

# ПРАКТИКА «СЕМЬ ИСТОЧНИКОВ ЭНЕРГИИ В РАБОТЕ»

## 1. СМЫСЛ

Это ответ на вопрос «зачем», который наполняет энергией.

### Письменная практика

Вспомните истории, когда вы чувствовали максимальный контакт со смыслом своей жизни. То солнце внутри, которое вас согревает. Те смыслы, которые дают вам опору.

Запишите истории, когда вы чувствовали максимальную осмысленность жизни, когда знали, что живёте не зря. Опишите состояние, которое возникало у вас в такие моменты.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. ОПТИМИЗМ

Это ментальная стратегия, которая позволяет получать энергию и от побед, и от поражений. В прошлом я вижу победы и уроки. В настоящем я вижу возможности. В будущем — перспективы.

### Письменная практика

Запишите истории и примеры, как вы проживаете состояние глубинного оптимизма. Истории, когда сложности были возможностями, а проблема — ступенькой вверх.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3. ПОТОК

Это состояние наивысшей эффективности, максимального телесного расслабления и максимальной концентрации на деятельности.

Состояние потока может субъективно переживаться как «не я делаю дело, а дело само делается через меня». Это состояние естественного лидерства, лёгкости в обучении, возможности чувствовать и понимать людей. Некой «системной» эмпатии, когда мы интуитивно чувствуем всю компанию или весь рынок.

#### Письменная практика

Вспомните две–три своих «потоковых истории», то, как именно вы проживаете состояние потока.

Дайте имя первой истории.

---

---

Какой была точка входа в поток?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дайте имя второй истории.

---

---

Какой была точка входа в поток?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дайте имя третьей истории.

---

---

Какой была точка входа в поток?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 4. ИГРА

Это добровольное преодоление необязательных препятствий, которое трансформирует стресс в азарт. Самые ужасные вещи на планете делаются с серьезным лицом. Максимальные результаты получаются играючи, у весёлых людей.

### Письменная практика

Вспомните и запишите ситуации, когда вам удалось превратить сложный контекст или решение проблемы в игру.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5. ЛЮБОВЬ

Это способность создавать атмосферу доверия и уважения, чувство, что люди с тобой и за тебя. Состояние, когда мы находимся в максимально тёплом контакте с другими людьми и способны «раздавать wi-fi тепла».

### Письменная практика

Каждый человек по-своему создаёт этот контакт. Запишите истории, когда вы чувствовали глубоко греющие контакты с другими людьми.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 7. РАЗВИТИЕ

Менталитет исследователя. Как только я переключаюсь в режим «мне интересно» и становлюсь исследователем, сложности начинают давать энергию. Любые рабочие дела могут быть практикой развития, даже самые рутинные.

### Письменная практика

«Интересно, а как тут можно?..» вспомните три–четыре ситуации, когда вы максимально быстро чему-то учились за счёт интереса, когда предмет исследования настолько вас увлекал, что обучение шло на сверхскоростях.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Вы проделали большую работу! Прочитайте результаты экспериментов и небольшие практики, которые вы делали. Завершите предложения:**

Человек, который только что проработал эту тему...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Удивительно, но...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Меня порадовало вот что:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

