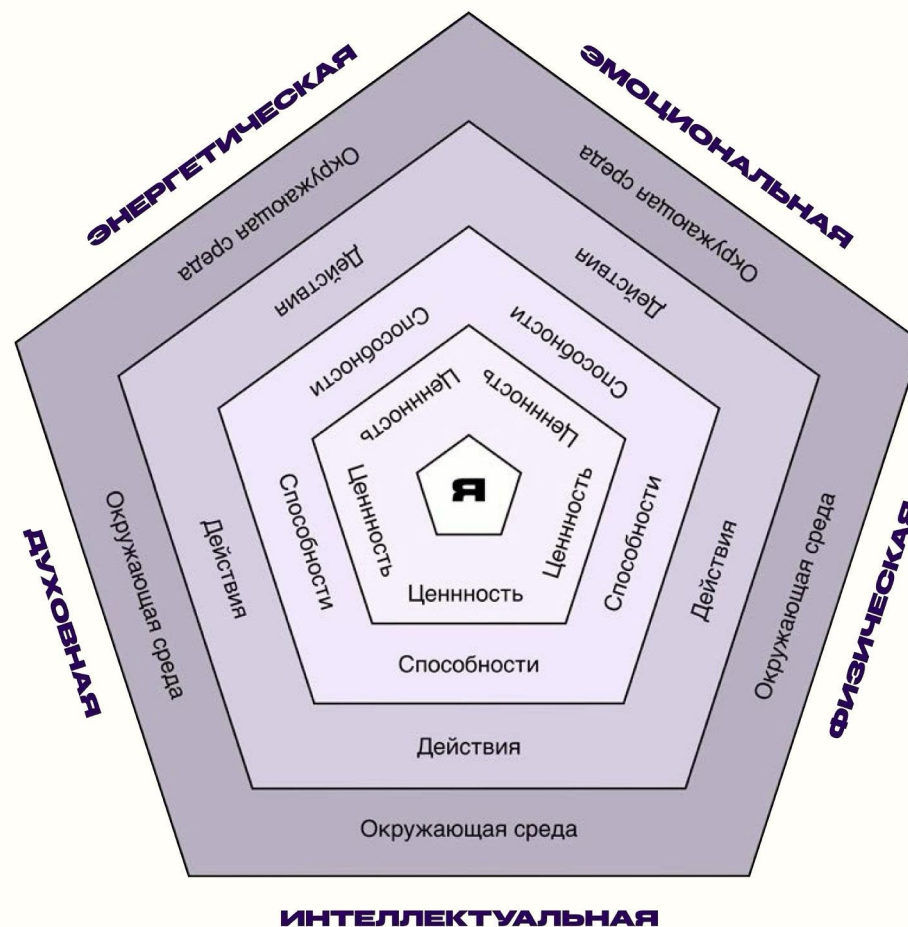


Осознанное лидерство

5 опор устойчивости

Жизнь — сложный, извилистый путь, на котором мы непрерывно сближаем наше настоящее с желаемым будущим с помощью своего выбора и движения.

Любое масштабирование внешнего возможно только через расширение внутреннего, развитие физической, энергетической, эмоциональной, интеллектуальной, духовной осознанности.



Годовое планирование и расстановка приоритетов в работе над собой

1

Физическое:

состояние, спорт, сон, питание, набор специалистов (эндокринолог, нутрициолог, мастера, практики).

2

Эмоциональное:

постоянный контроль окружения, время на природе, отказ от новостей, понимание своей библиотеки позитивного заряда, работа с эмоциями

3

Интеллектуальное:

список книг по развитию, философия, квантовая физика и психология, нейробиология, курсы и бизнес школы и образование.

4

Энергетическое:

дыхание, места силы, люди, смыслы, эстетика (театры, выставки), природа

5

Духовное:

медитация > 15 лет; трансцендентная медитация — 2 года; системная работа с расширением сознания за пределы эго/тела. Формирование субъектности VS позиция «жизнь случается со мной».