



**Змініть свою енергію –
змінить свій бізнес**

Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

- Зміна парадигми, яка відбувається в керівництві, природнім чином впливає на наші особисті парадигми.
- Ми повинні запитати себе, які мої особисті парадигми, що я хочу залишити позаду, що я маю змінити в собі, щоб мати змогу крокувати в такт з цим розвитком та бути хорошим прикладом для своїх працівників.



Ви добре знаєте цей вислів:

„Успіх починається в голові“

Сьогодні він актуальний як ніколи раніше. Але чому це так?



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

- Голова (мозок) - це місце розташування наших думок.
- Ми думаємо 60 000-70 000 думок на день
- 95% з них несвідомі, але вони все одно визначають нашу реальність.
- Наші думки також визначають наші емоції, а отже, і стан нашого буття.
- Думки - мова нашого мозку, емоції - мова тіла (серця)
- Це означає, що те, як ми думаємо, - це те, що ми відчуваємо, а те, що ми відчуваємо, - це наші подальші думки!



*Хочеш стати господарем свого
життя,
свого бізнесу та майбутнього?
Тоді почни приймати інші рішення!*

Д-р Джо Діспенза



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

- Здебільшого ми щодня думаємо про одне й те саме. Ми думаємо про ті самі думки, що були вчора, чи минулого тижня, чи місяць тому, чи рік тому, чи навіть раніше.
- Це означає, що ми завжди думаємо в минулому – ми думаємо звичним для нас способом («ЗВИЧНИМ Я»), а також відчуваємо своїми ЗВИЧНИМИ ЕМОЦІЯМИ (настроєм)
- **Яким чином ми маємо щось змінити? За розвитком ідуть зміни, то як тоді ми маємо розвиватися?**



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

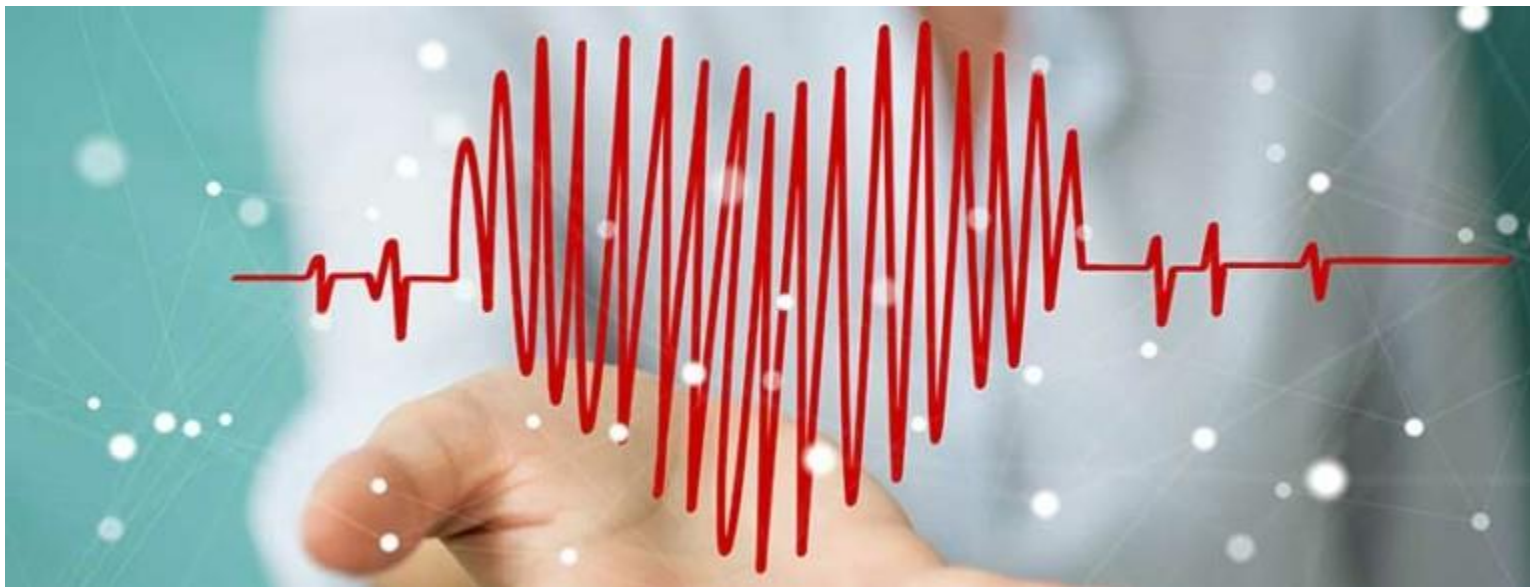
- Якщо ми хочемо щось змінити, ми повинні подолати своє «звичне я» та
- розвивати **нові моделі мислення, почуттів і дій.**
- Ми повинні стати інакшими і думати поза нашими рамками! Ми повинні жити так, ніби те, чого ми бажаємо, вже сталося.
- І ми повинні перевчити своє тіло, тому що ми відчуваємо те, що ми думаємо, і ми думаємо те, що ми відчуваємо!



Важливу роль відіграє не тільки мозок, а й серце

together on the top

8



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

- Останні наукові відкриття доводять, що серце має власний мозок і власне магнітне поле.
- Серце надсилає більше сигналів до мозку, ніж мозок до серця, і має значний вплив на функції нашого мозку: емоційну обробку та вищі когнітивні здібності, такі як увага, сприяння, пам'ять і вирішення проблем.
- Підтримка позитивних емоцій є ключем до зміцнення злагодженості серця.



- Когерентність (узгодженість) – це стан внутрішньої гармонії, порядку, цілісності та єдності.
- Когерентність приносить здоров'я та успіх. Він протидіє стресу та страхам, підвищує продуктивність, креативність і стабільність, сприяє змінам, а також впливає на нашу соціальну поведінку.
- Нам потрібно створити узгодженість між серцем і мозком, між тілом і розумом, тому що думки – це мова мозку, а почуття – це мова тіла.
- Це також означає, що поки розум і тіло перебувають у конфлікті, зміни неможливі.

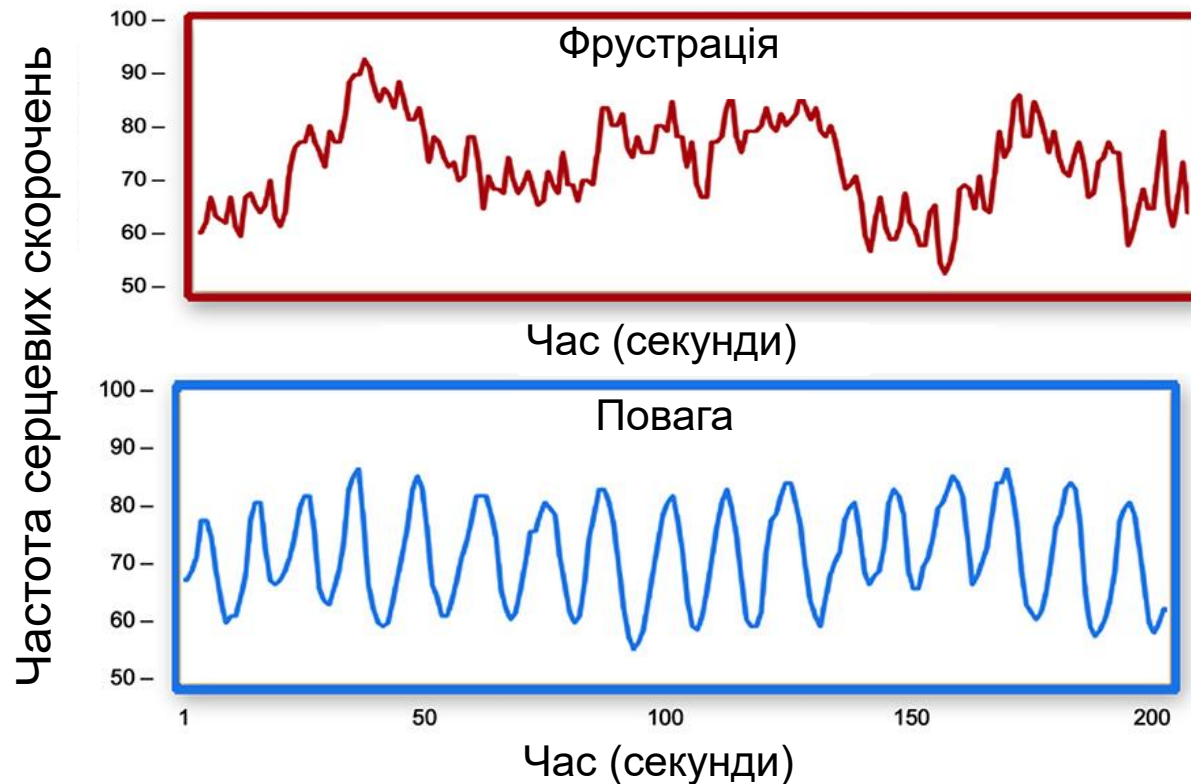


Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

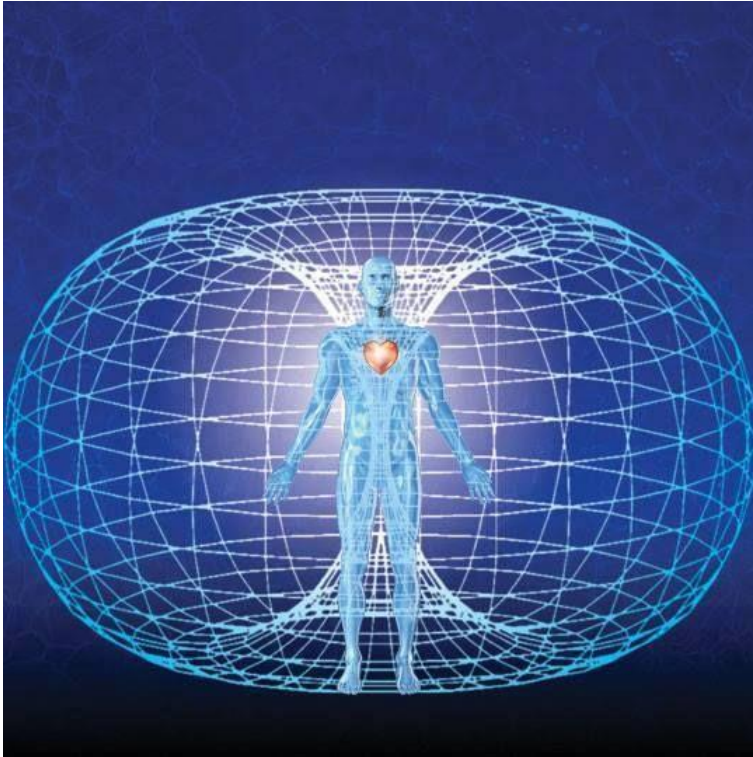


Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

Некогерентність / когерентність, наприклад: у частоті серцевих скорочень



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес



Наше тіло має магнітне поле діаметром кілька метрів, тобто воно перекривається з магнітними полями інших людей.

Якщо це поле є когерентним, воно також позитивно впливає на інших.



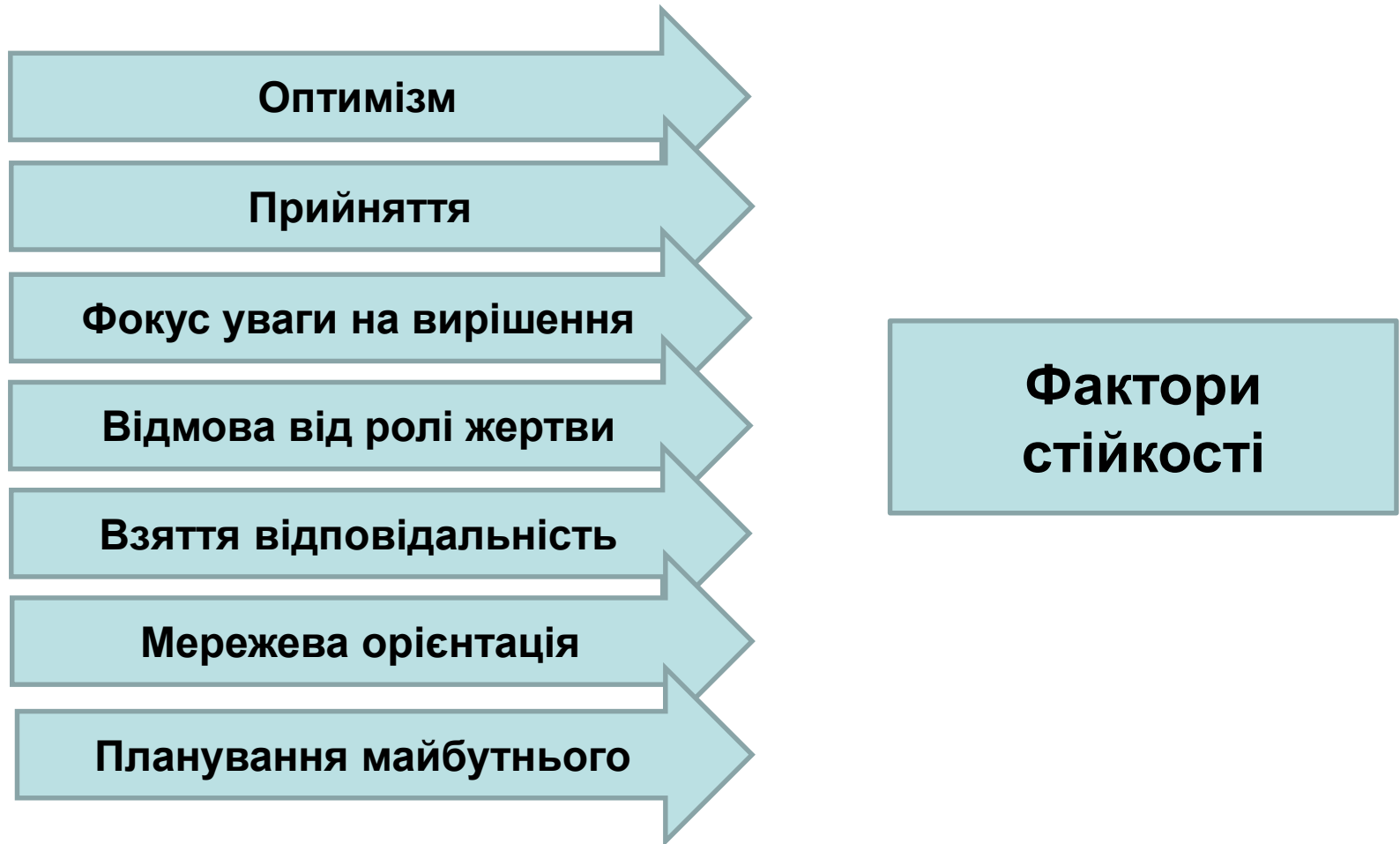
Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

- Соціальна узгодженість — це гармонійне вирівнювання всіх сторін у стосунках, у парі, в родинних зв'язках, в малих групах або більших організаціях, у яких існує взаємозв'язана мережа людей зі спільними цілями та інтересами.
- Особиста злагодженість також впливає на інших людей у соціальній сфері через виникаюче магнітне поле та забезпечує ефективний потік і доцільне використання енергії та спілкування, які необхідні для оптимальної колективної згуртованості та оптимальних дій. Також ідеально підходить для командної роботи.



- У психології стійкість - це здатність протистояти стресам і внутрішня сила.
- Якщо ви більш витривалі, тоді
 - більш гнучко реагуєте на складні ситуації.
 - швидше адаптетеся до змін.
 - швидше помічаєте стрес і реагуєте на нього з більшою кількістю ресурсів.
 - маєте вищий рівень самоконтролю.
 - думаєте більше про взаємодію, а не про лінійно-причинно-наслідкові зв'язки.
 - ви центруєтеся швидше, коли втратите свій центр
 - переживаєте малі та великі кризи життя з більшим прийняттям і вчитеся на них.





Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

Внутрішня прокаченість (Стійкість) – Ключ до більшого успіху в продажах

together on the top

17

- Уміння вести переговори, досвід, терпіння, цілеспрямованість, амбіційність, ентузіазм, гнучкість: все це важливі якості, якими повинен володіти продавець. Але ключовим фактором успішних продавців є **емоційна сила (Когерентність)**. Не в останню чергу тому, що презентація – це надзвичайно соціальна подія, де люди збираються разом, спілкуються та ведуть бізнес.

І оскільки мова йде про людей, емоції відіграють визначну роль.



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

- Довіра є одним із головних мотивів купівлі нашого часу: клієнти хочуть мати відчуття безпеки, знати, що вони розумно інвестують свої гроші.
- Довіра до продавця зазвичай важливіша за сам продукт або ціну на нього; приємний контакт із співробітником зазвичай є вирішальним для продажу
- Завдяки емоційній пристосованості ви можете контролювати свої емоції таким чином, щоб відчувати всередині те, що ви також хочете випромінювати назовні. Отже, мова не йде про навчання автентичності. Йдеться про те, щоб мати внутрішню прокаченість, за допомогою якої ви можете генерувати певні емоції в собі, а отже, і в інших.



- Вирішальними для прийняття рішення про покупку є вже не аргументи, факти і цифри, а емоції.
- Процеси прийняття рішень (потенційними) клієнтами дуже емоційні.
- Якщо ви хочете перетворити потенційного клієнта на свого клієнта, то викликайте в нього позитивні емоції.
- Як влучно описує американська письменниця Майя Анджелоу в одній зі своїх найвідоміших цитат : „Люди забувають, що ти сказав. Люди забувають, що ти зробив. Але люди ніколи не забудуть, що вони відчули поруч з тобою».



- **Вимірювання/навчання когерентності**
- **Тренування дихання та емоцій**
- **Медитація**
- **Самоспостереження / сприйняття / усвідомлення того, що потрібно змінити**
- **Встановіть нові цілі – чітко сформулюйте намір (когерентність мозку) і зв'яжіть його з вищими емоціями (когерентність серця)**
- **Психологічна репетиція**



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

- Медитація змінює наші мозкові хвилі з бета-версії на альфа-версію, з режиму виживання на стан творчості.
- Це допомагає залишити позаду аналітичний розум і зосередитися на несвідомому, тому що саме тут знаходяться всі наші погані звички та моделі поведінки.
- Мета медитації - відвернути нашу увагу від тіла, зовнішнього світу та часу та зосередитися на нових намірах і думках.
- Медитація створює злагодженість!



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

- Ми можемо змінити свій мозок за допомогою розумових репетицій.
- Свідомі розумові репетиції активізують розумовий мозок. Думки створюють новий досвід, який, у свою чергу, створює нові емоції через емоційний мозок.
- Ми повинні подумки уявити, що ми робимо, думаємо або відчуваємо щось інше. І це ще до того, як це дійсно станеться як досвід.
- Завдяки цьому ми створюємо нові нейронні ланцюги в нашому мозку



- Мета цієї медитації — створити бачення майбутнього, а не спогад про минуле. Але для цього нам потрібна свідомість = усвідомлення = увага до речей. Чим більше ми усвідомлюємо своє несвідоме я, тим менш несвідомо ми будемо діяти протягом дня. Ранок – гарний час для медитації, тому що це час, коли хімія та хвилі в мозку змінюються.
- Для початку: попросіть подумати про майбутню реальність, яку ви хотіли б відчувати, бачення чи намір. Думаючи про це, ми змінюємо свій мозок так, ніби ми це вже пережили. Крім того, ми повинні ще й емоційно пережити цю подію. Перетворення думки на внутрішній досвід = емоція Таким чином ми посилаємо нові сигнали новим генам і активуємо їх, щоб тіло також жило в майбутньому. = новий стан буття.
- Потім прохання розглянути, які рішення, поведінку ви будете приймати = уявна репетиція майбутнього моменту. Нові нейронні мережі формуються шляхом постійного повторення.
- Потім команда усвідомити, ким ми більше не хочемо бути. Дуже важливо!!
- Наприкінці спонукання продовжувати відновлювати зв'язок із новим наміром і усвідомлювати, що ми будемо відчувати.
- Надішліть цю енергію в поле, а потім поверніться знову.



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

Ранкова медитація:



Дихання:



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

1. Зробіть несвідоме свідомим і визнайте правду про себе

Запитання:

1. Якою людиною я був досі?
2. Як я представляю себе світові?
3. Яка прірва між зовнішнім і справжнім Я?
4. Почуття, які я відчуваю щодня і з якими борюся
5. Як би моє оточення описало мене?
6. Що я хочу приховати від інших
7. Яку частину своєї особистості мені потрібно вдосконалити
8. Що я хочу змінити, яким більше не хочу бути
9. Які в мене бажання, які ще не здійснилися?



2. Розберіть, переналаштуйте та пропрацюйте **«старе Я»**

запитання :

- Як я зазвичай поводжусь, коли маю негативне почуття ХУ.
- Як я хочу діяти по-іншому в майбутньому, щоб виявляти собі чи іншим людям більше вдячності чи любові. (збільшення частоти)

**Ми повинні діяти всупереч потягу тіла -
повернутися до старої звички - з послідовністю та
силою волі!**



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес

3. Досягніть нового стану буття

- **Важливо:** Практикуйте нові способи поведінки щодня і дійте так, ніби вони вже є реальністю.
- Це робить їх трохи більш автоматичними. І формується нова нейронна мережа, а стара зникає.
- Залишайтеся на одному аспекті протягом 4-6 тижнів, перш ніж переходити до нового.



Змініть свою енергію – змініть свій бізнес