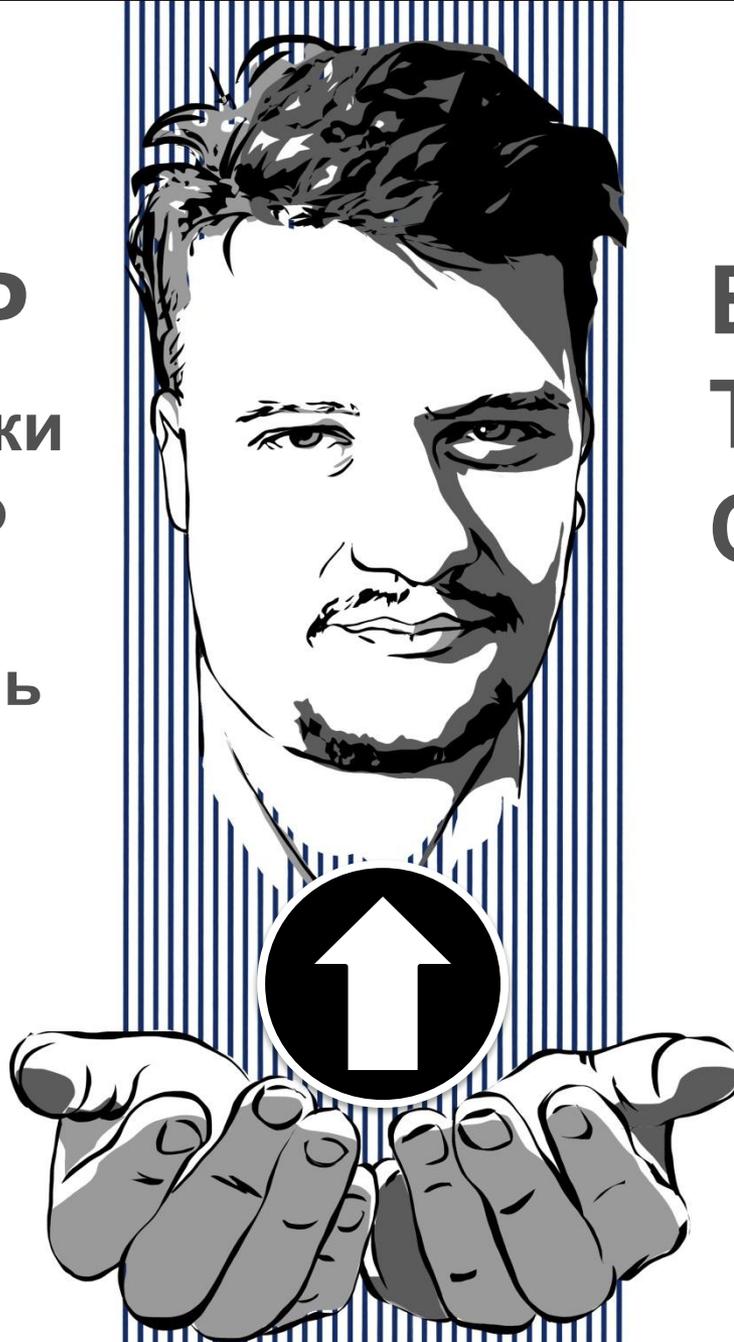




LevelUP
Система оценки
личностного
роста
Первая ступень

Обещаю
вам будет
интересно



Ведущий:
Ткачук
Сергей

Приветствую
вас на
вебинаре.

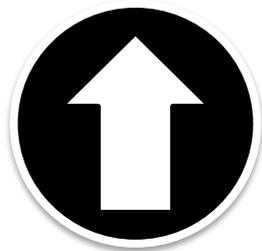


Давайте знакомиться

Меня зовут Сергей Викторович Ткачук.

- Психолог, психотерапевт, коуч, бизнес-тренер, соционик, НЛП мастер-практик, психооператор.
- Практикующий бизнес-тренер, бизнесмен, руководитель клуба «Сибирский Социон», автор «СИР». Автор множества книг и статей в области личностного роста и управления живыми системами.
- Более 10 лет непрерывной психологической и тренерской практики.

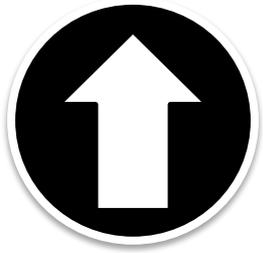
Рад познакомиться и быть полезным тебе!



Главный принцип LevelUP:

Что невозможно оценить, тем не возможно управлять.

- Попробуйте добраться до нужного места не зная откуда вы начинаете свой путь.
- Попробуйте научиться стрелять, не видя куда вы попали при попытке выстрела.
Столь же абсурдно развиваться, не зная откуда и куда!

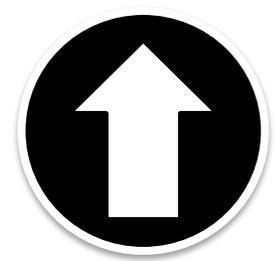


Что важно для каждого?

Опрос выявил топ 4 самого ценного для гостей групп по саморазвитию в ВКонтакте, Facebook и д.р.

- 45% — Деньги (или в общем материальное благополучие)
- 30% — Здоровье (Жизненная сила и энергичность)
- 15% — Могущество (Личная эффективность и реализация)
- 10% — Счастье (Удовлетворённость и стрессоустойчивость)

**В какой из этих групп находитесь вы?
Или вы как и Я хотите получить все это?!**

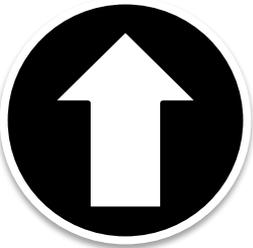


Как оценить богатство?

Не начинайте считать содержимое ваших кошельков, счетов в банке и имущество во владении, в этом мало смысла.

- Зарабатывать 100 000 \$ это много?
- Правильный ответ: **кому как...**
- Кто богаче, тот кому должны или тот кто сам весь в долгах?
- Правильный ответ: **неважно, важнее как он ЭТИМ распорядится.**

Главная иллюзия материального благополучия в том, что это про деньги. Богатые люди были и в каменном веке, когда денег не было, а нищие останутся и при коммунизме после отмены денег.

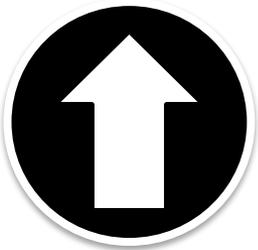


Что такое богатство?

Многие хотят богатства, но только богатые знают что это такое.

- Сколько бы ресурсов, денег, вещей или иного добра не имел человек, есть те кому этого будет мало. И есть те кому этого будет много. Но все они по-своему нищие.
- Вам ли не все равно, умереть от жажды или утонуть?

Богат тот, кому
хватает...

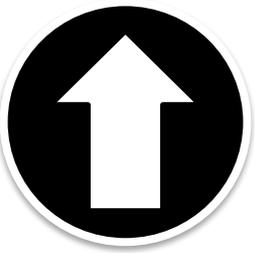


Как зарабатывают богатые?

Многие хотят богатства но только богатые знают что это такое.

- Есть те, кто получает все от других: родителей, государства, работодателя... Сколько бы эти люди не давали им они не делают их богаче, они делают их зависимыми.
- Есть те, кто привык брать все своими силами: заработать, намотить, украсть... Но и это не делает человека богатым, это делает его независимым.

Богат тот кто умеет держать баланс между тем и другим ...



Диагностика Благополучия.

Используйте ответ: «я привык...»
Это поможет оценить не врите ли вы себе.

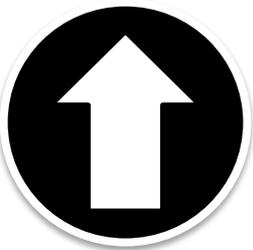
- Оцените количество ваших благ: Их обычно больше чем нужно, меньше чем нужно, или столько сколько нужно.
- Оцените ваше желание трудиться ради благ: Больше чем другие люди, меньше чем другие люди или как все.

«-» У тех кому не хватает, «+» У кого всегда больше чем надо, «=» У кого столько сколько надо.



Шкала материального благополучия

№	Ресурсы	Ответственность	Уровень материального благополучия
9	=	=	«Богатый»
8	+	=	«Аристократ»
7	=	+	«Трудоголик»
6	=	-	«Капиталист»
5	+	+	«Нувориш»
4	-	=	«Авантюрист»
3	+	-	«Содержанец»
2	-	+	«Батрак»
1	-	-	«Нищий»



Как оценить здоровье?

Забудьте о медицинских справках: у врачей здоровых нет, есть не дообследованные или нищие.

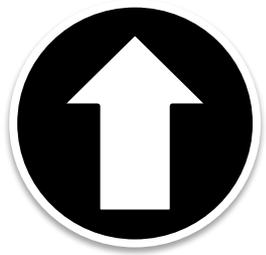
- Кто более спортивен: человек с двумя руками и ногами или инвалид прикованный к коляске?

Правильный ответ: зависит от того, кто из них лучше владеет своим телом.

- Кто здоровее: чемпион олимпийских игр, или лежебока и гурман?

Правильный ответ: тот, у кого гармоничнее баланс нагрузок и отдыха.

Здоровье зависит не от тела, а от энергии в нем.
Помните, человек в коме может быть физически безупречен, но не может быть здоров.

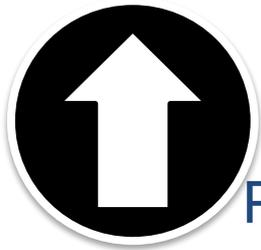


Какая энергия вам нужна?

У сильного духом, слабое тело... У сильного телом, слаб разум... У сильного умом, слабое сердце... Лишённый слабостей энергичен и здоров.

- Есть люди, чья жизнь — движение и общение. Но вечером они не менее усталые, чем те, кто корпит по ночам в библиотеках, а по утрам им одинаково трудно вставать.
- Есть те, кто находят в Йоге здоровье и силу, а есть и те кто иссушают себя этим. Они лишь становятся нищими умом и телом не найдя богатства духа.

Секрет энергичности человека в балансе всех его энергий, причем баланс у каждого из нас свой.



Что такое здоровье?

Раб и император подчас умирали в одном возрасте, просто раба убивал труд, а императора праздность.

- Здоровый человек: лучше дышит, спит, пьет, ест. При этом, лучше - не значит больше или меньше.
- Здоровый человек: лучше работает, развлекается, общается и учится. При этом лучше - не значит больше или меньше.

Быть здоровым значит располагать большим объёмом и спектром энергий и использовать их более эффективно.



Диагностика биоэнергетического статуса?

Используйте ответ «я обычно...»

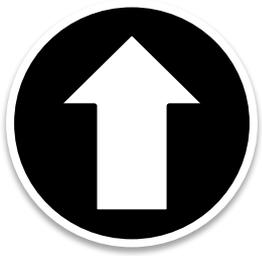
Солгав себе вы почувствуете, что кривите душой

- Я отдыхаю и получаю удовольствие от жизни: больше других людей, меньше других людей, столько сколько и все.
- Я трачу силы и выкладываюсь: больше других людей, меньше других людей, столько сколько и все.

Меньше других — « - »

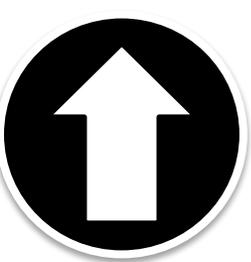
Больше других — « + »

Как у всех — « = »



Шкала биоэнергетического статуса

№	Удовольствие	Энергозатраты	Биоэнергетический статус
9	=	=	«Здоровье»
8	=	+	«Энтузиазм»
7	+	=	«Оптимизм»
6	=	-	«Предвкушение»
5	+	+	«Настороженность»
4	-	=	«Гнев»
3	+	-	«Страх»
2	-	+	«Апатия»
1	-	-	«Агония»



Как оценить могущество?

Те из вас, в чьих ушах звучит имперский марш или представляются костюмы супергероев — вы недалеко от истины!

- Как вы считаете, тёмному владыке может быть лень покорить мир, сеять хаос и разрушения?

Правильный ответ: нет.

- Как вы считаете, супергерой может не желать спасти мир самостоятельно и, отойдя в сторону, пустить работать за себя помощника?

Задумайтесь, темный властелин никогда не покорит весь мир, такой сказки просто не напишут, а супергерой никогда не победит последнего злодея. У них просто не хватит на это могущества.

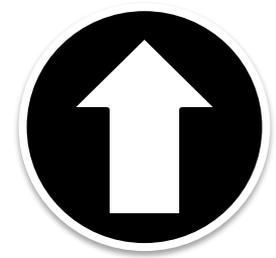


Что такое могущество?

Могущество, личная эффективность или конкурентоспособность — это разные названия одного и того же.

- Секрет могущества заключен в молитве или заклятии: Дай мне смирение принять то, что я не могу преодолеть, дай силу преодолеть то, что мне по силам и мудрость отличить одно от другого.
- Есть люди, которые идут своим путем и при этом используют все доступное **личное могущество**, а есть те, кто блуждает кругами и только растрчивает **его** напрасно.

Кто же имеет больше могущества чем Супергерой и Темный Властелин? Вы их знаете люди долгое время помнят их за их плоды созидания или разрушения, люди зовут их Гениями!



Как обретают могущество?

Эти секреты довольно просты,
куда сложнее воплотить их в своей жизни.

- Первый секрет — это талант. Именно понимание своих талантов и вера в них это первый шаг к гениальности.
- Второй секрет гениальности — это то, обо что сломали зубы все руководители мира: это мотивация. Именно она отличает талантливое неудачника от гения.

По сути, все мы рождаемся гениями, но неудачи и ошибки отнимают у нас наше могущество, пока мы несем их за собой по жизни.



Диагностика уровня могущества?

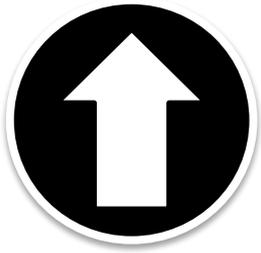
Отвечая на вопрос, фиксируйтесь в первую очередь на делах, которыми вы занимаетесь большую часть дня.

- Сравните себя по частоте **переживания** такого чувства как лень (не путать с усталостью). Чаше чем другие, реже чем другие, как все.
- Как часто вы привлекаете помощников для выполнения ваших задач, снимая с себя ответственность за них. Чаше чем другие, реже чем другие, как все.

Чаше других — « - »

Реже других — « + »

Как все — « = »



Шкала уровня могущества

№	Мотивация	Автономность	Уровень личного могущества
9	=	=	«Гений» (Гибкий интеллект)
8	+	=	«Темный властелин» (Творческий инт.)
7	=	+	«Супергерой» (Фоновый инт.)
6	-	=	«Миньон» (Ограничительный инт.)
5	+	+	«Фанатик» (Базовый инт.)
4	=	-	«Помощник» (Активационный инт.)
3	+	-	«Хвастун» (Демонстративный инт.)
2	-	+	«Мечтатель» (Суггестивный инт.)
1	-	-	«Неудачник» (Болевой инт.)



Как оценить счастье?

Этот вопрос часто поднимают философы и редко практики, и это при том, что на него имеет смысл лишь практический

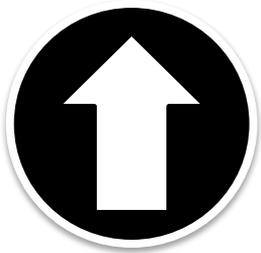
- Как вы считаете, кто счастливее: заключенный в концлагере или его охранник?

Правильный ответ: это зависит от того, кто чаще из них искренне улыбается.

- Как вы считаете, как долго должно длиться счастье?

Правильный ответ: постоянно. Счастье — это постоянное, а не эпизодическое явление, отход от которого сигнал проблемы.

Люди делятся на два вида: Первые - несчастные: они спрашивают у друзей и любимых, что делает их счастливыми, как сделать себя счастливым? Вторые – счастливые: они спрашивают у близких, что тебе мешает быть счастливым?



Что такое счастье?

Все счастливые люди счастливы одинаково, каждый из несчастных несчастен по-своему.

- Счастье - это когда тебе одинаково хорошо и наедине с собой, и наедине с миром.
- Счастье - это когда энергия твоей души и мира текут сквозь тебя свободно и полно, не встречая препятствий, но и не поглощая тебя.

У человека есть собственные Сцилла и Харибда,
но мы зовем их — стыд и вина.

Путь к счастью лежит меж ними, а не прочь от них.

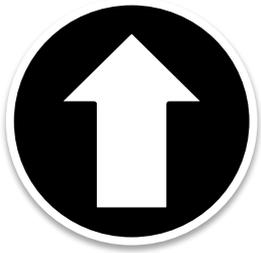


Как стать счастливее?

Вы были счастливы, все вы были счастливы: кто-то совсем недавно, кто-то в детстве, другие еще до своего рождения.

- Человек счастлив всегда, пока не принял решения, пусть и не осознанное, отказать себе в счастье.
- Человек в любой момент может вернуть себе счастье. Для этого просто нужно вернуться за ним в тот момент, когда вы от него отказались и изменить решение.

Стать счастливым очень легко, гораздо труднее поддерживать состояние своего несчастья, хотя для многих это и привычно.



Диагностика счастья?

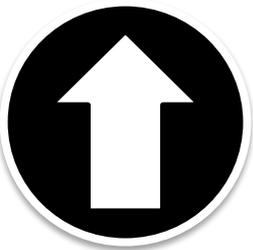
Четко проверьте, чтобы вы отличали чувство стыда от чувства вины.

- Сравните себя со всеми людьми. Как вы считаете, вы испытываете вину: интенсивней (чаще) других, менее интенсивно (реже) чем остальные, так же как и все.
- Сравните себя со всеми людьми. Как вы испытываете стыд: интенсивнее (чаще), меньше (реже) или как все?

Чаще других — « - »

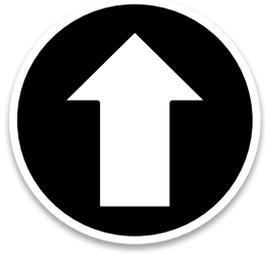
Реже других — « + »

Как все — « = »



Шкала счастья.

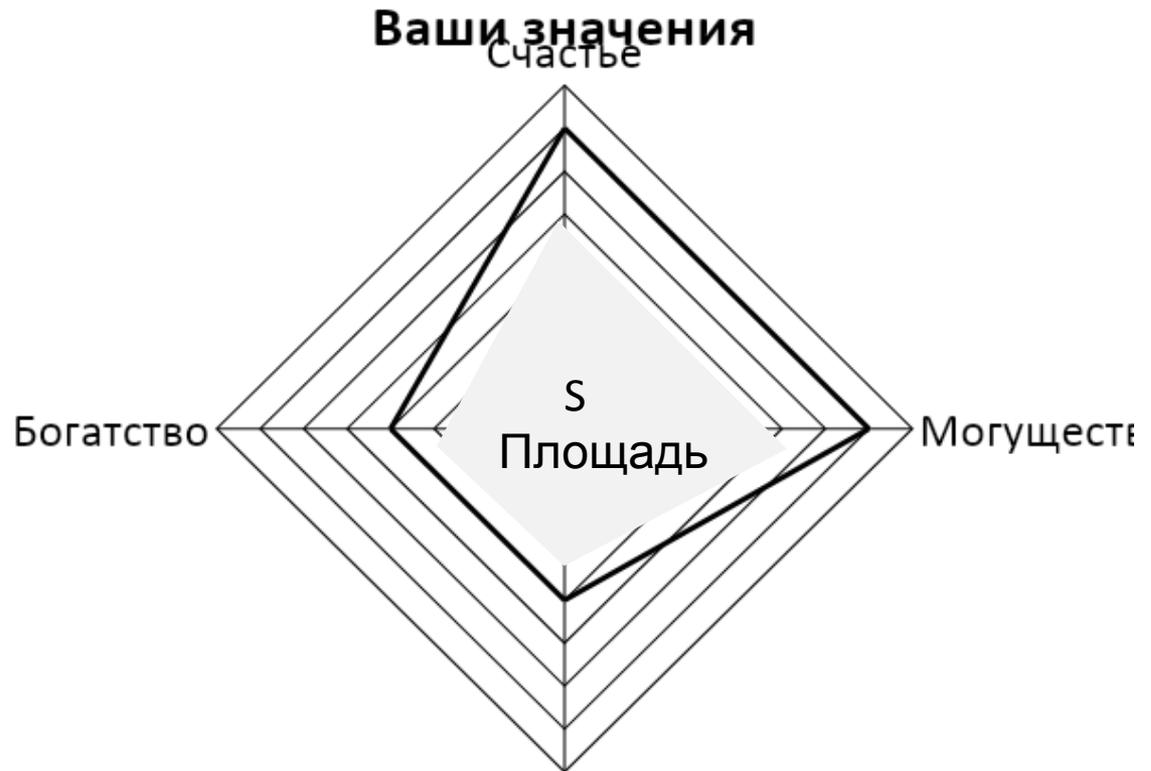
№	Вина	Стыд	Уровень психологического благополучия и счастья
9	=	=	«Гибкий»
8	+	=	«Контактный»
7	=	+	«Инертный»
6	=	-	«Гармонизирующий»
5	+	+	«Доминирующий»
4	-	=	«Шаткий»
3	+	-	«Скованный»
2	-	+	«Психопатичный»
1	-	-	«Погашенный»

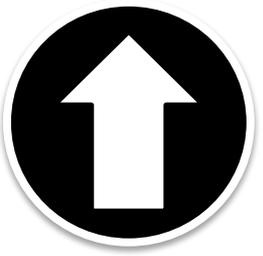


Интеграция 4 шкал.

Нанесите значения определенных вами уровней.

1. Площадь фигуры укажет ваш текущий энергетический потенциал
2. Вы видите над чем сейчас нужно работать
3. Вы видите что вам даст продвижение хотя бы на шаг



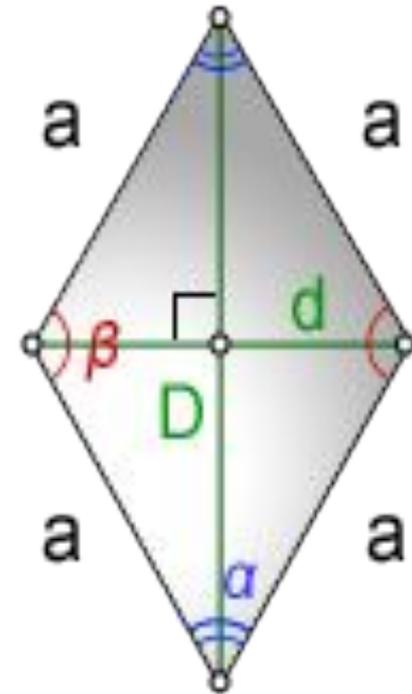
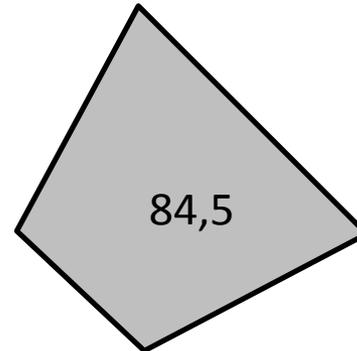


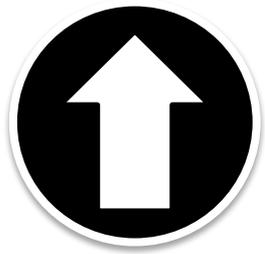
Расчет удельного объема энергии.

Интегральный уровень силы (потенциальной энергии).

1. A1 - 2 Минимум силы
 2. A2 - 8
 3. A3 - 16
 4. Б4 - 32
 5. Б5 - 50 очков силы
 6. Б6 - 72
 7. С7 - 98
 8. С8 - 128
 9. С9 162 Максимум силы
- } 84,5

$$S = \frac{D \cdot d}{2}$$





Что дальше?

Общий алгоритм повышения уровня потенциальной энергии

1. Выберите область где меньше всего уровень
2. Рост в области с меньшим значением проще
3. Используйте соответствующие техники для роста

Общий рекомендации

1. Поинтересоваться материалами более подробных курсов
2. Рассказать об данном методе друзьям

Области через которые проходит проработка шкал

1. Богатство корректируется через проработку ответственности и потребности - уровень ценностей (творческий ум) подробнее [LevelUP Rich](#)
2. Здоровье корректируется через проработку отдыха и труда – уровень убеждений (рациональный ум) подробнее [LevelUP Health](#)
3. Счастье корректируется через проработку вины и стыда – уровень навыков (импринтный ум) подробнее [LevelUP Sunshine](#)
4. Могущество корректируется через проработку мотивации и автономности – уровень поведения (реактивный ум) подробнее [LevelUP Potency](#)



Система оценки личностного роста

Первая ступень

С вами был:
Ткачук Сергей

Меня можно найти Вконтакте

Личная: <https://vk.com/tkachuksv>

Наука и статьи: <https://vk.com/public78600247>

Сообщество единомышленников: <https://vk.com/sibsocion>

Или по почте:

Serg.Tkachuk@Gmail.com

Sibsocion@mail.ru