



Самоорганизация на период карантина. Как провести время дома с пользой

АЛЕКСАНДР ПЕНЬКОВ
Школа Технологий Будущего

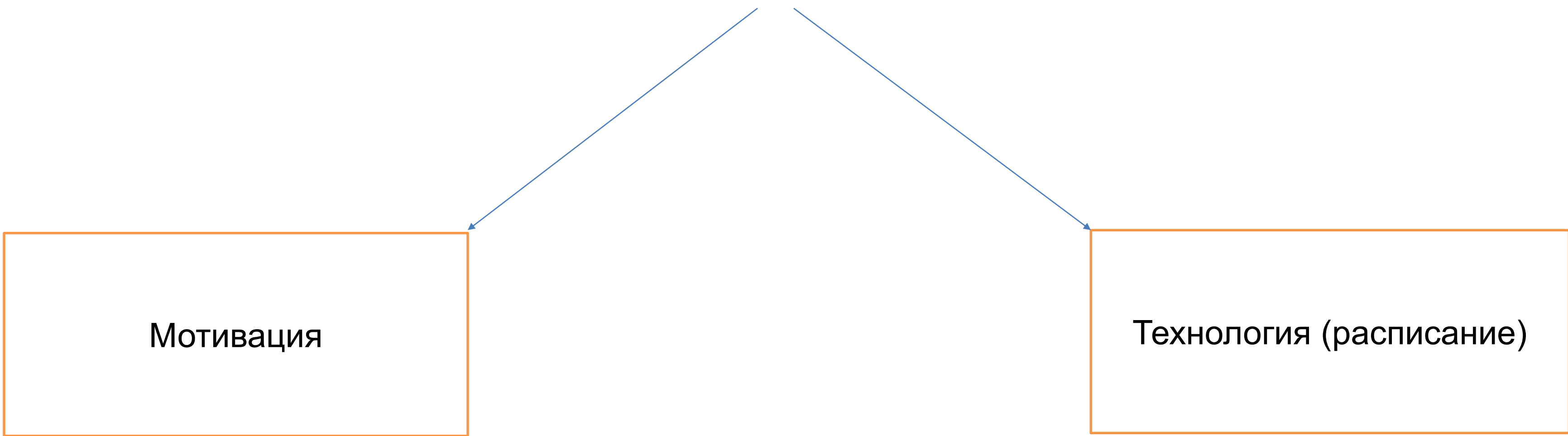
**Автор учебного пособия «Траектория
личного качества жизни»**

**-член "Лиги Здоровья Нации",
-эксперт ОС при Депт. Образования
Москвы.**

Самоорганизация на период карантина.

- Как провести время дома с пользой?
- Каким действиям следовать каждый день?
- Как привести дела в порядок?
- **Чем заняться?**

Самоорганизация на период карантина

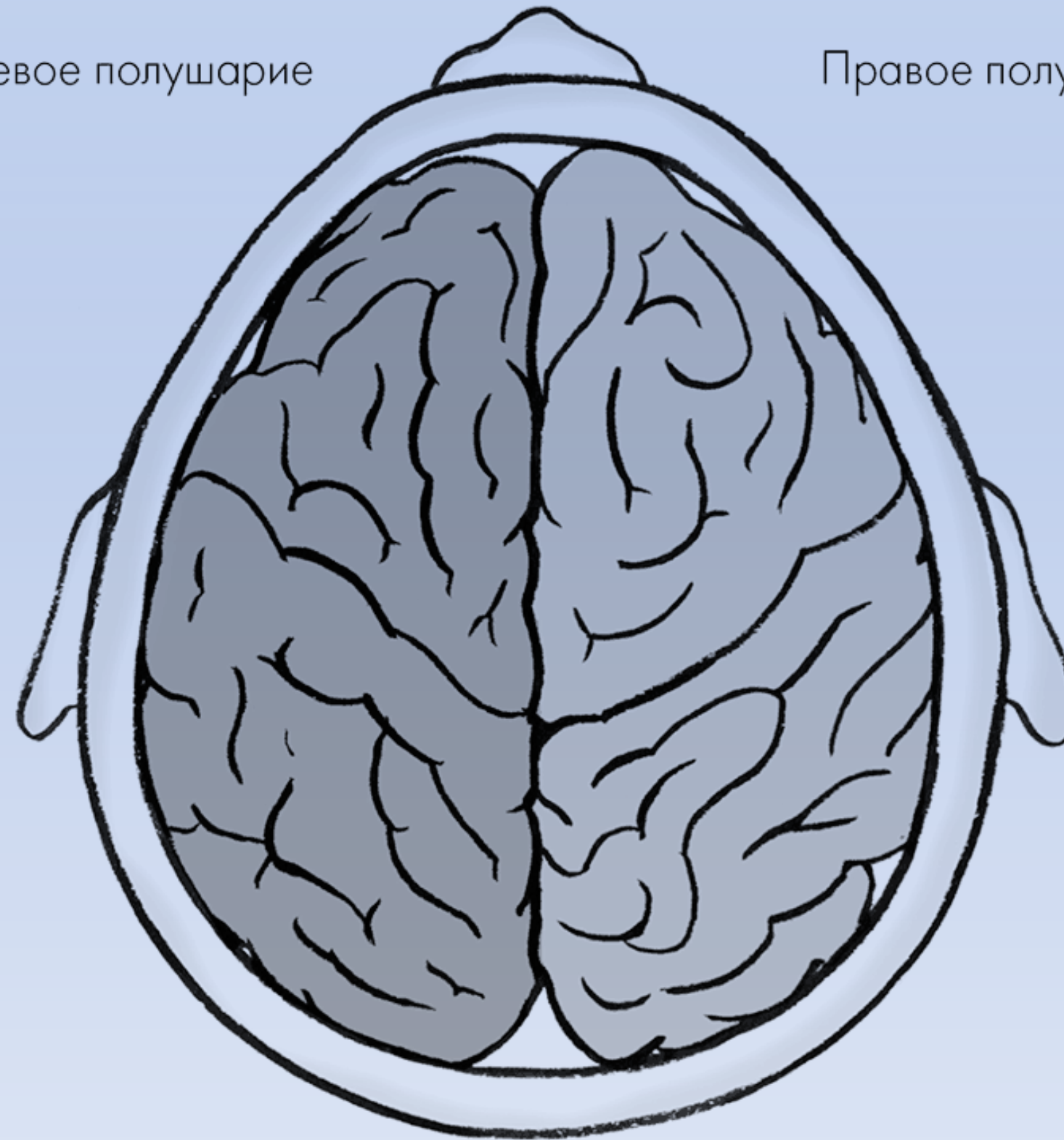


Что с мотивацией?

Как мы устроены

Левое полушарие

Правое полушарие



- аналитичность
- здравый смысл
- рассуждение
- трезвая оценка
- освоение нового

- эмоции
- неконтролируемые поступки
- импульсивность
- вспыльчивость
- переменчивость

Гармонизировать левое и правое полушарие:

- **Чтение книг**
- **Молитва**
- **Медитация**
- **Физические упражнения**
- **Ходьба**
- **Хобби**
- **Развивать левую руку (для правшей)**
- **...и наоборот.**

Расписание (технология)

вид деятельности	время
подъем	7-00
пробежка/зарядка/ф.упражнения	8:00-9:00
работа с почтой	9:00-9:30
завтрак	9:30-10:00
Вебинар "1-ое сентября"	10:00-11:00
Обработка вебинара	11:00-11:30
Отдых	11:30-12:00
Чтение	12:00-13:00
Обед	13:30-14:30
Активность по дому	15:00-16:00
Новые синапсы	16:30-18:00
Ужин	19:00-20:00
Свободное время	20:00

Занятия на карантине которые пригодятся каждому:

1. Научиться проводить вебинары
2. Научиться говорить на камеру
3. Освоить Интернет-маркетинг
4. Создать свою web-страничку
5. Освоить навыки эффективных бизнес-коммуникаций
6. Пройти курс Конфликтологии
7. Научиться держать планку 2 мин (хотя бы)
8. Освоить техники медитации
9. Начать писать собственную книгу
10. Позвонить и проведать всех близких
11. Читать книги
12. Сделать презентации своих проектов
13. Записаться как спикер на он-лайн платформы
- 14.....

занятие	польза
чтение с бумажного носителя	развитие фантазии/мыслительных способностей, получение новой информации
игра на музыкальных инструментах	новые синаптические связи, мелкая моторика
медитация	гармонизация левого и правого полушария, получение ресурса, спокойное психическое состояние
растяжка	укрепление тела, усиление кровообращения
физические упражнения	разгон метаболизма, улучшение настроения, не надо покупать вещи на размер больше
пение	повышение настроения
изучение английского/китайского/испанского	новые синаптические связи
научиться готовить новую пищу	не надо покупать вещи на размер больше

физические упражнения дома БЕЗ спортивного инвентаря

растяжка

аэробика

планка

отжимания

скручивания

подъемы ног

махи ногами

бурпи

выпады вперед

приседания

упражнения на пресс

наклоны

упражнения на шею

Калорийность популярных кофейных напитков



Американо:

1 ккал.



Капучино:

125 ккал.



Латте:

135 ккал.



Гляссе:

125 ккал.

Продукты, которые смело можно съесть на ужин:

Нежирное мясо (отварная говядина, тушеная курица, запеченная индейка);

Морепродукты (креветки, мидии, кальмары);

Умеренно-жирные сорта рыбы (тунец, горбуша, форель, карп);

Свежие или термически обработанные овощи;

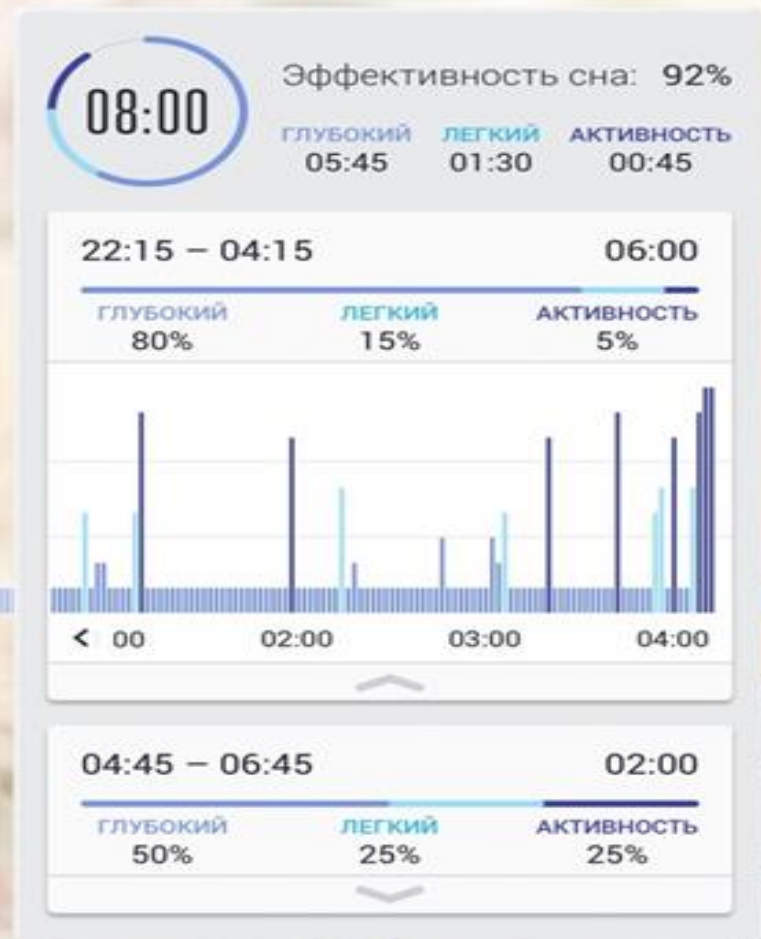
Яйца всмятку или омлет;

Кисломолочные продукты;

Все ягоды и фрукты (кроме бананов и винограда);

Орехи (не более 40 гр.)

СОН КАК У КОТЕНКА





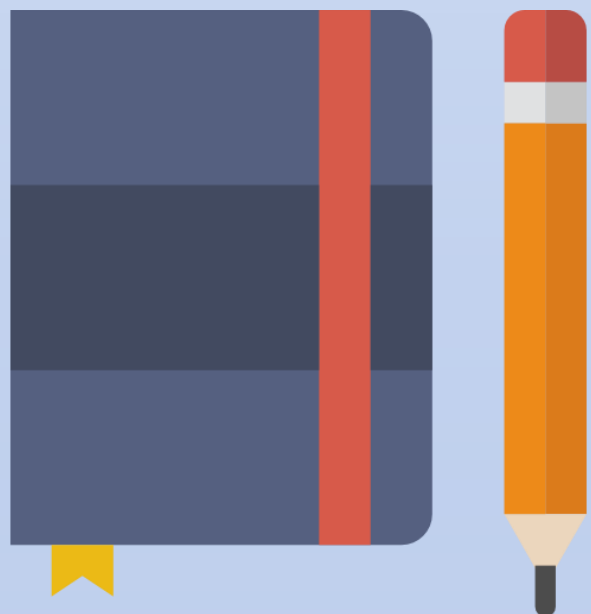
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ГАРВАРДА

1. Если ты сейчас уснешь, то тебе, конечно, приснится твоя мечта. Если же вместо сна ты выберешь учебу, то ты воплотишь свою мечту в жизнь.
2. Когда ты думаешь, что уже слишком поздно, на самом деле, все еще рано.
3. Мука учения всего лишь временная. Мука незнания – вечна.
4. Учеба – это не время. Учеба – это усилия.
5. Жизнь – это не только учеба, но если ты не можешь пройти даже через эту ее часть, то на что ты, вообще, способен?
6. Напряжение и усилия могут быть удовольствием.
7. Только тот, кто делает все раньше, только тот, кто прилагает усилия, по-настоящему сможет насладиться своим успехом.
8. Во всем преуспеть дано не каждому. Но успех приходит только с самосовершенствованием и решительностью.
9. Время летит.
10. Сегодняшние слюни станут завтрашними слезами.
11. Люди, которые вкладывают что-то в будущее - реалисты.
12. Твоя зарплата прямо пропорциональна твоему уровню образования.
13. Сегодня никогда не повторится.
14. Даже сейчас твои враги жадно листают книги.
15. Не попотеешь, не заработаешь.

Карантин – время трансформаций

1. Выбрать Цель

**2. Спрашивать себя: то, что я сейчас делаю,
помогает ли ее достичь?**



Литература:

1. Джо Диспенза «Как изменить сознание за 4 недели»
2. Дениел Гоулман «Эмоциональный интеллект»
3. Пеньков А.М. «Траектория личного качества жизни».
4. Сэнди Ньюбиггинг «Обдуматый»
5. Колин Типпинг «Радикальное прощение»
6. Джеральд Ямпольски «Прощение величайший целитель»
7. Александр Пеньков «Траектория личного качества жизни»





alexander.penkov99@gmail.com



+79166276193



www.facebook.com/alexpenkov99



Alex_penkov

