

Лекция UpSkill о повседневных активностях.

Ежедневно у нас есть всего 24 часа, из которых 8 часов мы спим – на что мы тратим остальное время?

Принцип: лучший день чтобы начать – вчера. Следующий лучший день – сегодня.

Четыре измерения человеческого существа: физическое, интеллектуальное, социальное, духовное.

Киберспорт – спорт умных. Мы формируем полезные привычки и избавляемся от вредных.

Принцип: каждый день, но по чуть-чуть. Мы начинаем с 1, 5 или 10 минут. Дисциплина, регулярность.

Физическое измерение.

У нас есть тело 😊 У него есть свои потребности: пища, вода, отдых и т.д. Киберспорт не является активностью, способствующей здоровью – мы проводим много время в неестественном положении.

Пища: простая, растительного происхождения. Опыт вегетарианства.

Энергетики, тонизирующие вещества в целом.

Вода – сколько пить, когда, как часто?

Киберспортивная диета, углеводы, сахара и гормон дофамин.

Питаемся часто, понемногу.

Физические упражнения должны быть регулярными и в них должна быть растяжка (стретчинг). Растяжка ускоряет обмен веществ, что способствует лучшей мозговой активности.

Если вы занимаетесь бодибилдингом, единоборствами и другими видами энергозатратного спорта готовьтесь к тому, что ваши ресурсы будут тратиться на восстановление.

Когда заниматься и сколько?

Интеллектуальное измерение.

Наши мозги, наш ум, наши идеи и знания – основная ценность.

Киберспорт сложный – есть тактики и стратегии, Mind games.

Нам нужно постоянно пополнять копилку знаний, проще всего это делать через: 1) чтение книг; 2) общение с людьми, обладающими специальными познаниями.

Чтение книг – какие, сколько, когда?

3 раза в день по 5,10 и больше минут. Заметки, свои мысли.

Ведение рабочего дневника – что писать, как часто? Инструмент развития.

Общение с умными людьми не должно быть формальным. Готовьтесь, задавайте вопросы, вас за это не побьют. Проверяйте свои концепции на прочность, делитесь с другими людьми, выслушивайте обратную связь и критику.

Во время игры старайтесь думать и присутствовать в том, что происходит.

Социально-эмоциональное измерение.

Наши отношения и контакты с нашими родственниками, близкими, друзьями и всеми остальными.

Чем лучше отношения с родственниками и близкими – тем проще, в какой-то мере, осуществлять свои начинания (поддержка).

Dead inside поколение, депрессия и отсутствие жизненных целей и ценностей. Что делать?

Эмоциональный интеллект – рабочий инструмент для достижения своих целей и задач. Hard & soft skills.

Лучший вопрос для развития – что со мной происходит? В каком я состоянии? Что я сейчас чувствую?

Простой способ качать этот аспект – общаться с людьми, каждый день, с новыми, незнакомыми и теми, с кем вам общаться неудобно. Помнить про старые связи.

Духовное измерение.

Наше понимание Бога и божественного – внутри и снаружи.

Сила, являющаяся больше, чем мы.

Поиск жизненных смыслов, памятование о смертности. Время никогда не бывает много.

Наши личностные качества – на кого мы хотим быть похожи, на кого мы равняемся? Зачем?

Во что мы верим?

Молитва – простой и конкретный инструмент (обращение). Даже ученый-физик может молиться Вселенским универсальным законам и видеть в этом пользу.

«Господи! Дай мне силы изменить то, что можно изменить, дай мне терпение принять то, что изменить нельзя, и дай мне разум, чтобы отличить одно от другого.»

Вера, преданность и усердие – три основополагающих инструмента любой веры.