в течение дня, периода
- Позиция наблюдателя



# Дневник внутреннего пространства

---

- События
- Настроение (от 1 до 10)
- Энергия (от 1 до 10)
- Эмоции (от 1 до 10)
- Мысли
  
- Трансформация мысли
- Второй замер эмоций (от 1 до 10)
- Второй замер энергии (от 1 до 10)



Что происходит?



Формирование  
правильных вопросов



# Исследование

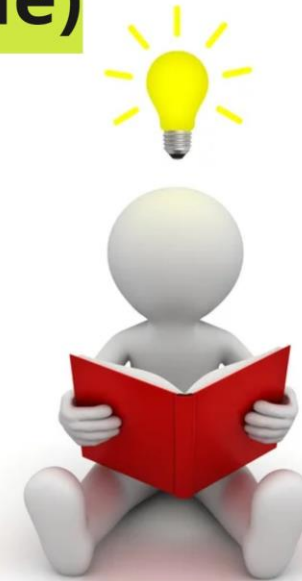
Что происходит?



Формирование  
правильных вопросов



## Поиск ответов (Исследование)



# Исследование. Совещание с внутренней командой

---



# Исследование. Подготовка к Трансформации

ПОДАРКИ СИЛЫ



РОЛИ



СТРАТЕГИИ





# Исследования. Что важно?

---

- Найти в себе любопытного исследователя
- Заботящийся родитель
- Обращение во вне за ответами: психологи, наставники, учителя, коллеги, близкие
- Чувствовать себя, где дзинькает



Мои разные «я». Что такое субличности и как знание о них поможет проработать травмы и обрести внутреннюю целостность

Ричард Шварц

## Ответы



# Осознания. Что важно?

---

- Работа со страхами и защитными реакциями
- Честный взгляд в реальность
- Позиция наблюдателя
- Высокоресурсные состояния
- Взгляд шире и сверху

# Энергия

---

## Энергия



# Энергия. Что важно?

---

- Понимание, что за всплеском может быть спад
- Знание, что это середина пути и этапов дальнейшей Трансформации
- Управление состояниями
- Позиция наблюдателя
- ВЕРА

## Завершение

## Нейтральная зона

## Начало

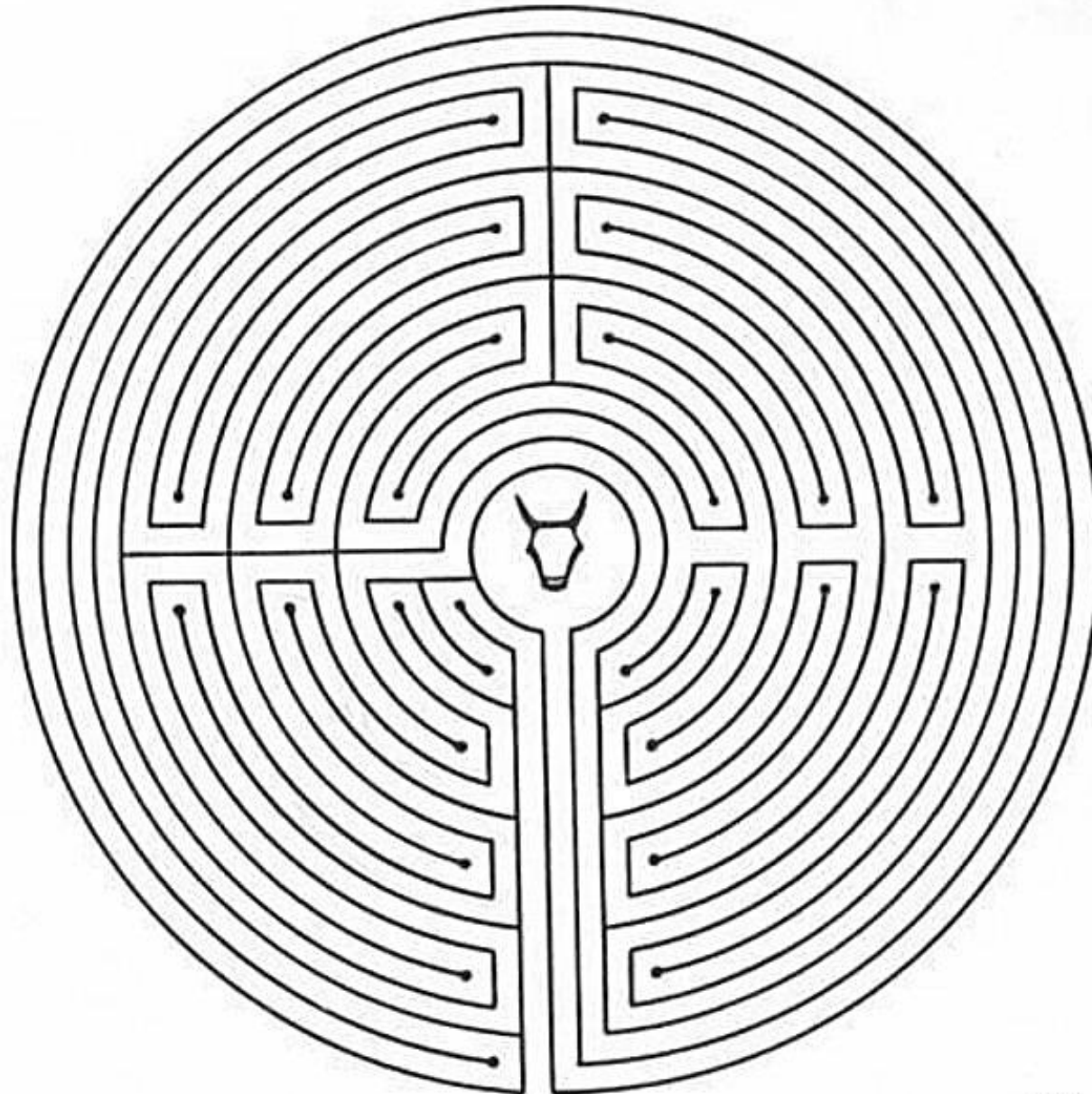


Трансформация себя: Осмысление изменений в жизни.

Сьюзен Бриджес и Уильям Бриджес

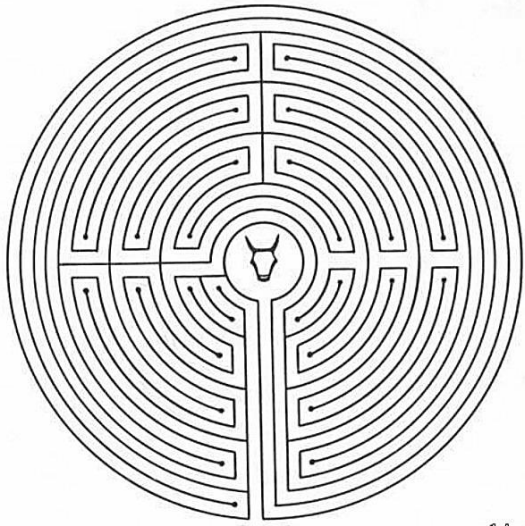
# Трансформация. Завершение

---



# Трансформация. Завершение

---





# Трансформация. Завершение. Что важно?

---

- Работа с эмоциями
- Тени и роли
- Психотерапия
- Принятие

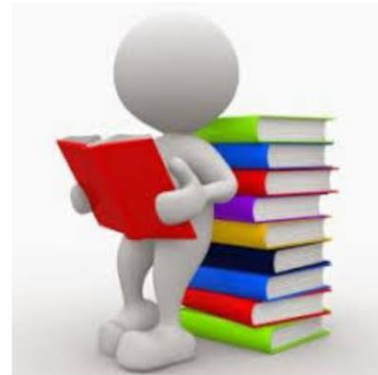


Отпускание. Путь сдачи

Дэвид Хокинс

# Трансформация. Нейтральная зона

## Исследование



# Трансформация. Нейтральная зона. Что важно?

---

- Роли наблюдателя и исследователя – основные
- Разнообразие и открытость всему
- Разрешение себе
- Поддержка близких
- Тренинги, марафоны, коучинг и др. – варианты исследования себя  
НОВОГО

# Трансформация. Начало в себе

---



## Возвращение

## Мастерство

## История силы



Тысячеликий герой

Джозеф Кэмпбэлл

# Ассимиляция

ПОДАРКИ СИЛЫ



РОЛИ



СТРАТЕГИИ



# Карта Трансформации

---



# Марафон «От себя к Себе» – с 27 сентября



Как найти опору в себе и управлять своей жизнью



Спасибо за внимание 😊



Ирина Мазикова



+7(999)619 71 80

