

БЕЗГРАНИЧНАЯ
~~Невыносимая~~ **легкость бытия**

Про кайфы

чувство легкости, радости и удовольствие в повседневных делах улучшает качество жизни и продуктивность в бизнесе

Про состояния

эффективные методы работы со стрессом развивают устойчивость/resilience/

Про успех

ваша адаптивность, способность перестраивать свои убеждения и нейро-физиологические цепочки определяет эффективность



The Global Risks Report 2024 19th Edition

INSIGHT REPORT

2 года

- 1st НЕДОСТОВЕРНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
- 2nd ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПОГОДА
- 3rd СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛЯРИЗАЦИЯ
- 4th КИБЕР-БЕЗОПАСНОСТЬ
- 5th ВООРУЖЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ
- 6th НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ
- 7th ИНФЛЯЦИЯ
- 8th НЕДОБРОВОЛЬНАЯ МИГРАЦИЯ
- 9th СПАД В ЭКОНОМИКЕ
- 10th ЭКОЛОГИЯ

10 лет

- 1st ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПОГОДА
- 2nd ИЗМЕНЕНИЯ В ПЛАНЕТАРНОЙ СИСТЕМЕ
- 3rd КОЛЛАПС БИО-РАЗНООБРАЗИЯ
- 4th НЕХВАТКА ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ
- 5th НЕДОСТОВЕРНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
- 6th ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ НАД ИИ
- 7th НЕДОБРОВОЛЬНАЯ МИГРАЦИЯ
- 8th КИБЕР-БЕЗОПАСНОСТЬ
- 9th СОЦ. ПОЛЯРИЗАЦИЯ
- 10th ЭКОЛОГИЯ

**Наша интеллектуальная
эмоциональная система**

НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА

для современных вызовов

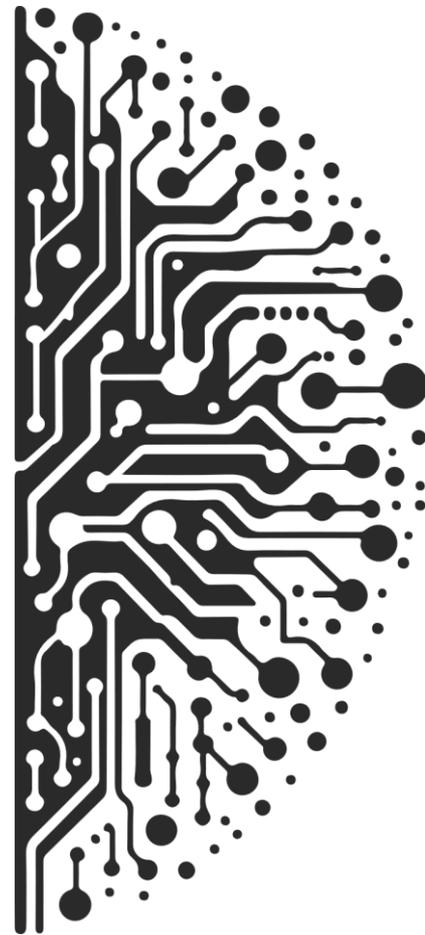




**Адаптивные
вызовы**

НЕВОЗМОЖНО

**решить
привычными
техническими
средствами**



plaining acco

accept failure w

re sil i ence

nn. [U] qualit

recovering the

tion after being

Способность организации противостоять вызовам различного масштаба и достигать поставленных целей

re sil i ence

nn. [U] qualit

recovering the

tion after bein

plaining acco
accept failure w
re sil i ence

nn. [U] qualit

Способность личности сохранять в неблагоприятных ситуациях стабильный уровень психологического и физического функционирования, выходить из таких ситуаций без стойких нарушений, успешно адаптируясь к негативным изменениям

С **Н** **А** **Н** **С** **Г** **Е**

A row of seven light-colored wooden blocks, each with a black letter on its top face. The letters, from left to right, are C, H, A, N, C, G, and E, spelling out the word 'CHANGE'. The blocks are set against a vibrant blue background decorated with white circles and abstract shapes.

Адаптивность определяет ваш успех

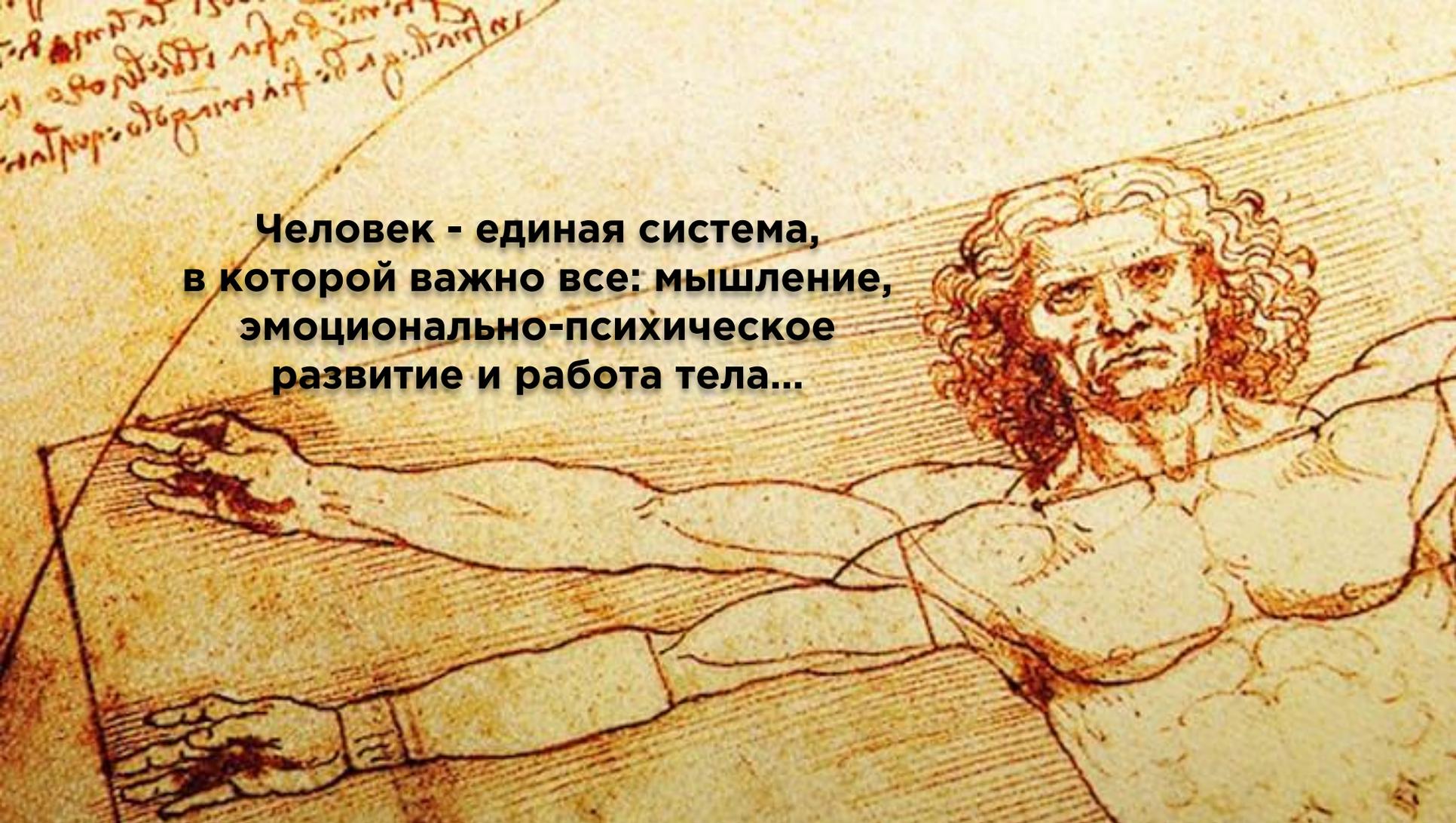


Адаптивность и управление состоянием



Способность сохранять личную эффективность в условиях неопределенности, постоянного давления, и многозадачности

**Человек - единая система,
в которой важно все: мышление,
эмоционально-психическое
развитие и работа тела...**





TOTAL VIDEO: ЭФФЕКТИВНОСТЬ — В СОВОКУПНОСТИ

Александр Захаров
Председатель правления Digital Alliance





Ежемесячная аудитория видеосервисов, млн чел.

DIGITAL ALLIANCE



Источник: Mediascope. Статистика по России 12+. Десктоп/Мобильн. охват за месяц, % от населения, март 2024





6
ЛЕТ
ТРЕНИРОВОК

74
МЕТРА
В ГЛУБИНУ

200
МЕТРОВ
В ДЛИНУ

5:20
МИНУТ
ЗАДЕРЖКА

МЕТАНАВЫКИ из спорта в бизнес

адаптивность
и саморегуляция



ДОВЕРИЕ

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ

Доверие



Когда мы **доверяем себе**, мы лучше понимаем свои сильные и слабые стороны

Доверие к команде -

укрепляет сотрудничество и помогает достигать общих целей

Доверие к окружающей среде

помогает адаптироваться к новым ситуациям и находить возможности даже в трудностях

Контроль состояния

Деконцентрация помогает отвлечься от внешних раздражителей и сосредоточиться на внутреннем спокойствии

Медитация учит нас не привязываться к своим мыслям и

находить тишину за пределами мыслей

Тренировка навыка **глубокого расслабления** позволяет быстро снимать напряжение

Чувствительность

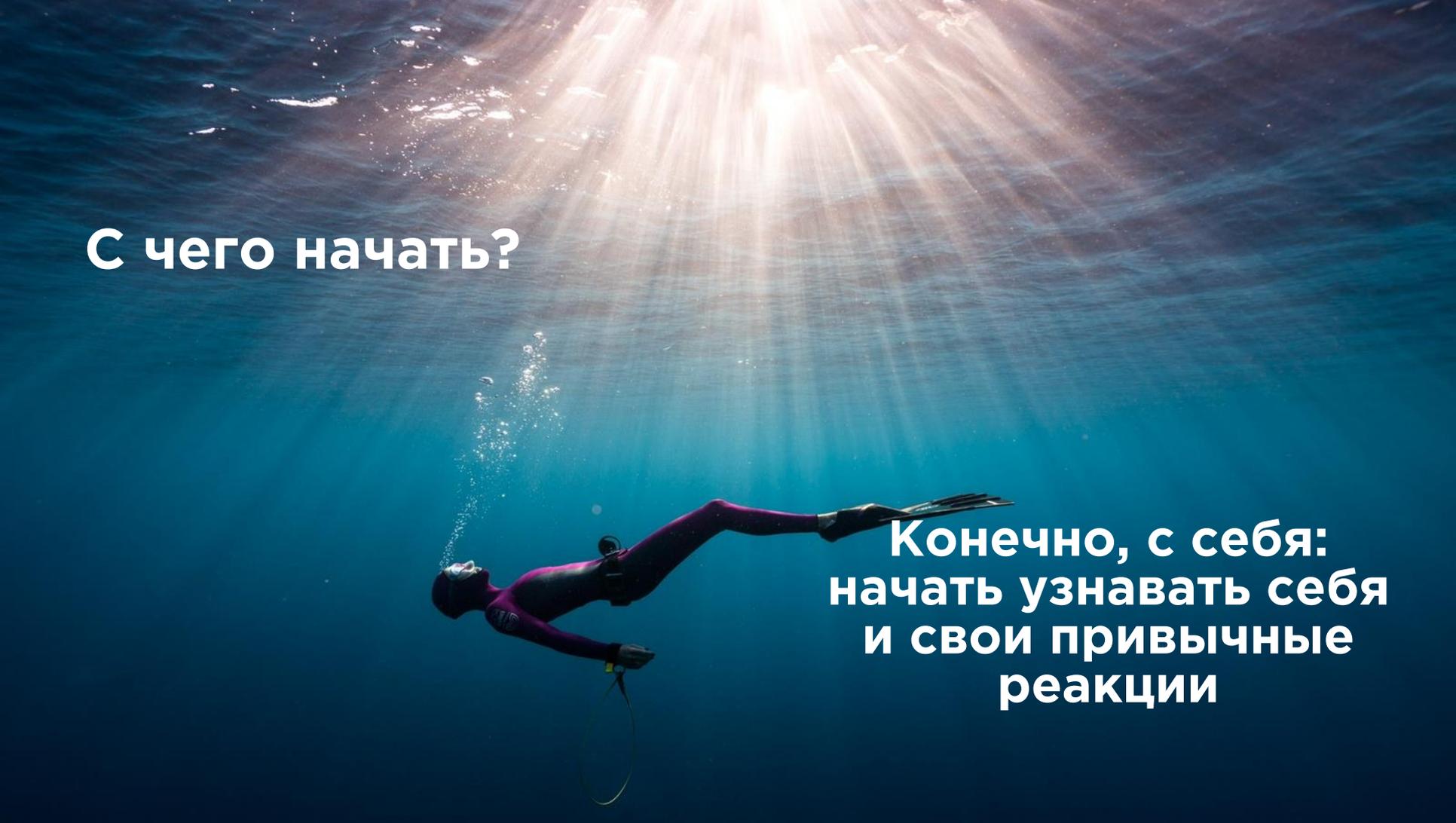
Внимание к деталям и окружающей среде помогает воспринимать и анализировать информацию более глубоко

Сверхфокус на собственных ощущениях

Удовольствие может стать магическим катализатором в достижении успеха

С чего начать?



A diver in a purple wetsuit is swimming horizontally underwater. Bubbles are rising from the diver's mouth. Sunlight rays stream down from the surface, creating a dramatic, ethereal atmosphere. The water is a deep blue color.

С чего начать?

**Конечно, с себя:
начать узнавать себя
и свои привычные
реакции**

02:00



УПРАЖНЕНИЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ



Повышенный
уровень энергии
и восстановление



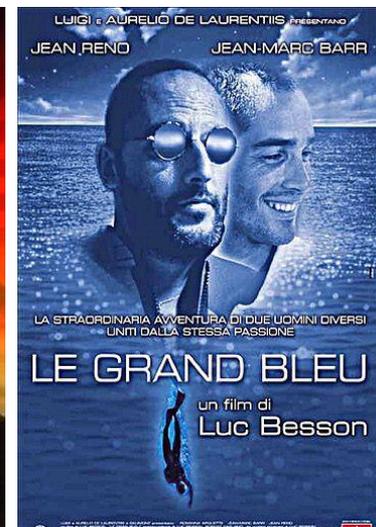
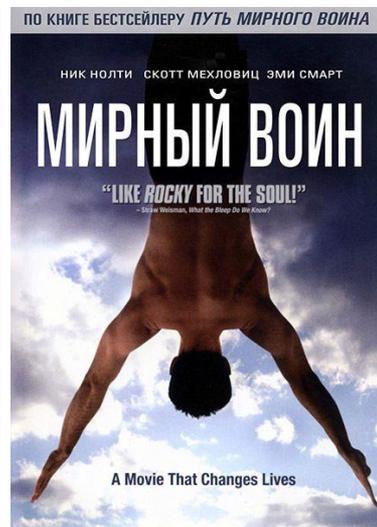
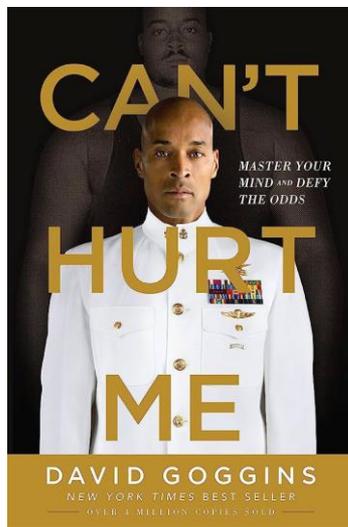
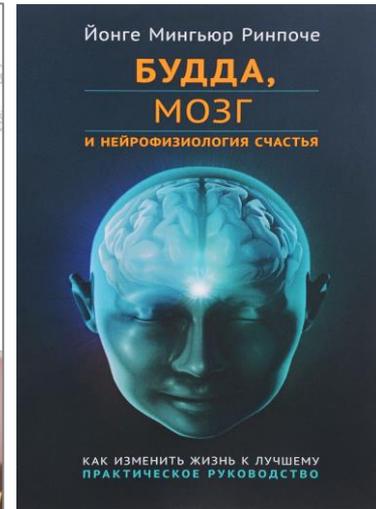
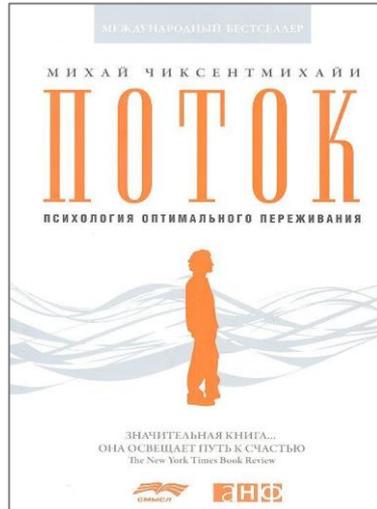
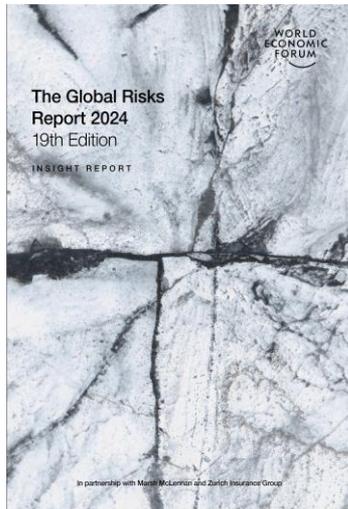
Уменьшение нагрузки
на нервную систему



Тренировка быстрого
расслабления



Алексей Молчанов
Профессиональный атлет,
34 мировых рекорда в фридайвинге





**Things you want to achieve are behind
the sh*t you don't want to do**