

Сергей Генкулов

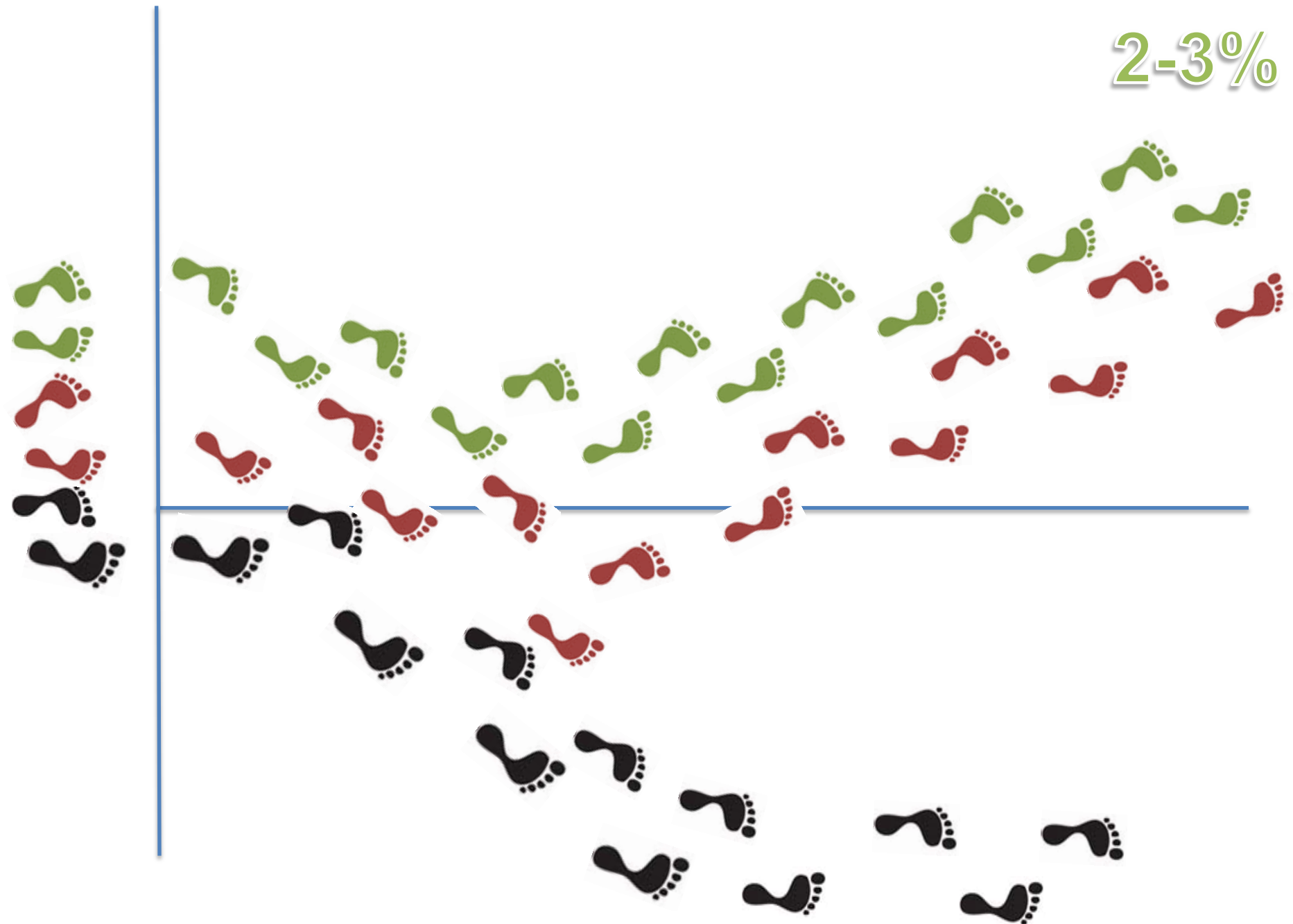
**КАК Я РАДОСТЬ НАШЕЛ**

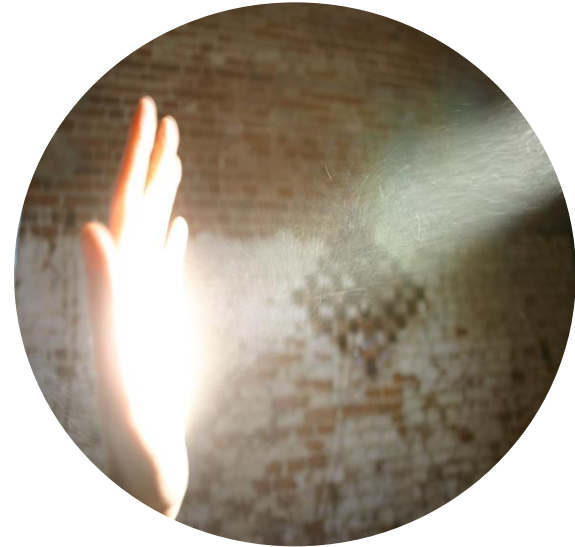
ЖИВОЕ

На какой вопрос вы ищете ответ?

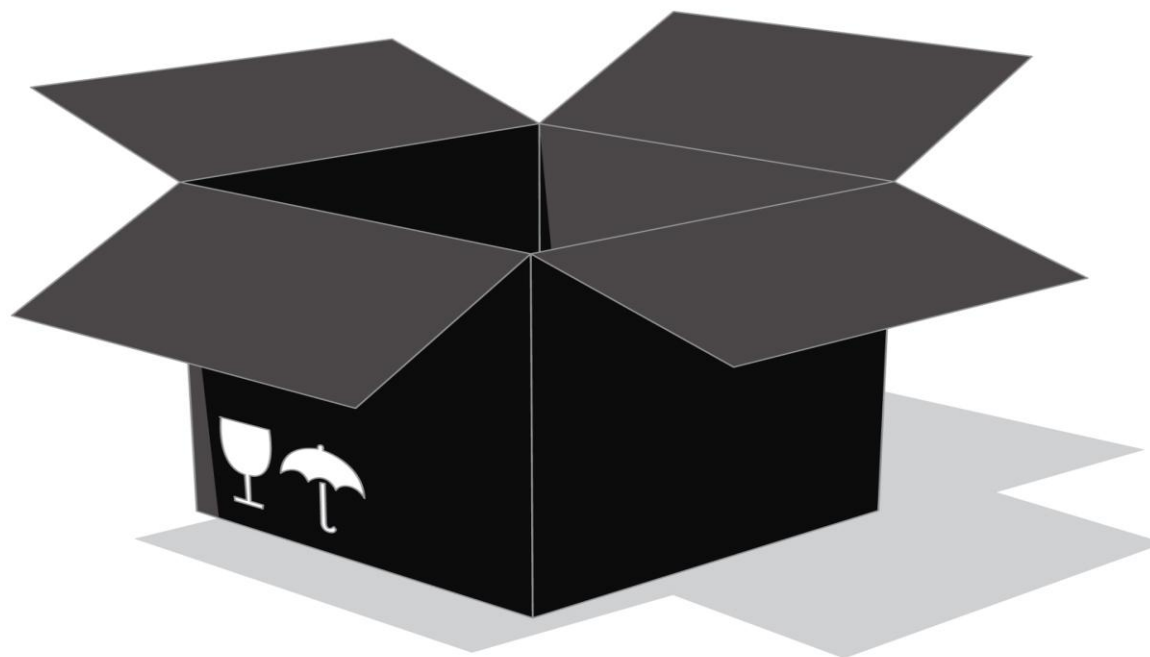
Почему вы здесь?

2-3%





***Технология***

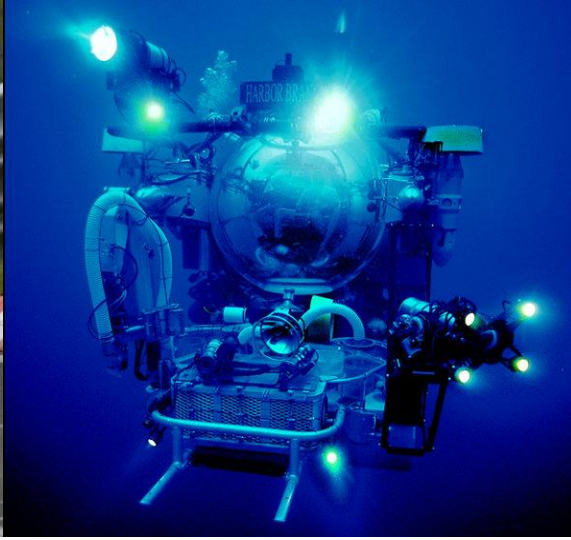


# Технология

## 1. Где я нахожусь?

Больше так не могу, хочу по-другому

*Описать свою точку А. Где я сейчас нахожусь. Описать в чем я живу, как я сейчас живу. И принять решение, что я так дальше не могу. Потому что не хочу. Я хочу по-другому.*



## Внешние удовольствия





# Технология

## 2. Куда я хочу прийти? Как я узнаю, что дошел? Главный критерий

*Найти свой главный критерий, описать куда я хочу прийти.*

*Что есть моя точка В?*

*Работа с психотерапевтом*

*Важный момент: критериев не должно быть много, идеально если он будет только один.*

### Материальное

- работа
- деньги
- статус

•88%

### Ум

- книги
- 8%

### Тело

- спортивный  
Зал

3%

### Душа

- энергия
- 1%

10 лет

20 лет

30 лет

40 лет

50 лет

60 лет

70 лет



Материальное

- работа
- социум
- общение
- деньги
- статус

Ум

- книги

80-90%

Тело

- спортивный зал

Душа

- энергия

10 лет

20 лет

30 лет

40 лет

50 лет

60 лет

70 лет



# Технология

## 3. Кто я? Через ум, тело и душу

*На этом этапе совершенно не имеет значения какими методами вы будете это делать. Важно начать с этим работать*

*Ищите любых мастеров, любые практики и методики, которые раскачивают все 3 уровня.*

# Технология

4. Выполнять любые практики на уровнях «ум», «тело» и «душа» до момента соединения с собой на всех трех уровнях

*Выполняйте любые практики раскочки всех трех систем восприятия до того момента, пока вы не почувствуете соединение с собой на всех трех уровнях.*

# Лист инструментов

1. Медитация во время прогулки
2. Танец тела –свободное движение под мантры
3. Контакт с цветами
4. Упражнения из телески
5. Активизация чакр
6. Принятие мира
7. Мандалы
8. Детские песни для внутреннего ребенка
9. Конструктор
10. Ответ бадди
11. Процессинг
12. Вдохновляющие ролики [Ted.com](https://www.ted.com)
13. Выбор одного из сердечек с напутствием на день
14. Холодный контрастный душ
15. Вода с радостью
16. Интуитивный выбор карт

# Технология

5. Подбирайте свои практики работы на трех уровнях. Создайте свой персональный список упражнений, приводящих в баланс

*Соединение с собой на всех трех уровнях позволит выбирать практики, которые подходят именно вам.*

*Определите что может вернуть вас в состояние радости на всех трех уровнях.*

*Используйте эти технологии, чтобы войти в балансовое состояние и увеличить его длительность.*

# Технология

## 6. Ежедневная постоянная практика

*Продолжайте упражнения минимум 2 часа в день 6 раз в неделю до прихода в точку В.*

*После этого продолжайте практики ежедневно, в течение часа, не менее 5 раз в неделю.*



# Технология

## «Мои 6 шагов на пути к радости»

1. Где я нахожусь? Больше так не могу, хочу по-другому
2. Куда я хочу прийти? Как я узнаю, что дошел? Главный критерий
3. Кто я? Через ум, тело и душу
4. Выполняйте любые практики на уровнях «ум», «тело» и «душа» до момента соединения с собой на всех трех уровнях
5. Подбирайте свои практики работы на трех уровнях. Создайте свой персональный список упражнений, приводящих в баланс
6. Ежедневная постоянная практика

Технология  
«Мои 6 шагов на пути  
к радости»

1. Где я нахожусь?
2. Куда я хочу прийти?
3. Кто я?
4. Выполняйте любые  
практики
5. Создайте свой лист  
инструментов
6. Ежедневная  
постоянная практика



Мир

принадлежит тому,  
кто ему рад