

Забота о внутреннем мире



*ЮГрязнова, PRSOFT,
#prdays2016spb*

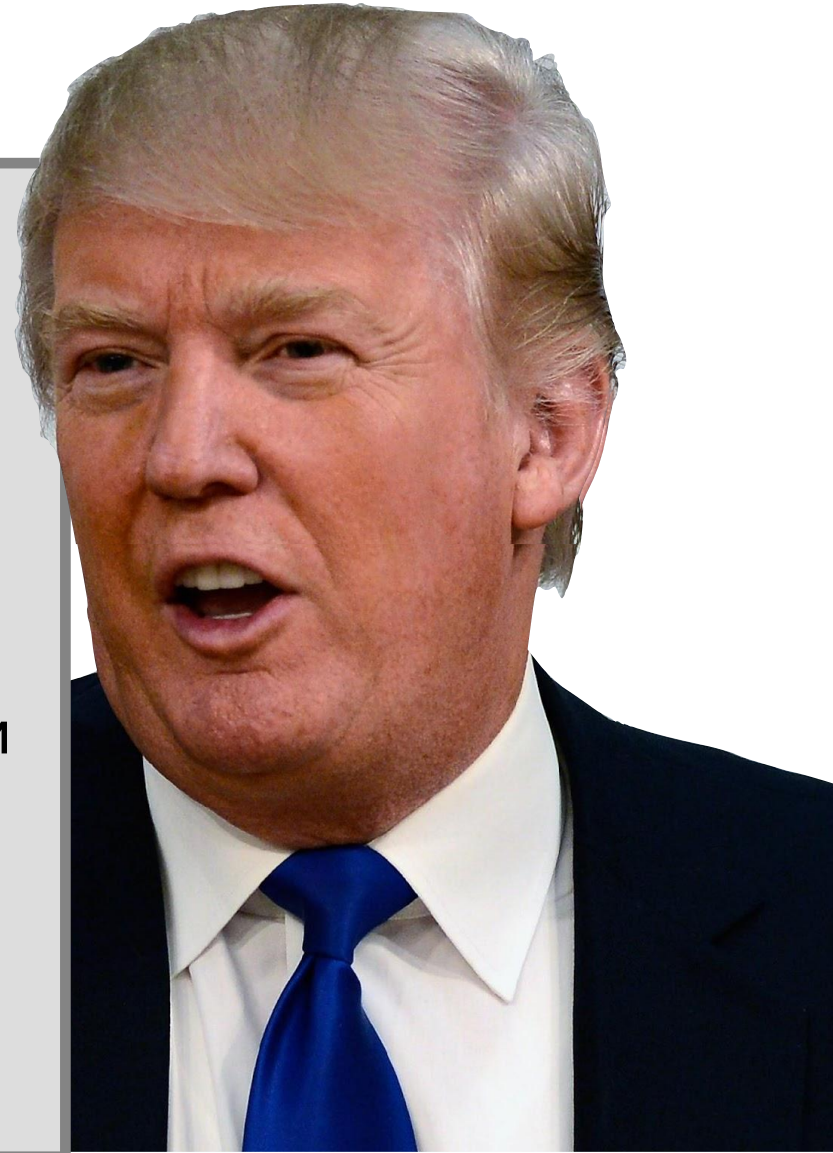
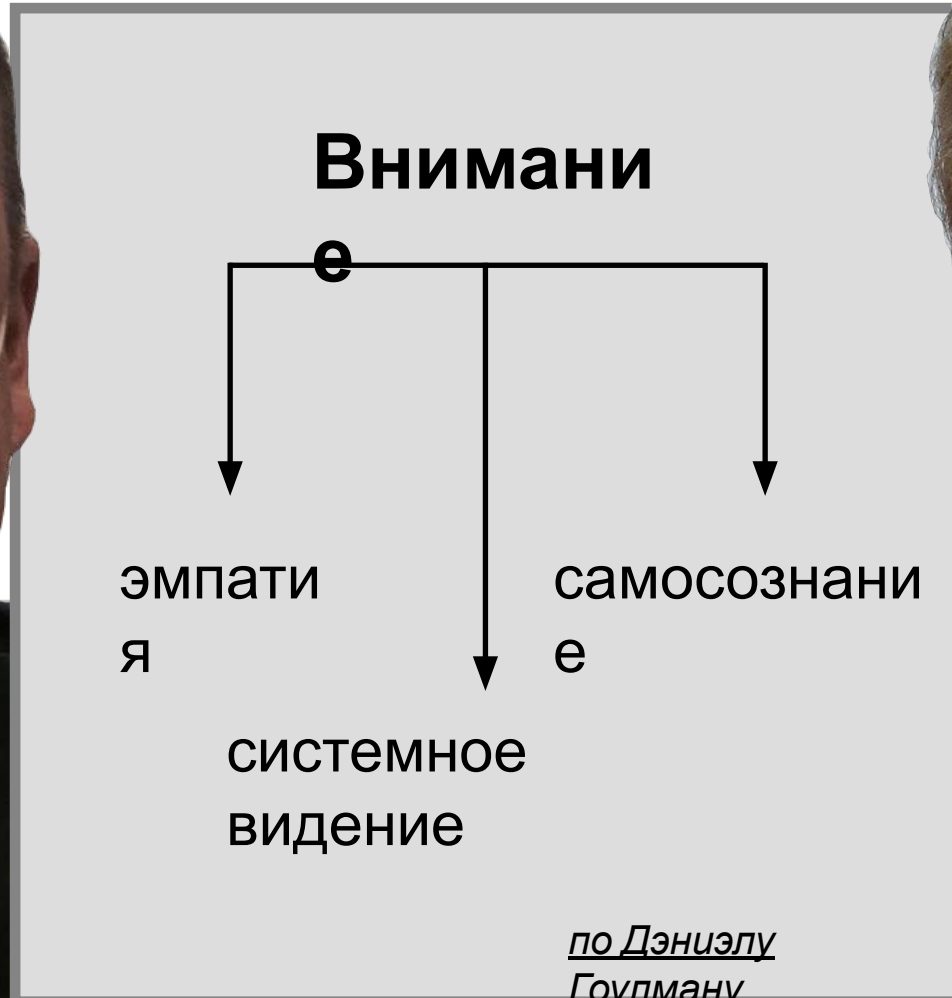
На что направлено ваше внимание сейчас?



**Сколько объектов внимания
было про:**



Ключевые компетенции современного лидера





**Когда мы
обращаем
внимание на себя?**

**Когда мы
обращаем
внимание на
себя?**



**Когда мы
обращаем
внимание на себя?**



Есть ли в нас что-то достойное внимания кроме больных органов и внешнего вида?



Works / Life



Quality time



Колесо жизненного баланса

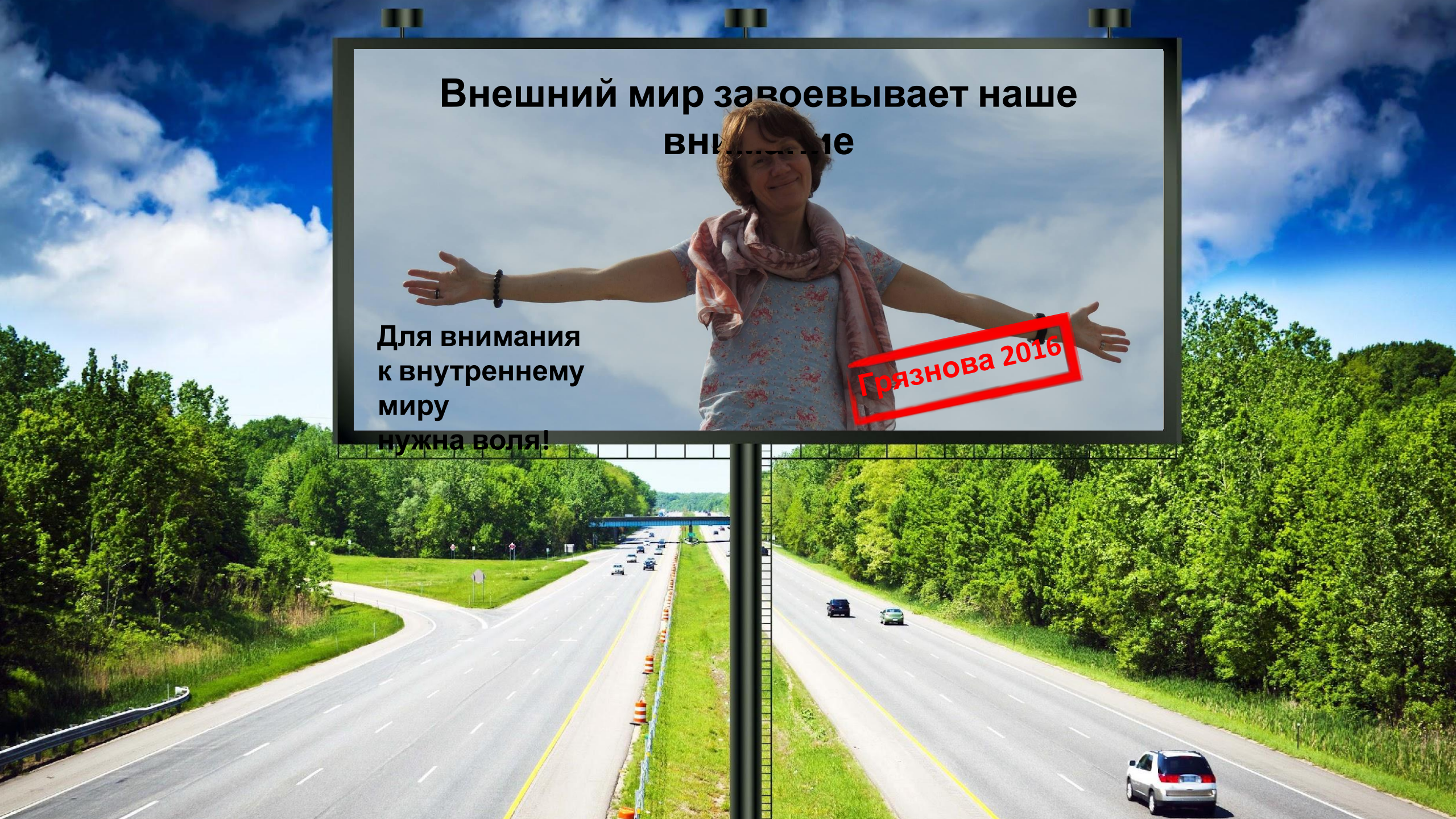


**Почему мы так мало
внимания обращаем на
внутренний мир?**

**Внешний мир завоевывает наше
внимание**

**Для внимания
к внутреннему
миру
нужна воля!**

Грязнова 2016



**Какой такой
«внутренний
мир»?**





**Есть ли люди без
«внутреннего мира»?**



КТО-ТО ПРОСТО НЕ НАШЕЛ
ВХОД



**В своем
внутреннем мире
вы как «дети-
маугли»**





Правило 10 тыс. часов никто не отменял и для внутренней работы



One day old
Newly born kittens cannot see and have very little control over their body movements.

Ten days old
A kitten's eyes usually open at about ten days.

Three weeks old
The kitten will start to experiment with solid food at this age.

Five weeks old
By now the kitten will be able to run and balance well.

Eight weeks old
The kitten will have learnt how to socialize with his siblings, and other pets in the household.

Fourteen weeks old
The kitten's motor skills have improved, his ability to balance is at its peak.

Five months old
Sexual maturity may be reached from this age, though it does vary from cat to cat.

Adult cat
Full size and maturity are reached at about one year of age.

Внутренний мир иногда прорывается наружу

Беспричинное
чувство Гармонии

Ощущение присутствия
Бога

Когда все идет не так

Энергетическое
истощение

Интуиция

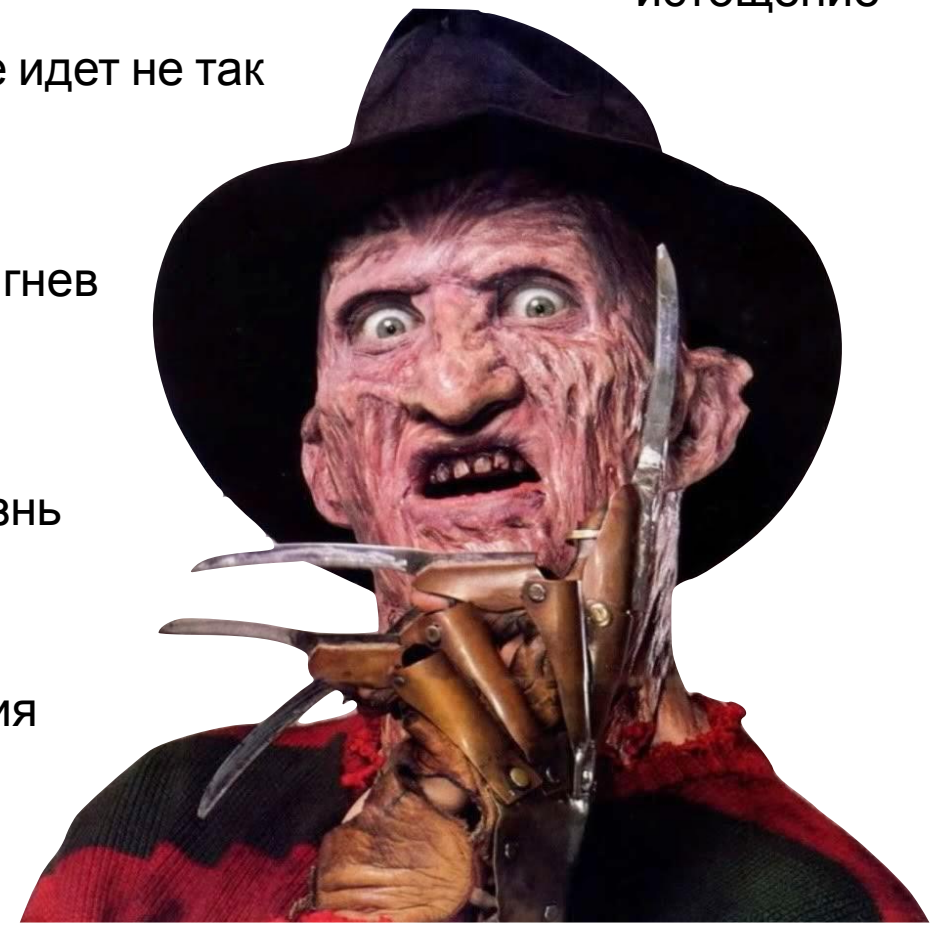
Ярость и гнев

Эмпатия

Чувство
нахождения
в «потоке»

Болезнь

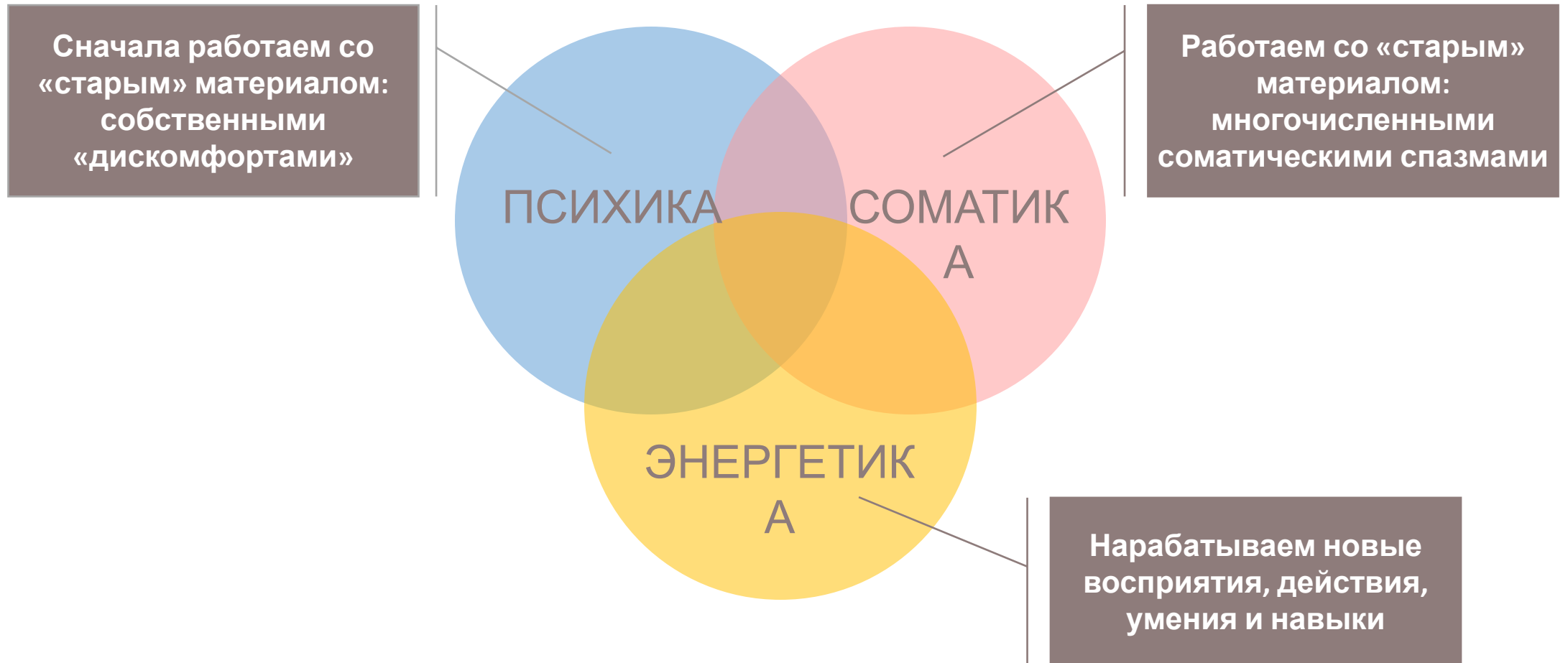
Апатия



Кое-что о вашем внутреннем мире

- Внутренний мир такой же огромный, как и внешний
- Внутренний мир и внешний мир живут по разным законам
- Как и внешний мир, внутренний не принадлежит целиком нам
- Внутренний мир – не инструмент для жизни во внешнем, а самостоятельная реальность. И ресурс.
- Жизнь во внешнем мире без жизни в мире внутреннем – это эксплуатация организма, приводящая к психическим травмам и спазмам без возможности восстановления
- Жизнь во внешнем мире без жизни в мире внутреннем: это жизнь между чужими целями и собственными болезнями
- Внутренний мир не нужно «покорять» или «овладевать» им, его нужно исследовать и наблюдать
- Во внутреннем мире не ставят целей. Просто работают
- Исследуя, нужно изменять и проявлять себя
- У каждого из нас своё путешествие по внутреннему миру

Что делать?



Про меня...



...и про меня



С чего начать?

- Держать внимание на теле: сначала 5 мин, потом 5 часов, потом все время
- Обращать внимание на «слабые сигналы» психики
- Развивать позицию бесстрастного наблюдателя по отношению к себе
- Найти группу, в которой вы можете об этом разговаривать и помогать друг другу развиваться
- Читать «духовные»/ «сакральные» тексты
- Быть честным с самим собой

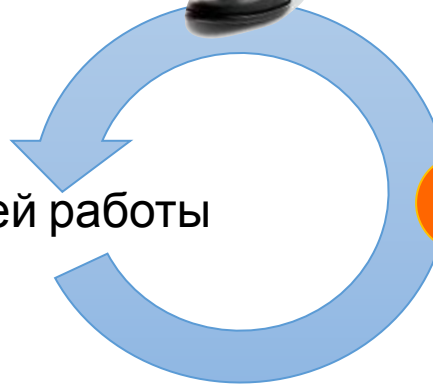
Что будет нам наградой

- Ресурс жизненной энергии
- Чувство счастья и благодарности
- Ощущение, что всё идет правильно
- Выполнение запланированного и непланирование невыполнимого
- Жизнь в потоке
- Спокойствие/стрессоустойчивость
- Креативность и инсайты
- Открытость
- Легкое прохождение (или даже не попадание) кризисов разных возрастов
- Согласованность личной и профессиональной мотивации
- Ощущение проживания своей собственной жизни

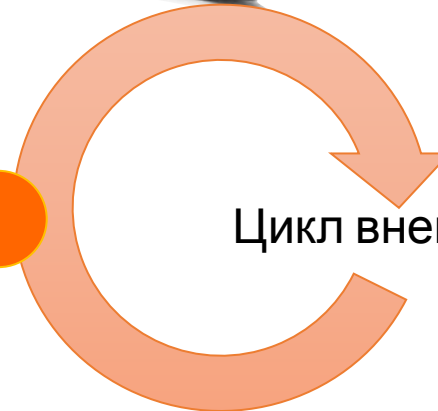
Две точки опоры



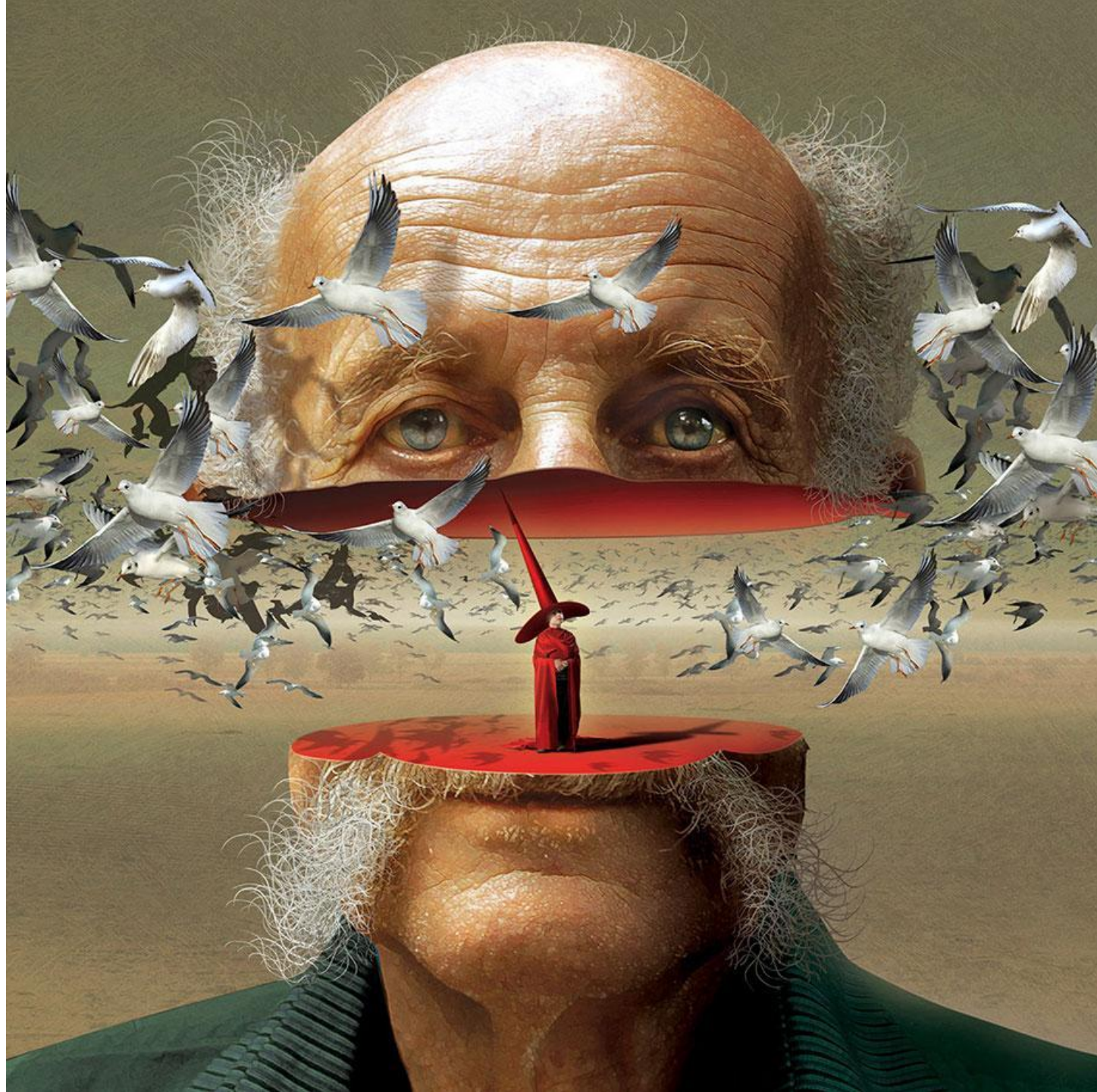
Цикл внутренней работы



Цикл внешней работы



**Добро
пожаловат
ь
в свой
внутренни
й
мир!**





**Юлия Грязнова,
исполнительный директор РАСО,
профессор НИУ-ВШЭ**

✉ projectplan2006@yandex.ru

📘 [julia.gryaznova.3](https://www.facebook.com/julia.gryaznova.3)

🔍 Презентация к вводному курсу
«ЖИЗНЬ КАК ПРОФЕССИЯ или ШКОЛА ВНУТРЕННЕГО
ВЗРОСЛЕНИЯ»

<http://www.slideshare.net/JuliaGryaznova/ss-65662347>