



**Измени свою энергию –
измени свой бизнес**

Измени свою энергию – измени свой бизнес

- Конечно, смена парадигмы, происходящая в настоящее время в менеджменте, также оказывает влияние на наши личные парадигмы.
- Мы должны задаться вопросом, каковы мои личные парадигмы, что я хочу оставить позади, что я должен изменить в себе, чтобы быть в состоянии идти в ногу с этими событиями и быть хорошим образцом для подражания для моих сотрудников.



Вы, конечно, знаете выражение:

„Успех начинается в голове“

Сегодня это особенно актуально. Но почему это так?



- Голова (мозг) является местом наших мыслей.
- Мы думаем 60 000-70 000 мыслей в день
- 95% из них бессознательны, но все равно определяют нашу реальность.
- Наши мысли также определяют наши эмоции и, таким образом, все наше состояние.
- Мысли — это язык нашего мозга, эмоции — это язык тела (сердца)
- Это означает, что как мы думаем, так мы чувствуем, а как мы чувствуем, таковы наши дальнейшие мысли!



Хочешь стать хозяином самого себя, своего бизнеса и своего будущего?

Тогда для начала прими другие решения!

Д-р Джо Диспенза



- По большей части мы думаем об одном и том же каждый день. Мы думаем те же мысли, которые были у нас вчера, или на прошлой неделе, или месяц назад, или год назад, или даже больше.
- Это означает, что в основном мы всегда думаем в прошлом - мы думаем нашим ОБЫЧНЫМ Я, а также чувствуем своими ОБЫЧНЫМИ ЭМОЦИЯМИ (настроением).
- **Как же тогда нам удастся что-то изменить? Поскольку эволюция — это изменение, как мы должны развиваться?**



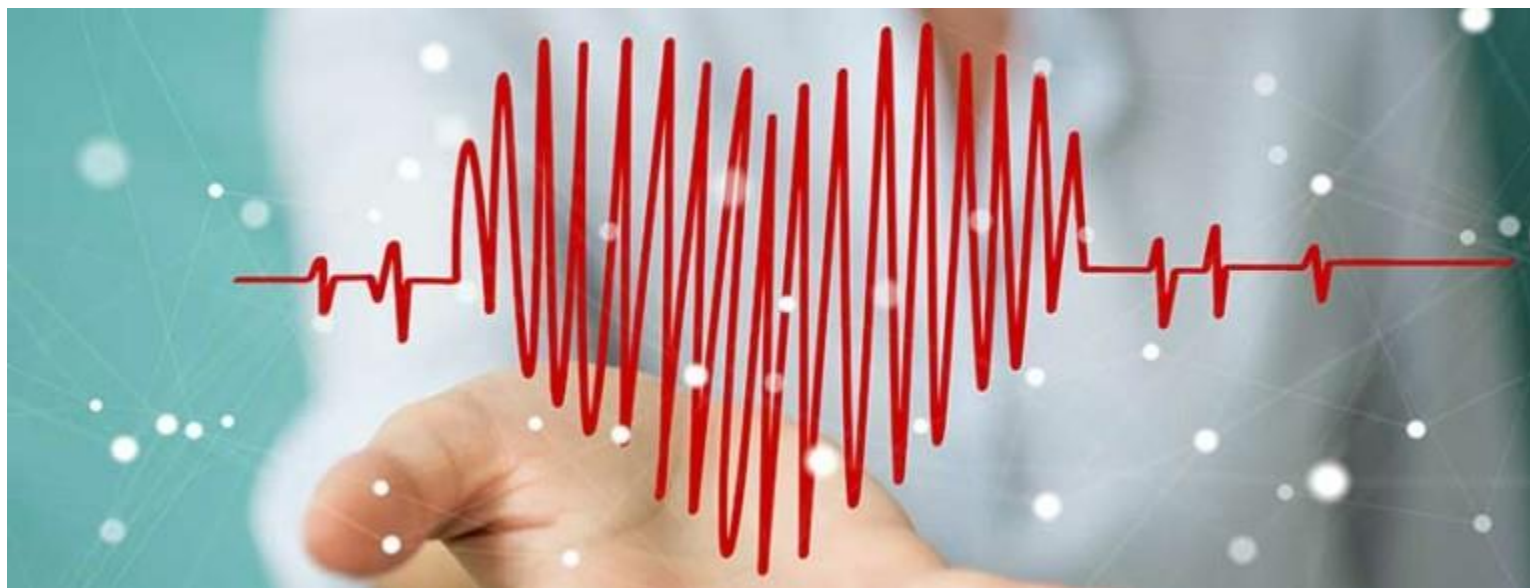
- Если мы хотим что-то изменить, мы должны преодолеть свое привычное «я» и
- развивать **новые модели мышления, чувств и действий.**
- Нам действительно нужно быть другими и выйти из своей привычной оболочки! Мы должны жить так, как будто то, чего мы желаем, уже произошло.
- И мы должны преодолеть свое тело, потому что мы чувствуем, как думаем, и думаем, как чувствуем!



Важную роль играет НЕ ТОЛЬКО МОЗГ, но и сердце.

together on the top

8



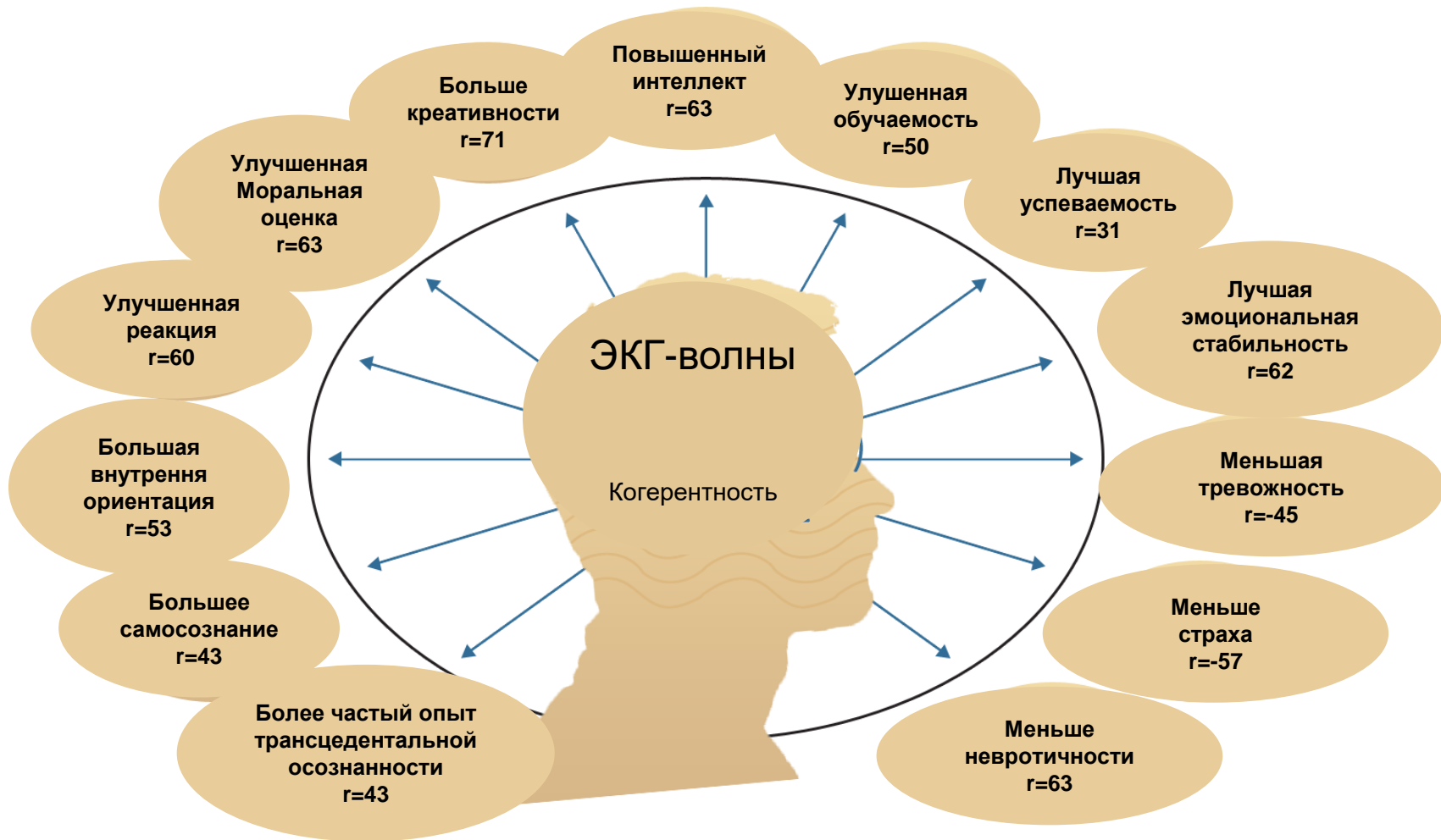
Измени свою энергию – измени свой бизнес

- Последние научные открытия доказывают, что у сердца есть собственный мозг и магнитное поле.
- Сердце посылает в мозг больше сигналов, чем мозг посылает сердцу, и оказывает значительное влияние на функции нашего мозга: обработку эмоций и высшие когнитивные способности, такие как внимание, познание, память и решение проблем.
- Поддержание положительных эмоций является ключом к укреплению когерентности сердца.

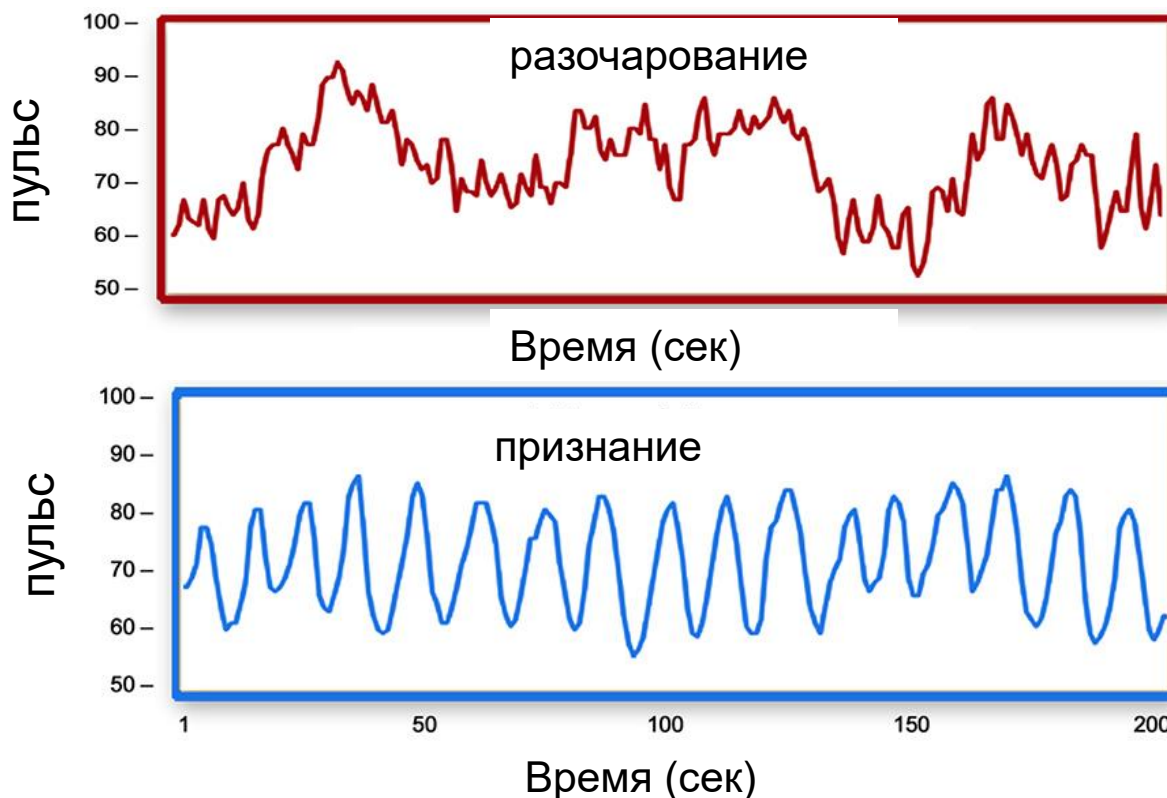


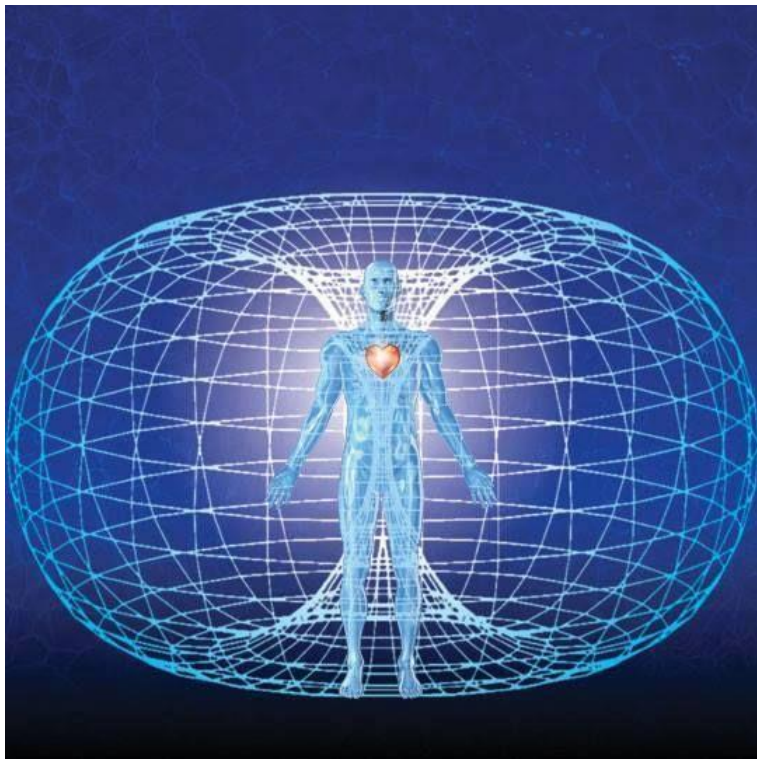
- Когерентность (согласованность) – это состояние внутренней гармонии, порядка, цельности и единства.
- Когерентность приносит здоровье и успех. Она противодействует стрессу и страхам, повышает производительность, креативность и стабильность, способствует изменениям, а также влияет на наше социальное поведение.
- Нам необходимо создать когерентность между сердцем и мозгом, между телом и разумом, потому что мысли — это язык мозга, а чувства — язык тела.
- Это также означает, что пока разум и тело находятся в конфликте, изменение невозможно.





Некогерентность / когерентность в частоте сердечных сокращений:





Наше тело имеет магнитное поле диаметром в несколько метров, а значит, оно перекрывается с магнитными полями других людей.

Если это поле когерентно, оно положительно влияет и на других.

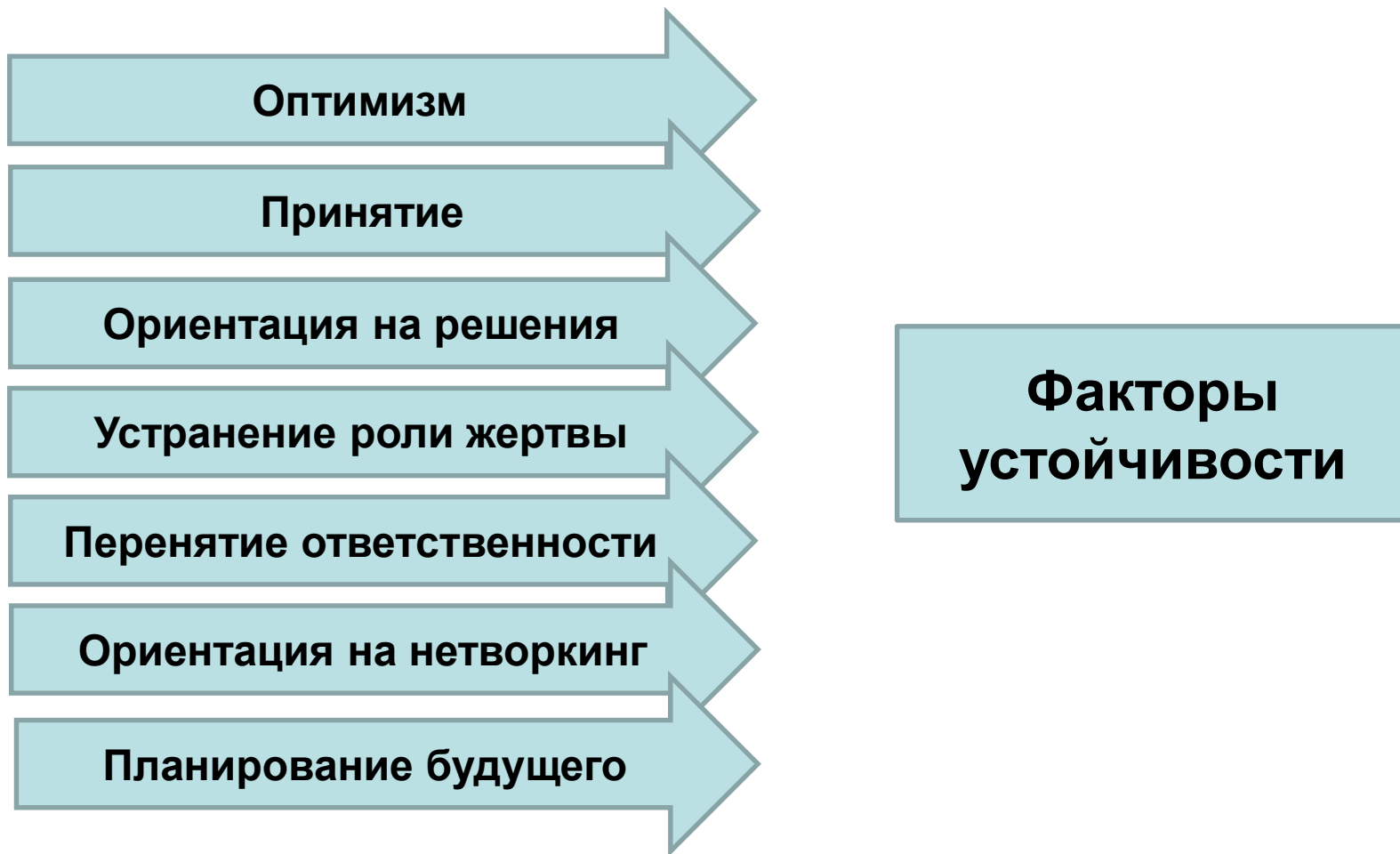


- Социальная когерентность — это гармоничное согласование всех сторон в отношениях, парах, семейных единицах, малых группах или более крупных союзах, в которых действует сообщество людей с общими целями и интересами.
- Личная когерентность через результирующее магнитное поле влияет на других людей в социальных сплетениях и обеспечивает эффективный поток и целевое использование энергии и коммуникации, которые необходимы для оптимальной коллективной сплоченности и оптимальных действий. То есть, идеально подходит для командной работы.



- В психологии устойчивость – это способность противостоять стрессу и внутренняя сила.
- Если вы более выносливы, то вы способны
 - более гибко реагировать на сложные ситуации.
 - быстрее адаптироваться к изменениям.
 - вы быстрее замечаете стресс и реагируете на него с большим запасом ресурсов.
 - обладают более высоким уровнем самоконтроля.
 - больше думаете во взаимодействии, а не в линейно-причинных категориях.
 - вы быстрее возвращаетесь в свой «центр»
 - переживаете маленькие и большие жизненные кризисы с большим принятием и извлекаете из них уроки.





- Умение вести переговоры, опыт, терпение, целеустремленность, амбиции, энтузиазм, гибкость — все это важные качества, которыми должен обладать человек, занимающийся продажами. Но ключевым фактором для успешных продавцов является **эмоциональная сила (когерентность)**. Не в последнюю очередь потому, что беседа о продаже — это исключительно социальное мероприятие, на котором люди собираются вместе, общаются и занимаются бизнесом.
- **И поскольку речь идет о людях, эмоции играют важную роль.**



- Доверие — один из главных мотивов покупки в наше время: клиенты хотят чувствовать себя в безопасности, потому что разумно вкладывают свои деньги.
- Доверие к партнеру обычно важнее самого продукта или цены на него; приятный контакт с сотрудником обычно имеет решающее значение для продажи
- С эмоциональной тренировкой вы можете контролировать свои эмоции таким образом, что вы испытываете внутри то, что вы также хотите излучать снаружи. Речь не о том, чтобы научиться аутентичности. Речь идет о наличии внутренней эмоциональной подготовленности, с помощью которой вы можете генерировать определенные эмоции в себе и, следовательно, в других.



- Решающими для решения о покупке становятся уже не аргументы, факты и цифры, а эмоции.
- Процессы принятия решений (потенциальными) клиентами очень эмоциональны.
- Если вы хотите превратить потенциального клиента в своего покупателя, то вызовите у него положительные эмоции.
- Как выразилась американская писательница Майя Энджелоу в одной из своих самых известных цитат: «Люди забывают, что вы сказали. Люди забывают, что вы сделали. Но люди никогда не забывают, что вы заставили их почувствовать».



- **Измерение/обучение когерентности**
- **Тренировка дыхания и эмоций**
- **Медитация**
- **Самонаблюдение/восприятие/осознание того, что нужно изменить**
- **Ставьте новые цели — установите четкое намерение (когерентность мозга) и соедините его с более высокой эмоцией (когерентность сердца).**
- **Мысленная «репетиция»**



- Медитация меняет наши мозговые волны с бета на альфа, с режима выживания на состояние творческого созидателя.
- Это помогает оставить позади аналитический ум и сосредоточиться на бессознательном, потому что именно там находятся все наши вредные привычки и поведение.
- Цель медитации — отвлечь наше внимание от тела, внешнего мира и времени и сосредоточиться на новых намерениях и мыслях.
- Медитация создает когерентность!



- Мы можем изменить свой мозг с помощью мысленных репетиций.
- Сознательные мысленные репетиции активизируют мыслящий мозг. Мысли создают новый опыт, который, в свою очередь, создает новую эмоцию через эмоциональный мозг.
- Мы должны мысленно представить, что делаем, думаем или чувствуем по-другому. До того, как это произойдет в действительности.
- Благодаря этому мы создаем новые нейронные связи в нашем мозгу.



- Цель этой медитации — создать видение будущего, а не воспоминание о прошлом. Но для этого нам нужно сознание = осознание = направленное внимание. Чем больше мы осознаем свое бессознательное «я», тем менее бессознательно мы будем действовать в течение дня. Утро — хорошее время для медитации, потому что именно в это время меняются химические процессы и волны в мозгу.
- Для начала: подумайте о будущей реальности, которую вы хотели бы испытать, цели или намерении. Думая об этом, мы изменяем наш мозг, как если бы мы уже испытали это. Кроме того, мы должны также пережить это событие эмоционально. Превращение мысли во внутренний опыт = эмоция. Таким образом мы посылаем новые сигналы новым генам и активируем их, чтобы тело тоже жило в будущем = новое состояние бытия.
- Затем поднимайте, какие решения, поведение вы примете = мысленная репетиция будущего момента. Новые нейронные цепочки формируются посредством постоянного повторения.
- Затем осознajte, кем вы больше не хотите быть. Очень важно!!
- В конце соединитесь с новым намерением и осознajte, что вы будете чувствовать.
- Направляйте эту энергию вверх в поле, а затем возвращайтесь обратно.



Утренняя медитация:



Дыхание:



1. Сделайте бессознательное осознанным и признайте правду о себе.

Вопросы:

1. Каким человеком я был до сих пор?
2. Как я представляю себя окружающим?
3. Каков разрыв между внешним «я» и настоящим «я»?
4. Чувства, которые я испытываю каждый день и с которыми борюсь
5. Как мое окружение описало бы меня?
6. Что я хочу скрыть от других
7. Какую часть моей личности мне нужно улучшить
8. Что я хочу изменить, каким я больше не хочу быть
9. Какие у меня есть желания, которые еще не сбылись?



2. Демонтируйте старое Я, постройте и практикуйте новое!

Вопросы:

- Как я обычно поступаю, когда у меня возникает негативное чувство XY.
- Как я хочу вести себя по-другому в будущем, чтобы проявлять больше признательности или любви к себе или другим людям. (увеличение частоты)

Мы должны действовать против стремления тела - вернуться к старой привычке – действовать последовательно и с силой воли!



3. Достигните нового состояния бытия

Важно: Практикуйте новые модели поведения каждый день и действуйте так, как будто они уже стали реальностью.

Это делает их постепенно более автоматическими. И формируется новая нейронная сеть, старая сеть угасает.

Концентрируйтесь на одном аспекте в течение 4-6 недель, прежде чем переходить к новому.

