



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 3. НОВЫЕ ВИДЕНИЕ И ИДЕНТИЧНОСТЬ

ТЕМА 4. ТОЧКА
СБОРКИ

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 4. Точка сборки

Урок 3. Новые Видение и Идентичность



Тема урока

В этом уроке мы зафиксируем и протестируем ваш новый выбор. Вы сформулируете ваше новое Видение и Идентичность (Миссию), а также еще раз протестируете ваши ценностные приоритеты.

Посмотрите видео ролик и выполните упражнения в Задании к уроку. В видео урок также включен ролик, в котором показана техника: "Образ идеального себя. Внедрение и интеграция новой идентичности. С. Ковалев".

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

Новая Идентичность или Миссия





Дополнительные материалы

Если вам удалось сделать SELF-SWOT анализ и определиться с вашей идентичностью в прошлом уроке, то попробуйте проделать данную технику:

- Прочувствуйте свой новый образ.
- Визуализируйте себя в новом образе.
- Опишите лучший из возможных образов себя.
- Если вам образ нравится, то мысленно войдите в него.
- Прочувствуйте слияние нового и старого образов.

Опишите ваши ощущения:

- Вы совпали с новым образом?
- Вы меньше или больше?
- Вам комфортно?

Интеграцию с новым образом можно повторить после теста целей на смысл и ценности, которые даны в следующем уроке этой темы, когда вы будете на 100% уверены в вашем новом выборе и новой SELF-Идентичности.

Задание

Упражнение 1: Новые ценностные приоритеты.

Посмотрите на список ранее сформированных ценностных приоритетов в Теме 1. курса Мастер Игры. Сформируйте ваши новые ценности в порядке приоритета, исходя из результатов SELF-SWOT анализа.

- Есть ли изменения в ценностных приоритетах после SELF-SWOT анализа?
- Что представляет самую главную ценность для вас сейчас?
- Составьте список ваших текущих ценностей по приоритетности.

Упражнение 2: Новое Видение.

Посмотрите на вашу Миссию и Видение в уроках Темы 1. Осознайте разницу между тем:



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Кем вы являетесь в настоящий момент (точка А)
- Кем вы хотите стать в будущем после SELF-SWOT анализа (точка Б).

Сформулируйте новое Видение вашего будущего:

- Кем вы себя видите через 3-5 лет?
- В каком виде бизнеса или организации вы хотите работать?
- Что вы хотите там достичь?
- На каком рынке, в какой стране?
- Зачем вам это нужно (быть первым, быть богатым...)?
- Ради каких ценностей вам это нужно?
- Какие убеждения вас толкают к этой цели?
- Какой смысл вы вкладываете в эту цель?

Представьте, что вам удалось достичь задуманное:

- Что вы ощущаете?
- Подумайте и опишите ваши чувства.

Если вам все еще не удалось ответить на вопросы выше, и после SELF-SWOT анализа вы не можете определиться с SELF-Идентичностью, то возьмите отпуск на пару дней или выделите выходные и проделайте упражнение ниже.

Упражнение 3: SELF-Идентичность.

Выделите два выходных дня и останьтесь наедине с собой. Лучше сменить обычное место и выехать на природу или в другой город. Распределите отведенное время равными частями и прокачайте ваш мозг по следующим направлениям:

- Двигательная активность (тренажеры, пешая прогулка, бег, велогонка, прыжки с парашютом, гонки на мотоциклах, автогонки и т.д.).
- Тактильные и вкусовые ощущения (сауна, массаж, изысканная еда).
- Эмоции и чувства (музыка, живопись, природа, театр).
- Духовная сфера (медитация, йога, молитва, аффирмации, ритуалы).
- Мышление (планирование, размышление, новый SELF-SWOT анализ).

На этапе мышления необходимо подумать и ответить на следующие вопросы:

- Какие таланты есть у меня?
- Что я люблю делать, в чем моя настоящая страсть?



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Какие потребности существуют у людей в окружающем мире?
- Сколько люди готовы платить за мои таланты?

Если сложно определить свои таланты или страсть, задайте себе следующие вопросы:

- Что для вас важно из нематериальных ценностей помимо денег?
- Какие у вас увлечения были в детстве, о чем вы мечтали в юности?
- На какую несправедливость вы остро реагируете в окружающем вас мире?
- Кем бы вы хотели быть, чем бы занялись сегодня, если бы деньги вам не были нужны?
- Каким смыслом могла бы быть наполнена ваша жизнь, если исключить из нее необходимость зарабатывать денег, получить признание, воспитать детей?
- Что вам нужно было бы для этого нового занятия изучить или узнать?
- Какой первый шаг вы бы сделали в ближайшие 24 часа, чтобы начать заниматься своим делом?

Задание:

- 1) Опишите ваши новые ценностные приоритеты, видение и идентичность. Что изменилось по сравнению с первой неделей занятий? Загрузите файл с ответами в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.