



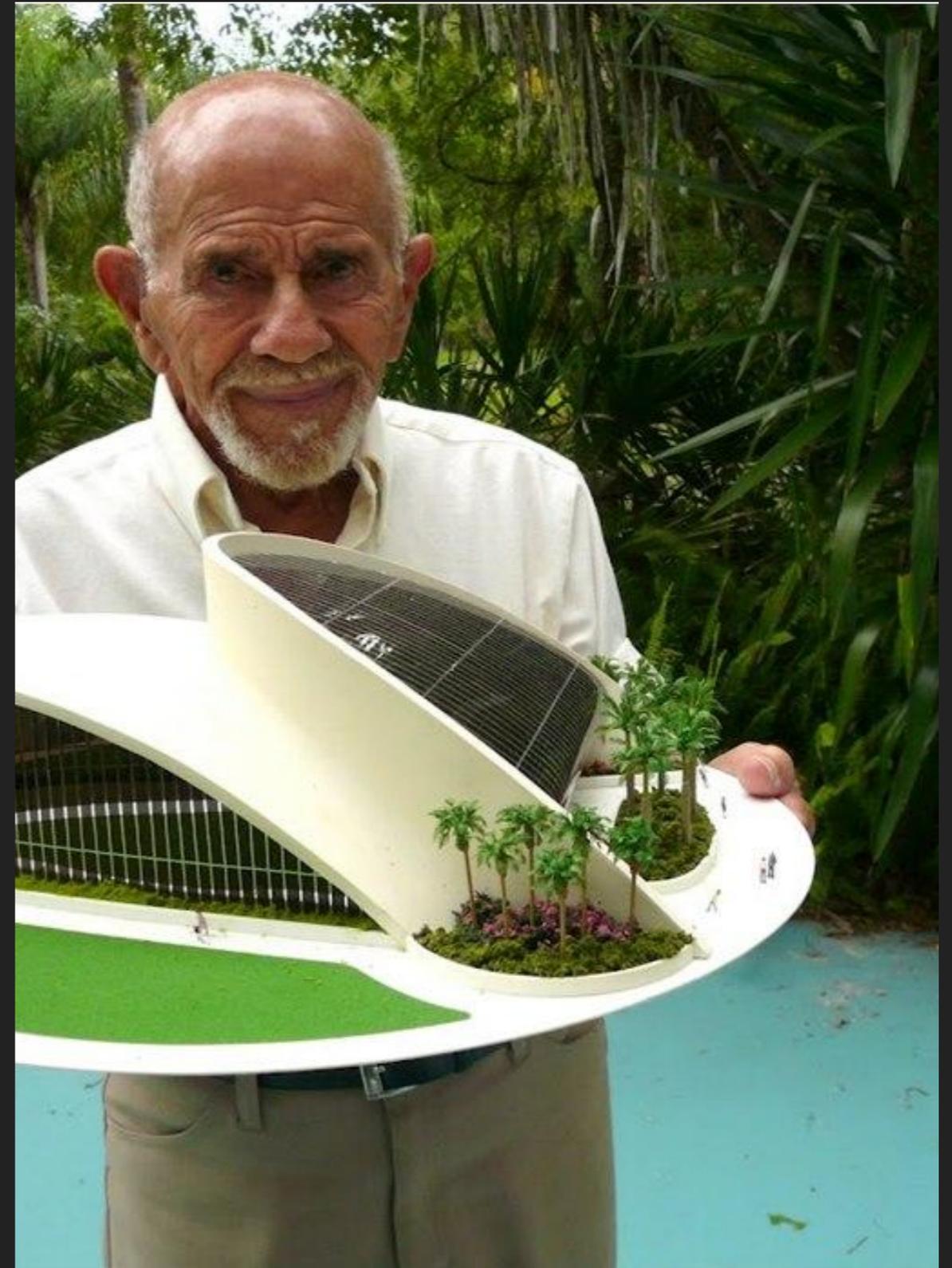
О ПОИСКЕ СЕБЯ

ПОГОВОРИМ?

КТО МЫ?

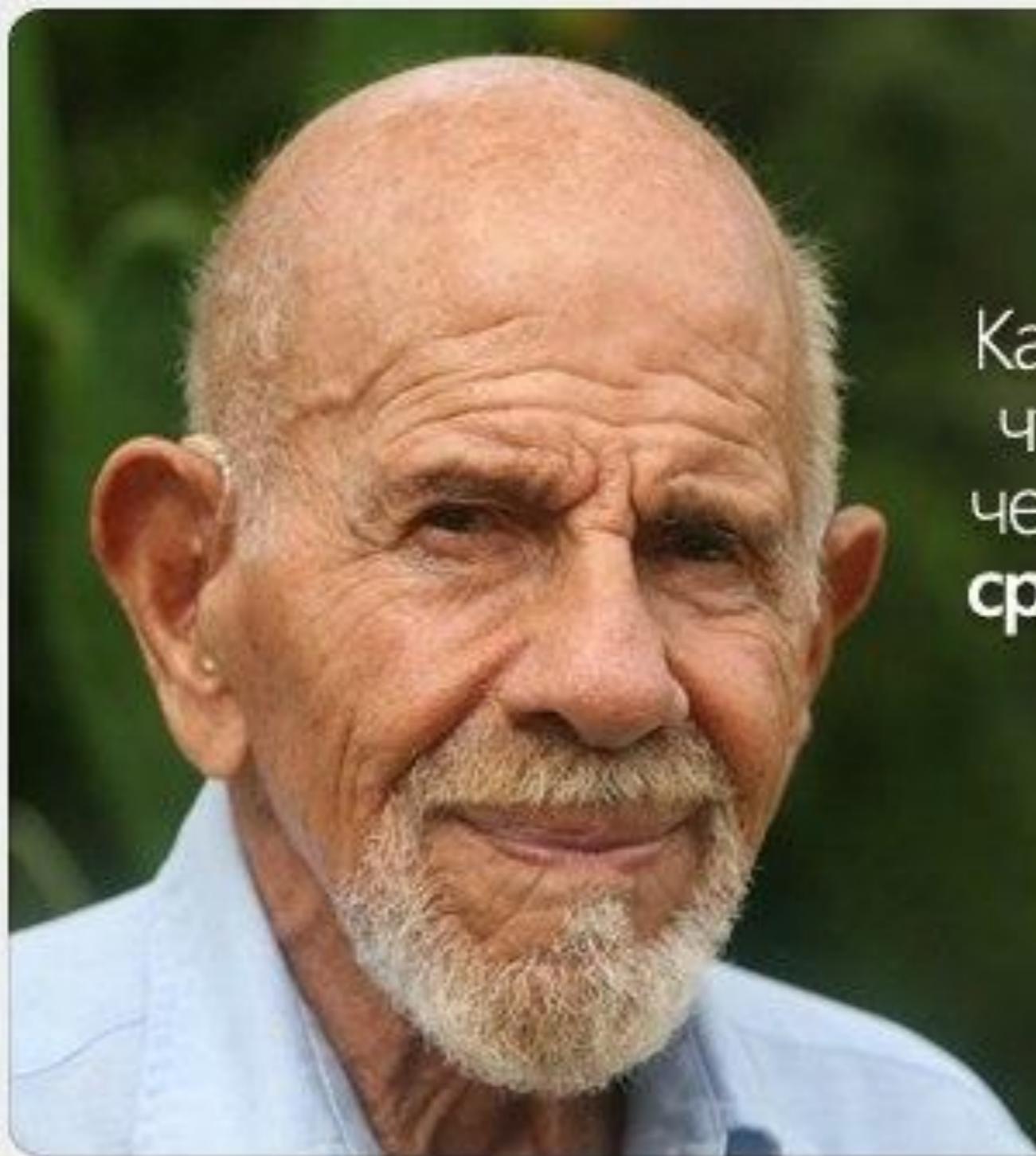
ЖАК ФРЕСКО

- ▶ американский производственный инженер.
- ▶ промышленный дизайнер и футуролог.
- ▶ директор и основатель организации «Проект Венера».
- ▶ национальность: еврей.



Я НЕ БУДУ ПРИСЯГАТЬ ФЛАГУ ОДНОЙ НАЦИИ, ПОТОМУ ЧТО МЫ В ДОЛГУ ПЕРЕД ТЕМИ ЛЮДЬМИ, ЧТО ЖИЛИ РАНЬШЕ И КОТОРЫЕ ТАК МНОГО ДЛЯ ВСЕХ НАС СДЕЛАЛИ. СРЕДИ НИХ ЕСТЬ ПРЕДСТАВИТЕЛИ КАЖДОГО НАРОДА. Я ПРЕДПОЧТУ ДАТЬ КЛЯТВУ ВЕРНОСТИ ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ И ВСЕМУ ЖИВОМУ НА НЕЙ.

Жак Фреско



Как только люди **поймут**,
что ценности и взгляды
человека **формируются**
средой, манипулировать
ими станет **намного**
сложнее.

— Жак Фреско

ПОСТУПАЙ ТАК, ЧТОБЫ ТЫ ВСЕГДА
ОТНОСИЛСЯ К ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ И В
СВОЕМ ЛИЦЕ, И В ЛИЦЕ ВСЯКОГО
ДРУГОГО ТАК ЖЕ, КАК К ЦЕЛИ, И
НИКОГДА НЕ ОТНОСИЛСЯ БЫ К НЕМУ
ТОЛЬКО КАК К СРЕДСТВУ.

Кант Иммануил

- ▶ Образованные люди не нуждаются в контроле.
- ▶ Креативность — это значит взять уже известные элементы и соединить их уникальным образом.
- ▶ Соперничество опасно и разрушительно для общества. Какое соперничество есть в вашем теле?! Представьте, что ваш мозг скажет: «Я самый важный орган», а ваша печень возразит: «Нет, я. И я хочу систему свободного предпринимательства». Ваше тело сгнило бы через месяц, если бы каждый орган стал думать только о себе.

МЕДИТАЦИЯ



Почему медитация – это лучший способ борьбы с переутомлением?

Это род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

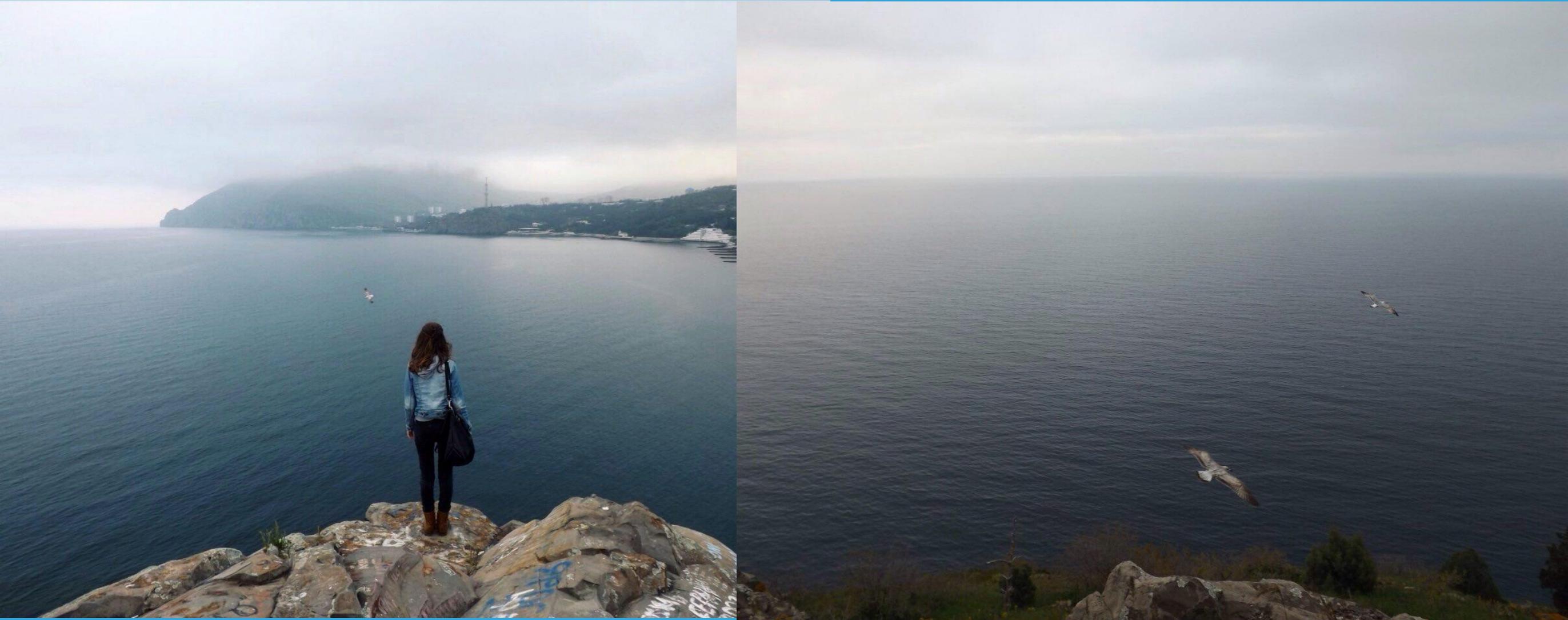
МЕДИТАЦИЯ

- ▶ 1. Улучшает настроение
- ▶ 2. Человек перестает жить «на автомате»
- ▶ 3. Физическая боль у медитирующих притупляется
- ▶ 4. Улучшает романтические отношения
- ▶ 5. Лечит стресс
- ▶ 6. Скорее наука, чем религия
- ▶ 7. Помогает людям с синдромом гиперактивности и дефицита внимания (СГДВ)
- ▶ 8. Развивает осознанность и подталкивает к переменам

ЭТАПЫ

- ▶ Осознание проблемы и решение работы над ней
- ▶ Очищение (эмоциональное, информационное)
- ▶ Оценка и принятие
- ▶ Анализ и поиск
- ▶ Тишина и проверка
- ▶ Погружение

ЗАДАНИЕ №1



Старайтесь писать так, словно вы рассказываете про кого-то вам хорошо знакомого, но при этом отключите все свои эмоции. Вы писатель. Расскажите подробно о персонаже по имени «Я».

ОПИШИТЕ СЕБЯ

- ▶ Кто вы?
- ▶ Какой вы человек?
- ▶ Каким было ваше детство?
- ▶ Какая ваша семья?
- ▶ Кто он, ваш главный человек (если уже есть)?
- ▶ Где вы живете?
- ▶ Кто вас окружает?
- ▶ Чем вы занимаетесь?
- ▶ Чем вы интересуетесь?
- ▶ Какие люди вас привлекают?

«МЫ – ЭТО НАШ МОЗГ» ДИК СВААБ

«ВНИМАТЕЛЬНЫЙ МОЗГ» ДЭНИЕЛА СИГЕЛА.

«ДАВНО ПОРА!» БАРБАРА ШЕР.

ЛИТЕРАТУРА