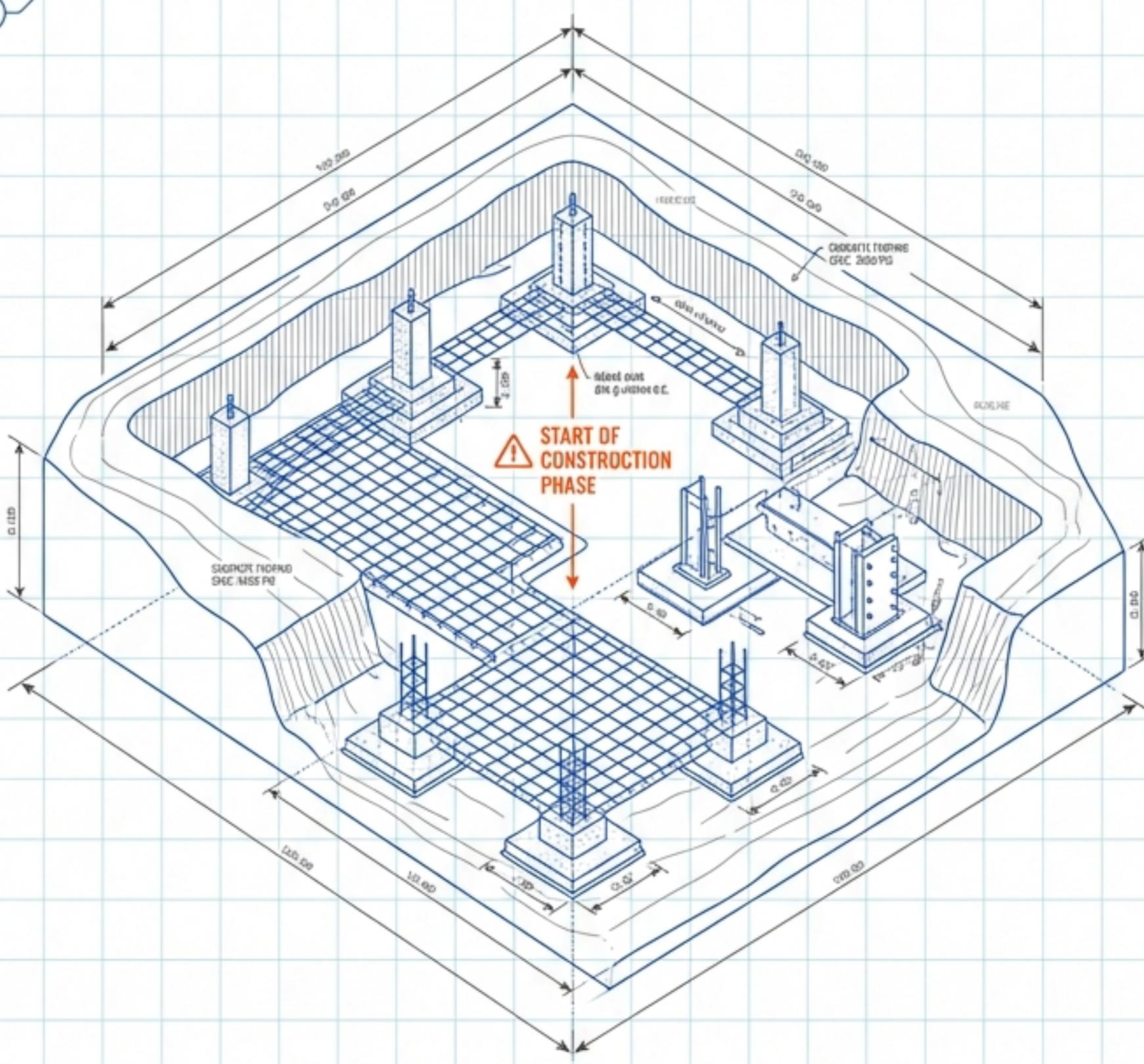


РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ: АРХИТЕКТУРА СЧАСТЬЯ

МАРАФОН «3 ПЕРВЫХ ШАГА К МАСТЕРСТВУ»



ГЛАВНЫЙ АРХИТЕКТОР ПРОЕКТА:

X.....

ДАТА:

[YYYY-MM-DD]

CONFIDENTIAL DOCUMENT

APPROVED FOR COMBINATION



6 1 4 10
ARCHITECTURAL



VER 1.0 // FOUNDATION PHASE



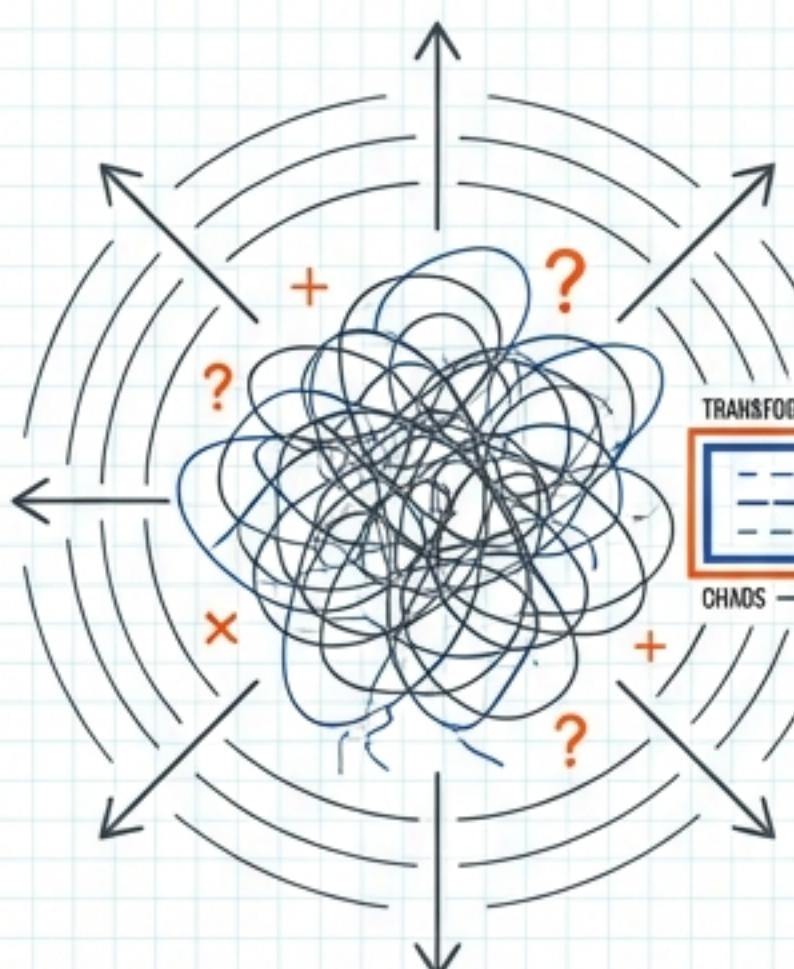
* 200

МИССИЯ ПРОЕКТА

“СЧАСТЬЕ — ЭТО НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ, ЭТО АРХИТЕКТУРНОЕ РЕШЕНИЕ”

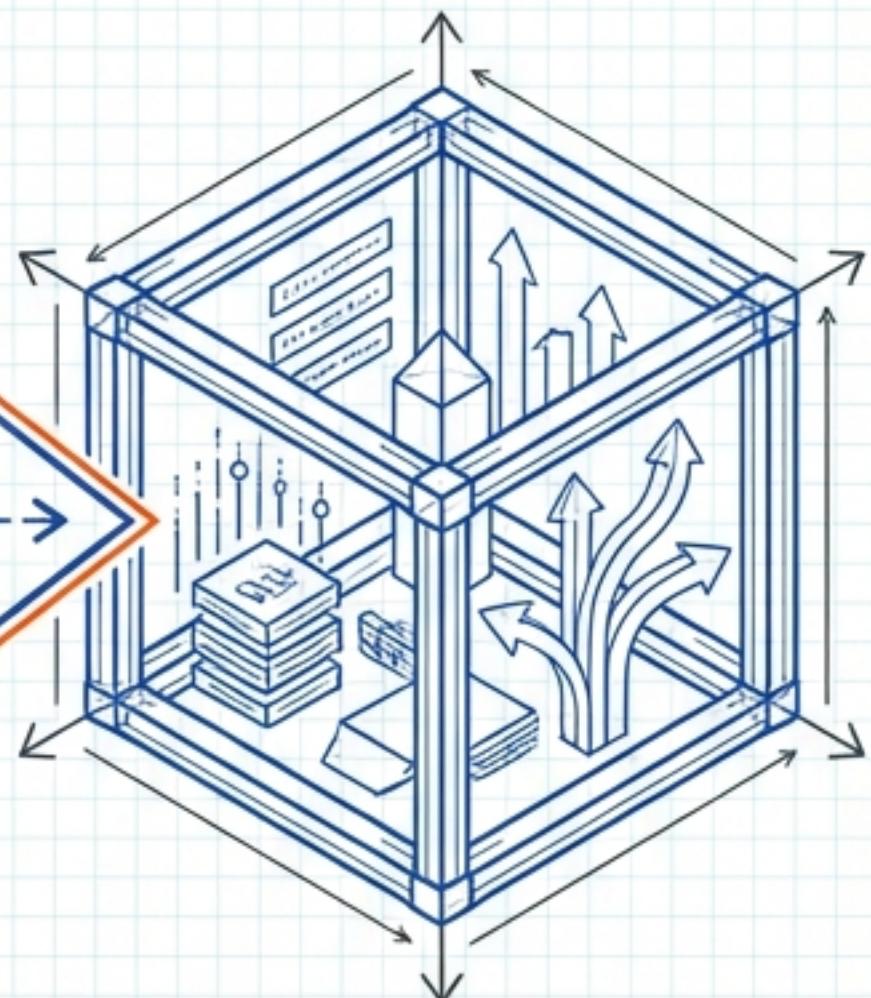
РЕЖИМ ВЫЖИВАНИЯ

ZONE 01 / CHAOS



РЕЖИМ ПРОЦВЕТАНИЯ

ZONE 02 / STRUCTURE



ДЕФИЦИТ

RESOURCE: INSUFFICIENT
SYSTEM: OVERLOAD

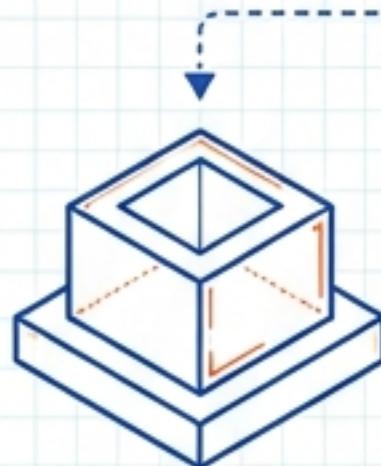
STATUS: CRITICAL

ИЗОБИЛИЕ

RESOURCE: OPTIMIZED
SYSTEM: SCALABLE

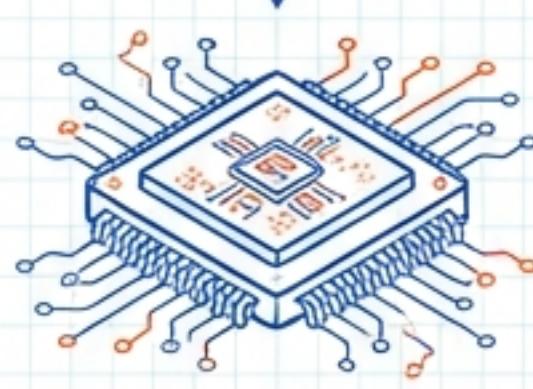
STATUS: SUSTAINABLE

ИНСТРУМЕНТ: СИСТЕМА Б.О.Г.



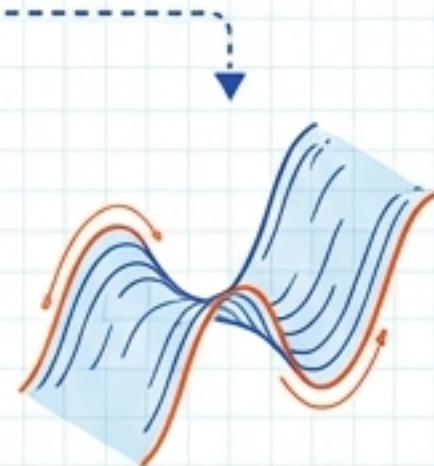
Б — БЛАГОДАРНОСТЬ

ELEMENT: FOUNDATION
ACTION: RECOGNITION



О — ОБУЧЕНИЕ

ELEMENT: PROCESSOR
ACTION: ADAPTATION



Г — ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

ELEMENT: DYNAMIC
ACTION: RESILIENCE

PROJECT:

DATE:

REV:

DRAWN BY:

ДЕНЬ 1: НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ ФУНДАМЕНТА



КЛЮЧЕВОЙ ИНСАЙТ:
БЛАГОДАРНОСТЬ – ЭТО РЫЧАГ, КОТОРЫЙ
ПЕРЕКЛЮЧАЕТ МОЗГ В РЕЖИМ «БОЧКИ МЕДА».

**СУТЬ: МОЗГ УЧИТСЯ ЗАМЕЧАТЬ ДОБРО
БЫСТРЕЕ, ЧЕМ УГРОЗЫ.**

PROJECT:

DATE:

REV:

DRAWN BY:

УПРАЖНЕНИЕ 1.1: ФУНДАМЕНТ УВЕРЕННОСТИ

ЗАПИШИТЕ 10 ГЛАВНЫХ ПОБЕД И ДОСТИЖЕНИЙ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ. ЭТО ВАША ОПОРА В МОМЕНТЫ СОМНЕНИЙ.

01

.....



02

.....

03

.....

04

.....

05

.....

06

.....

07

.....

08

.....

09

.....

10

.....



ВАШИ ПОБЕДЫ — ЭТО АРМАТУРА
ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ.

PROJECT:

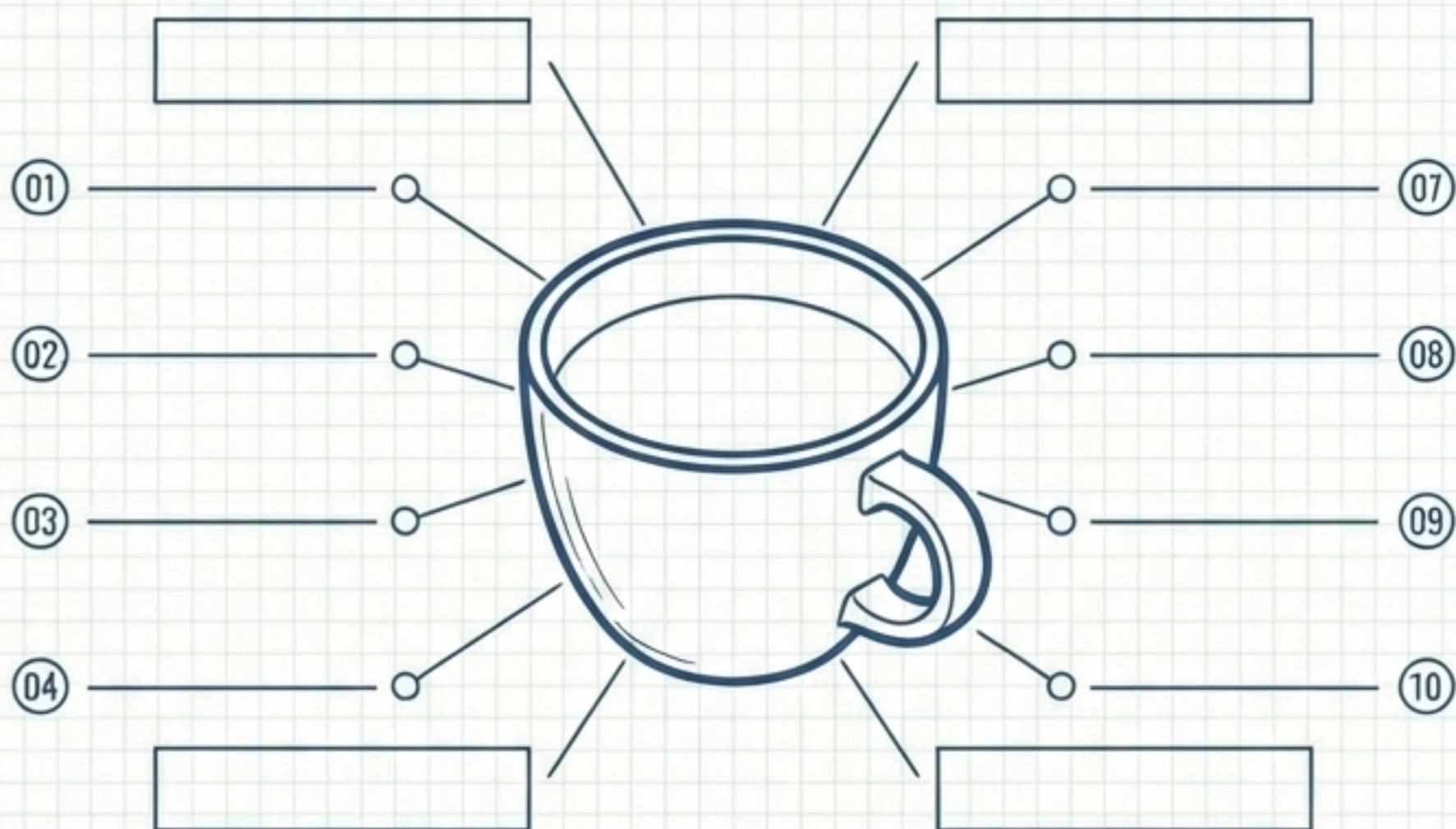
DATE:

REV:

DRAINED BY:

УПРАЖНЕНИЕ 1.2: ПАРОВОЗ БЛАГОДАРНОСТИ

ВЫБЕРИТЕ ПРЕДМЕТ (НАПРИМЕР, ЧАШКУ) И «ПРИЦЕПИТЕ» К НЕМУ 10 БЛАГОДАРНОСТЕЙ.



УПРАЖНЕНИЕ 1.3: ВЕЧЕРНИЙ РИТУАЛ

ЗАПИШИТЕ 3 БЛАГОДАРНОСТИ ЗА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ.

МОМЕНТ 1	
МОМЕНТ 2	
МОМЕНТ 3	



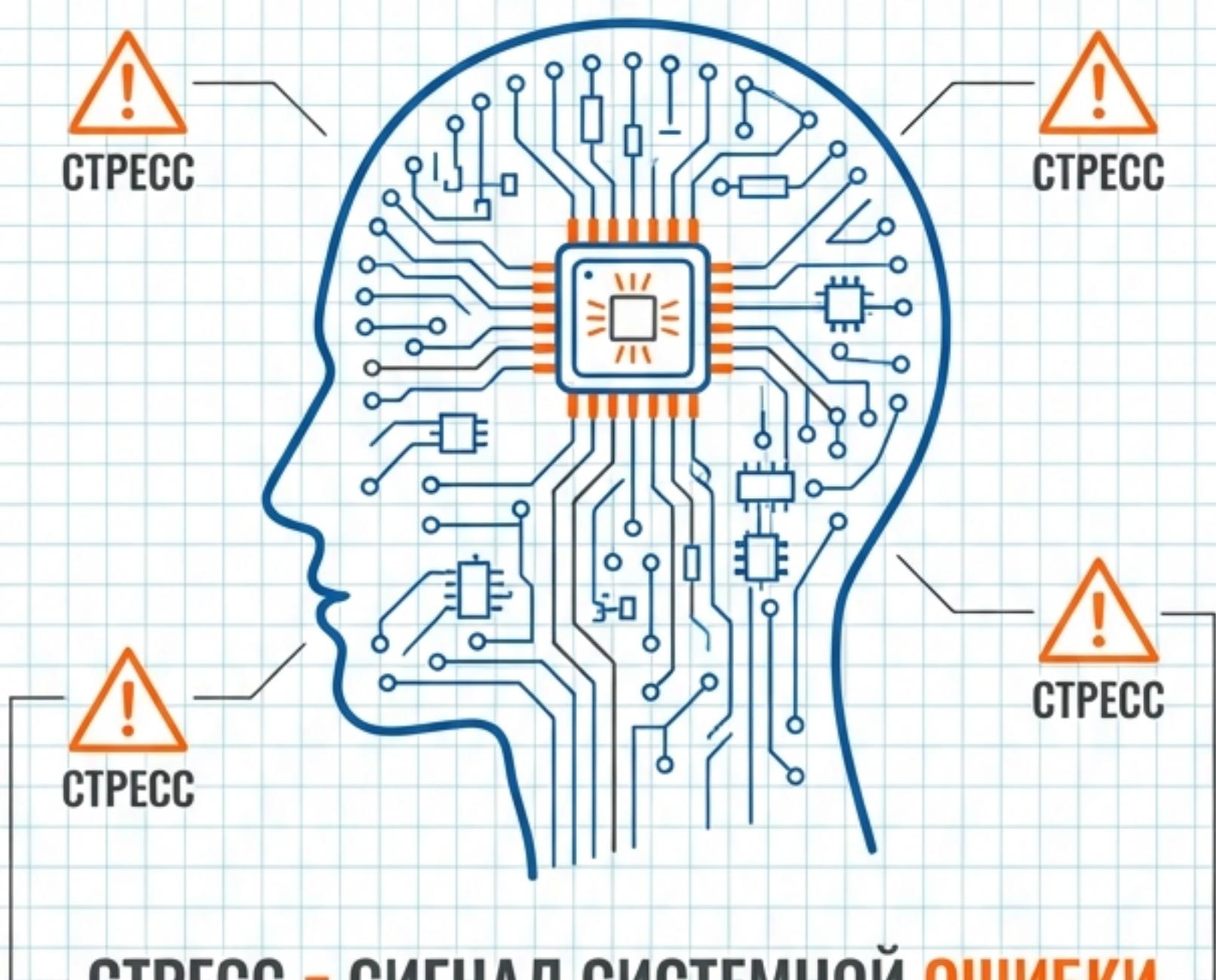
СОВЕТ:
СДЕЛАЙТЕ
ФОТО

PROJECT:

DATE: REV:

DRAWN BY:

ДЕНЬ 2: ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ



МОЗГ – ЭТО КОМПЬЮТЕР. ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СТРЕСС, ЗНАЧИТ ВАШЕ СТАРОЕ «ПО» НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С ЗАДАЧЕЙ.

ПРОТОКОЛ ОБНОВЛЕНИЯ

ОБУЧЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОСОЗНАННОЙ РЕАКЦИЕЙ НА БОЛЬ ИЛИ ЗАСТОЙ.

PROJECT:

DATE:

REV:

DRAWN BY:

ДИАГНОСТИКА И УСТАНОВКА НАВЫКА

УПРАЖНЕНИЕ 2.1: ПОИСК СБОЯ

ВЫБЕРИТЕ ОДНУ СФЕРУ (ДЕНЬГИ, ОТНОШЕНИЯ, ЗДОРОВЬЕ),
ГДЕ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СТРЕСС.

МОЯ СФЕРА СТРЕССА:

УПРАЖНЕНИЕ 2.2: МАТРИЦА 4П

1. ПОНЯЛ
(3 ГЛАВНЫХ МЫСЛИ)

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

2. ПЛАНИРУЮ
(1 КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ)

-
-
-
-
-
-

3. ПОДЕЛЮСЬ (КОМУ
РАССКАЖУ ЗА 24 ЧАСА)

-
-
-
-
-
-

4. ПОВТОРЮ
(КОГДА ПЕРЕЧИТАЮ)

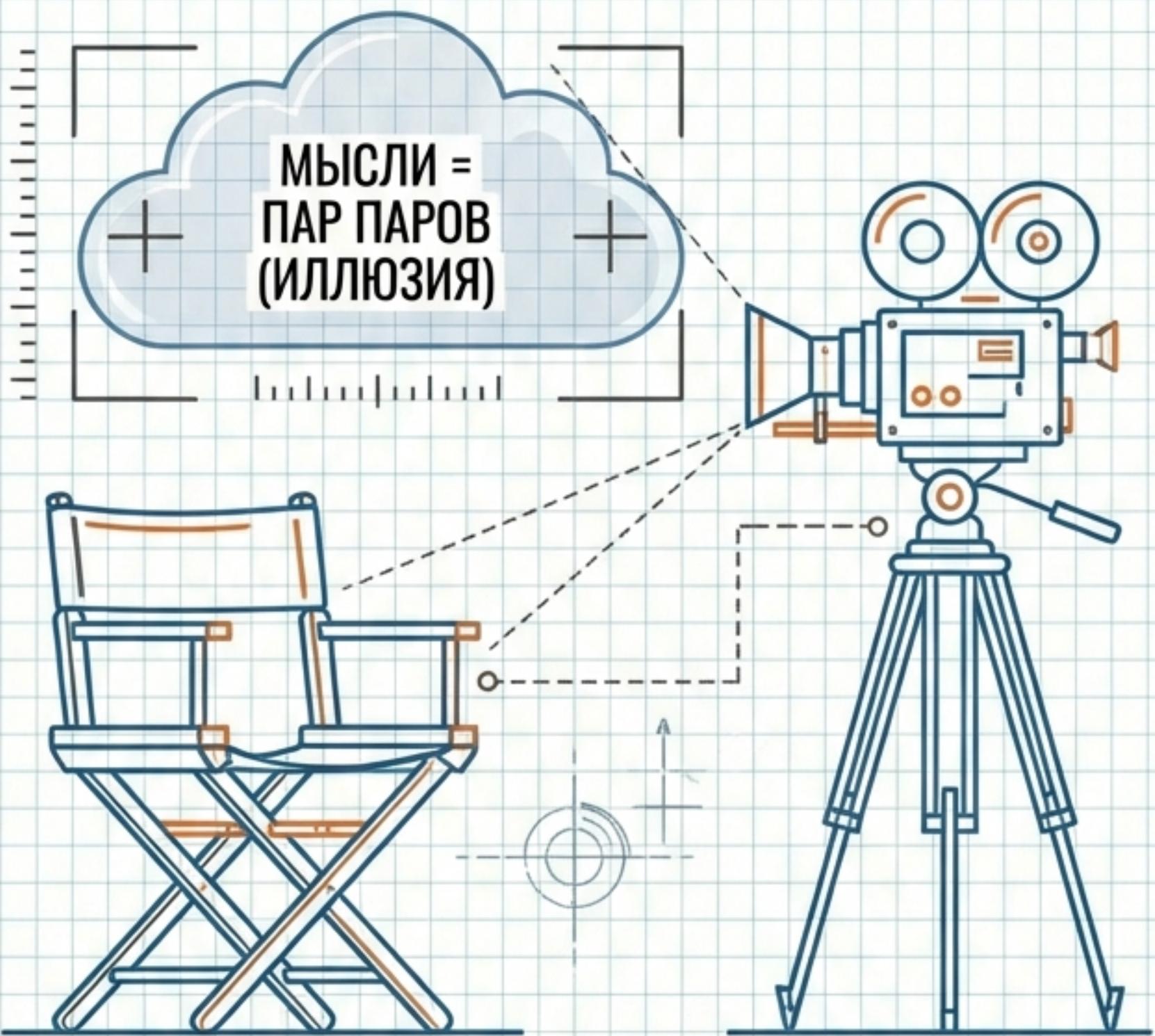
-
-
-
-
-
-

PROJECT:

DATE: REV: DRAWN BY:

ДЕНЬ 3: ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

РОЛЬ ГЛАВНОГО АРХИТЕКТОРА



ВЫ НЕ ЕСТЬ ВАШИ МЫСЛИ.

ВЫ — РЕЖИССЕР, КОТОРЫЙ ВЫБИРАЕТ,
КАКУЮ ИНТЕРПРЕТАЦИЮ ВЫПУСТИТЬ
НА СЦЕНУ.

АНТИХРУПКОСТЬ: СПОСОБНОСТЬ
ПРЕВРАЩАТЬ ЛЮБОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ
В «УРОК» ИЛИ «ЗОНУ РОСТА».

PROJECT:

DATE:

REV:

DRAWN BY:

УПРАЖНЕНИЕ 3.1: ТЕХНИКА ДИСТАНЦИРОВАНИЯ

ОТДЕЛИТЕ СЕБЯ ОТ НЕГАТИВНОЙ МЫСЛИ, ИСПОЛЬЗУЯ
ФОРМУЛУ НАБЛЮДАТЕЛЯ.

ТРИГГЕР (НЕГАТИВНАЯ МЫСЛЬ)

Например: У меня ничего не получится...



дистанция



ТРАНСФОРМАЦИЯ

Я ЗАМЕЧАЮ У СЕБЯ МЫСЛЬ, ЧТО...

.....
.....
.....
.....
.....

ЗАДАЧА: СТАТЬ НАБЛЮДАТЕЛЕМ, А НЕ УЧАСТНИКОМ.

PROJECT:

DATE:

REV:

DRAWN BY:



УПРАЖНЕНИЕ 3.2: ПЕРЕЗАГРУЗКА СЛОВАРЯ

ЗАМЕНИТЕ ТОКСИЧНЫЕ ЯРЛЫКИ НА
КОНСТРУКТИВНЫЕ ОЦЕНКИ.



БЫЛО (СТАРЫЙ ЯРЛЫК):



СТАЛО (НОВЫЙ ВЗГЛЯД):

PROJECT:

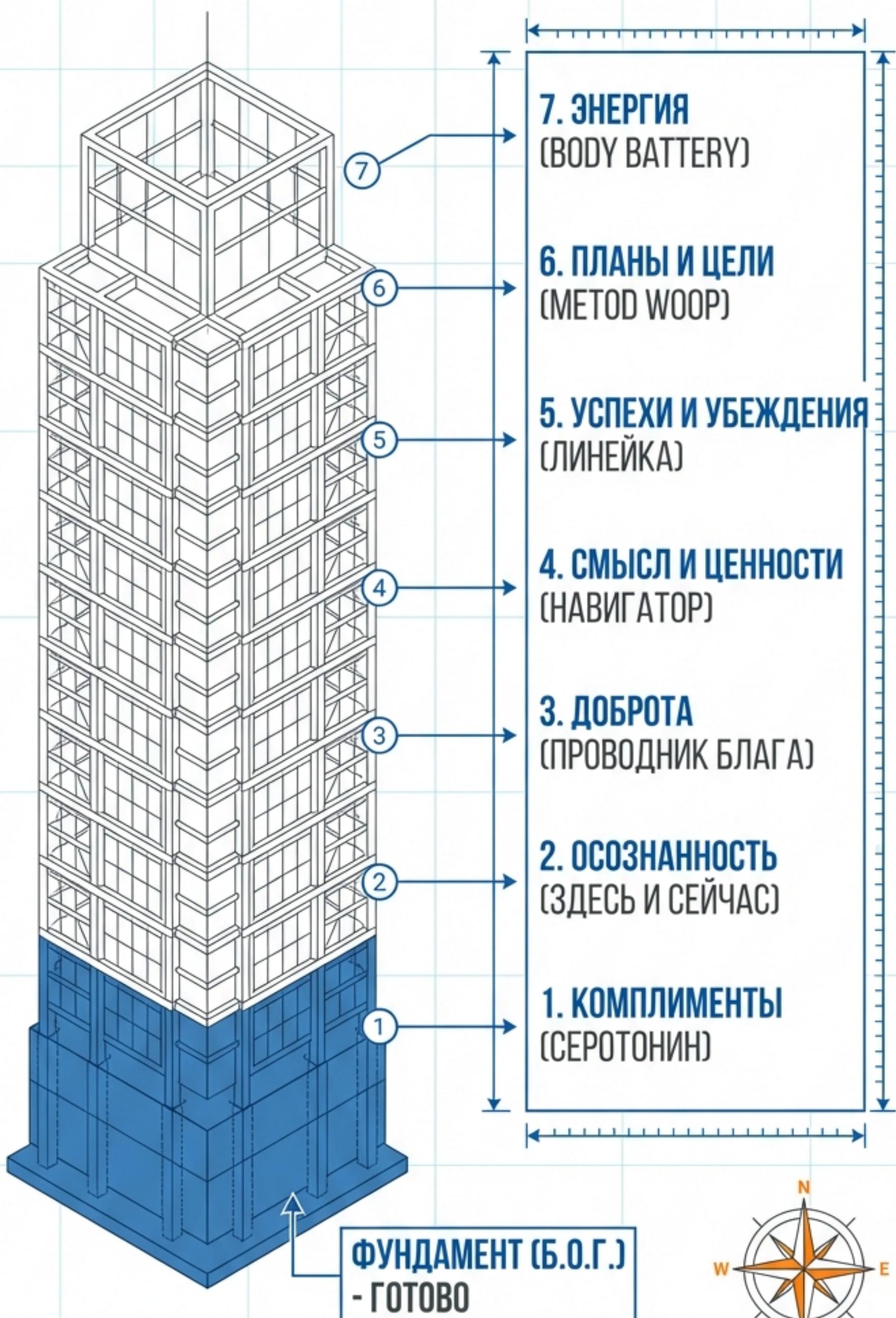
DATE:

REV:

DRAWN BY:

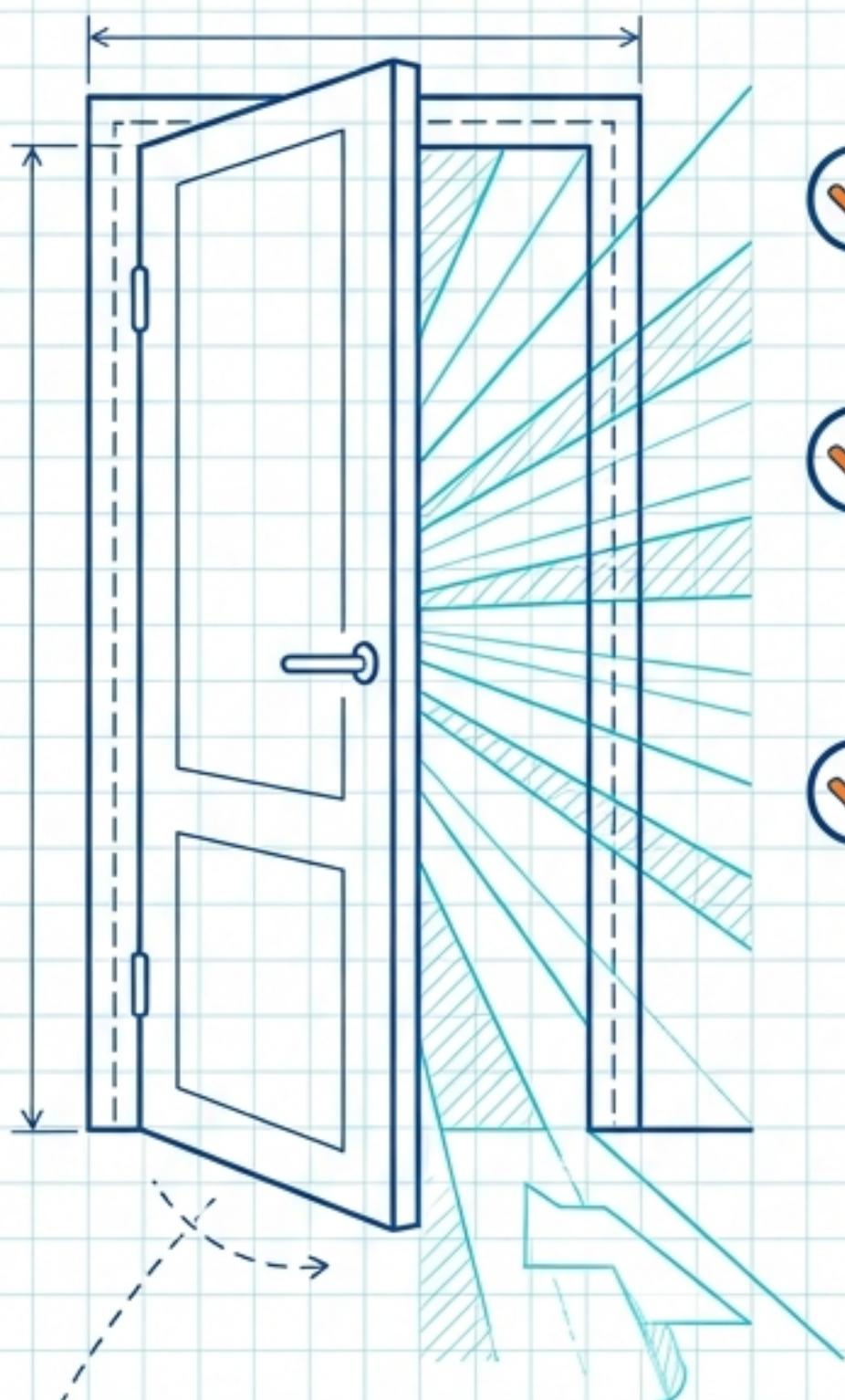
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПЛАН: 7 ЭЛЕМЕНТОВ

ВЫ ЗАЛОЖИЛИ ФУНДАМЕНТ (Б.О.Г.).
ТЕПЕРЬ ПОРА ДОСТРОИТЬ ЗДАНИЕ.



ВАШ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

КЛУБ «АРХИТЕКТУРА СЧАСТЬЯ»



ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ
ЖИВЫЕ ВСТРЕЧИ

ГЛУБОКАЯ
ПРОРАБОТКА ВСЕХ
7 ЭЛЕМЕНТОВ

СООБЩЕСТВО
МАСТЕРОВ



ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К КЛУБУ

АКАДЕМИЯ СЧАСТЬЯ Н.А.Р.Р.У. ©