

# Повышение личной эффективности

## Программа дня 11.04.2021

- 09:00-10:00 Сбор гостей
- 10:00-10:30 **Алгоритмы настройки ментальных программ (1)**  
Принципы функционирования и настройки мозговой деятельности. Настройки в течение дня: утро, день и вечер. Утренняя установка. Дневная медитация. Рефлексия прошедшего дня. Стратегии мышления. Формирование новой личной истории. Техники изменения процесса.  
Упражнение 11. Утренняя установка.  
Упражнение 12. Дневная медитация.  
Упражнение 13. Вечерняя рефлексия и настройка.  
Упражнение 14. Стратегия мышления.  
Упражнение 15. Взмах.  
Упражнение 16. Новая личностная история.  
Ответы на вопросы.
- 10:30-10:45 Кофе-брейк
- 10:45-12:15 **Алгоритмы настройки ментальных программ (2)**  
Техники мини-программирования.  
Целевая организация мозговой деятельности. Постановка целей и разработка стратегии их достижения. Принцип «Делай меньше». Мотивация. Подарочная самомотивация и фаустовские договора. Мечты и желания. Разумность желаний и вещизма. Лень и развитие.  
Упражнение 17. Мини-программа.  
Упражнение 18. Доска мечтаний.  
Упражнение 19. Взгляд из будущего.  
Упражнение 20. Принцип Парето.  
Упражнение 21. Подарки и фаустовские договора.  
Упражнение 22. Список 100 желаний.  
Упражнение 23. Лишние вещи.  
Ответы на вопросы.
- 12:15-12:30 Кофе-брейк
- 12:30-14:00 **Внимание и память**  
Физиология эйдетики. Синестезия. Визуализация. Внимание. Методы развития памяти и внимания. Принципы Г. Лорейна. Философия «Делать меньше» М. Лессера. Майнд-мэппинг. 7+/-2. Дневник. Делегирование и партнёрство. Регулярность. Утомление и переключение. Рабочее место. Перфекционизм и разумность. Цели и задачи.  
Упражнение 24. Спички.  
Упражнение 25. Муха.  
Упражнение 26. Эйдетика по Г. Лорейну.  
Упражнение 27. Список.  
Упражнение 28. Числа.  
Упражнение 29. Майнд-мэппинг.  
Ответы на вопросы.
- 14:00-15:00 Обед
- 15:00-16:30 **Личная эффективность**  
Помидорная техника Ф. Чирилло. Рефлексия выводов и техника 30 секунд Р. Скотта. Информационная диета Т. Ферриса. Разделение установок. Регулярность. Работа с неприятными действиями. Архивация и копирование. Правило 2х минут. Разумность перемещений. Согласие и отказ. Классификатор и тэги.  
Упражнение 30. Техника 30 секунд.  
Упражнение 31. Согласие.  
Упражнение 32. Отказ.  
Упражнение 33. Классификатор.  
Упражнение 34. Тэги.  
Ответы на вопросы.

16:30-16:45 Кофе-брейк

16:45-18:15 **Изменения**

Понятия намерения и частей личности. Функциональная система Н. Анохина. Позитивность намерений бессознательного. Ограниченность выбора. Подмена выбора. Обратная сторона изменения. Экология изменений. Важность принятия решения.

Упражнение 35. Список изменений.

Упражнение 36. Принятие решения.

Упражнение 37. Дуальность качества.

Упражнение 38. Экологическая проверка.

Упражнение 39. Диссоциация с мыслью или чертой.

Упражнение 40. Новый Я.

Ответы на вопросы.

Домашние задания.