

Модуль 0

Личная  
Эффективность  
бизнесмена

Как всегда быть на пике  
своих возможностей  
и не сгореть в рутине.

Сессия 2

A glowing lightbulb with a human brain inside, symbolizing ideas and productivity.

# СОСТОЯНИЕ ПОТОКА И ПИК ПРОДУКТИВНОСТИ



**Антон БОБТ**

BY  
GENIUSMARKETING

# Энергия - главная валюта высокой эффективности

# Принцип №1

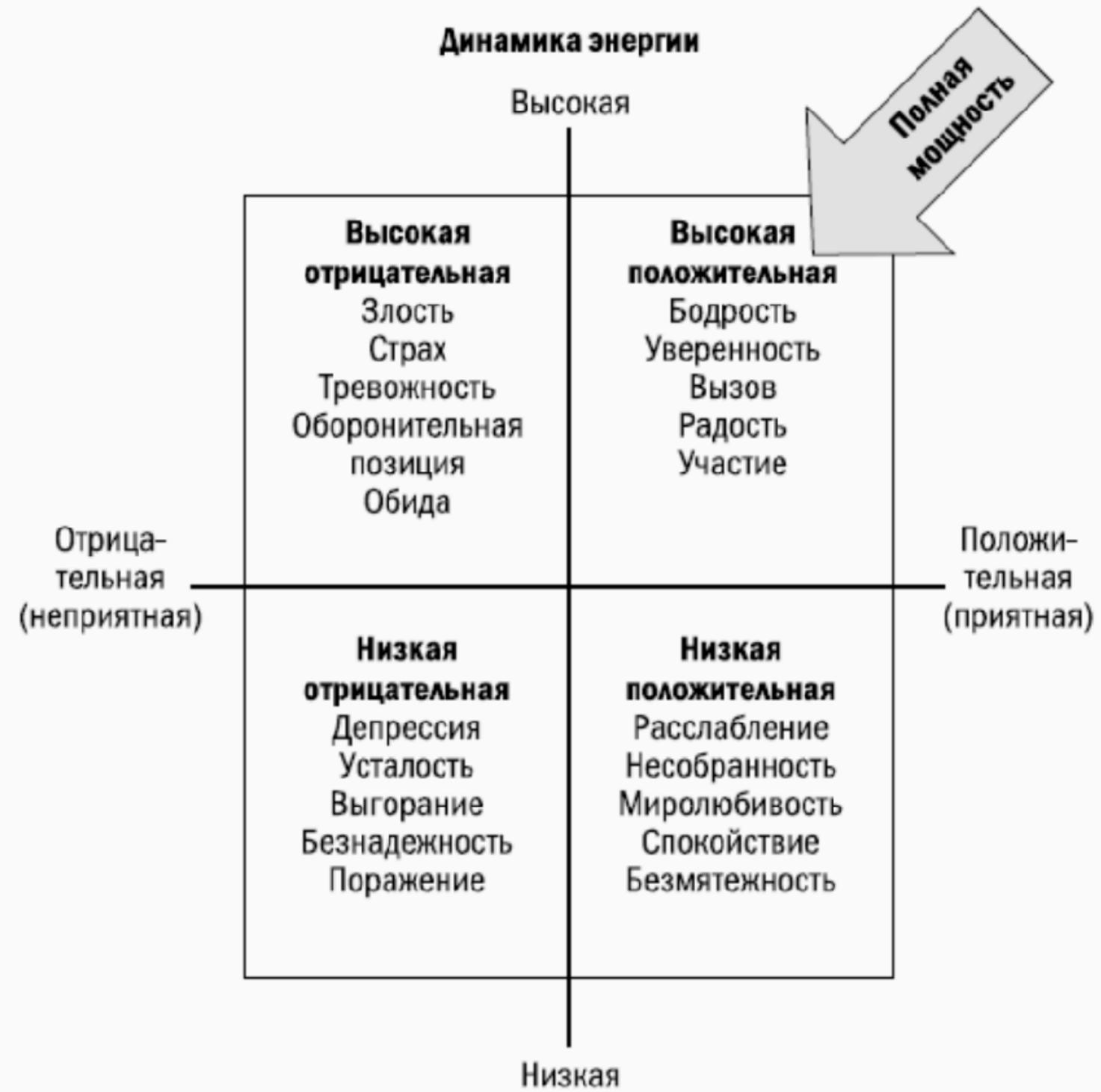
**Полная мощность - 4  
источника энергии -  
эмоциональная,  
физическая,  
ментальная, духовная**



**SYNDICATE**

BY GENIUSMARKETING

---



# Принцип №2

**Энергетические  
ВОЗМОЖНОСТИ  
уменьшаются как при  
чрезмерном, так и при  
низком расходовании  
энергии**

**Поддерживать баланс  
между расходом и  
накоплением энергии  
ритмично**

# Принцип №3

**Чтобы увеличивать  
емкость энергетических  
резервов, выходить за  
обычные рамки ее  
использования**

**Мы создаем резервы  
4-х видов энергии  
точно так же, как  
создаем резервы  
физической силы**

# Принцип №4

**Использовать  
ритуалы, связанные с  
положительной  
энергией – процедуры  
управления энергией**

**Это ключ к достижению  
полной мощности и  
постоянной высокой  
эффективности**

# ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ

# Физическая энергия:

- фундаментальное топливо для жизни
- взаимодействие кислорода и глюкозы (дыхание + еда)
- количество и качество сна
- восстановление в течение дня
- общий уровень тренированности и выносливости (спорт)

# СОН:

- 7-8 часов
- ложиться рано (22.00 - 22.30)
- ранний подъем (05.30 - 06.00)
- дневной сон (24 минуты)
- отсутствие девайсов за 2-3 часа до сна

# Еда:

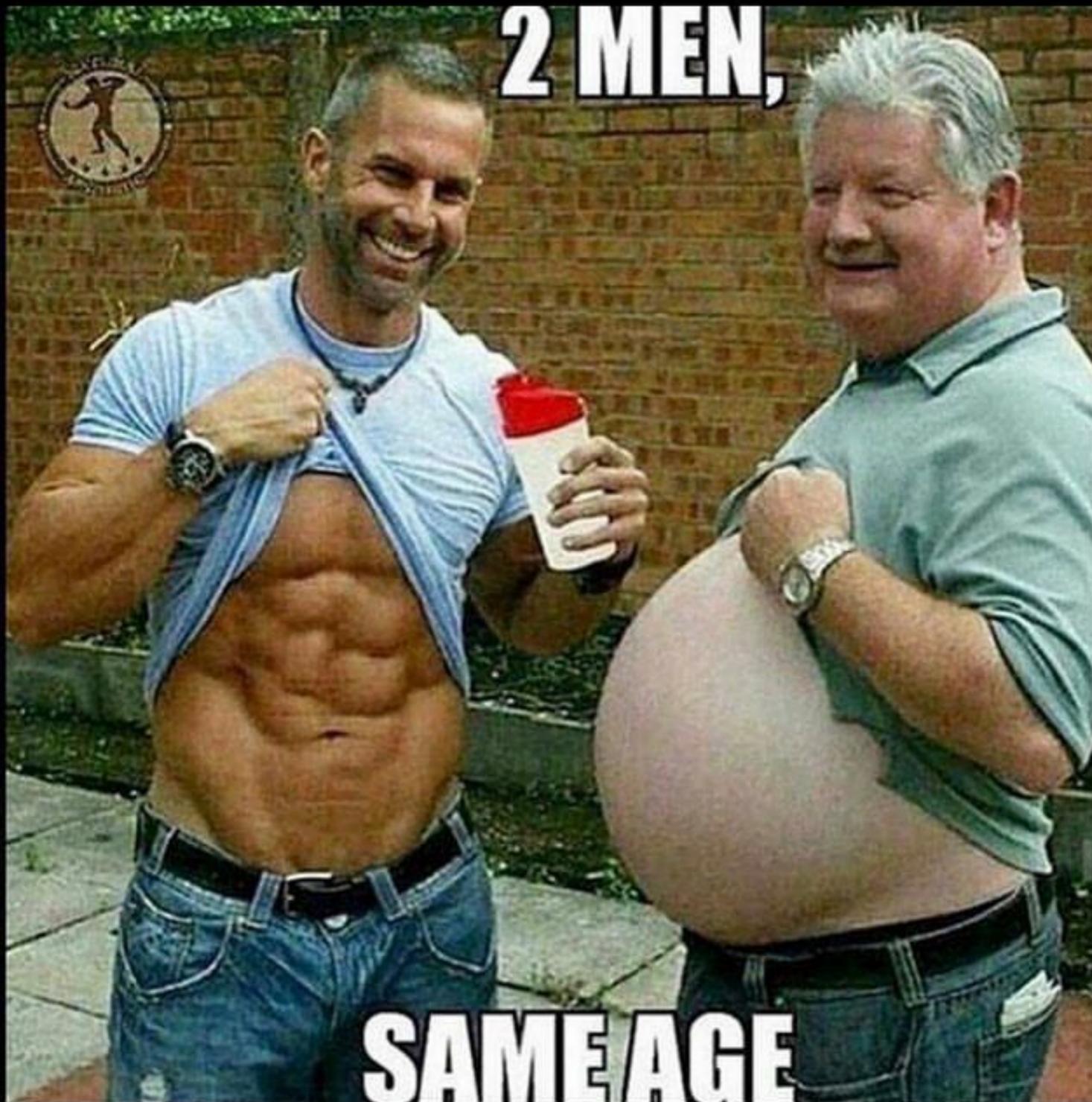
- 5-6 приемов низкокалорийной и питательной пищи в день
- не допускать голод
- сбалансированное питание
- выпивать 2-3 литра воды в день

# Спорт:

- кардионагрузки (пробежки, плавание, гребля, интервальные тренировки)
- восстановление после тренировок
- витаминизация организма
- лучше 3 тренировки по 30 минут, чем 1 на 1.5 часа



**2 MEN,**



**SAME AGE**

**CALEBMADDIX.TV**

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ энергия

# Продуктивное состояние:

- уверенность в себе
- самоконтроль
- навыки общения
- эмпатия (сопереживание)

# Эмоции «-» (сигналы к действию):

- дискомфорт
- страх
- боль
- гнев
- крушение надежд

# Эмоции «-» (сигналы к действию):

- разочарование
- КОМПЛЕКС ВИНЫ
- несоответствие
- перегрузка или подавленность
- одиночество

# 10 ЭМОЦИЙ СИЛЫ:

- любовь
- одобрение и благодарность
- любознательность
- волнение и страсть
- решительность

# 10 ЭМОЦИЙ СИЛЫ:

- ГИБКОСТЬ
- УВЕРЕННОСТЬ
- БОДРОСТЬ
- ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ
- ВКЛАД

# Удовольствие и обновление:

- пение
- рисование
- танцы
- йога
- чтение книг
- посещение музеев, концертов, выставок, путешествия
- и даже одиночество

# Эмоциональная энергия:

- иметь наполняющие хобби и увлечения
- выделять на них время безоговорочно
- расширять кругозор
- испытывать положительные эмоции: радость, вызов, приключения, возможности

# Эмоциональная энергия:

- развивать навык испытывать положительные эмоции в условиях интенсивного стресса

# Задание

**Составить перечень способов,  
с помощью которых можно  
быстро изменить душевное  
состояние и почувствовать  
себе хорошо**

# Использовать их в моменты спада и уныния

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

# УМСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

# Ментальная энергия:

- непрерывное и постоянное обучение и развитие мозга
- физические упражнения стимулируют деятельность мозга
- максимальная мощность достигается при рациональном использовании и восстановлении
- продолжая нагружать мозг, мы защищаем его от возрастного ослабления

# ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИЯ

# Духовная энергия:

- ключевой «мускул» - характер (смелость и уверенность) следовать выбранной дорогой, даже если это связано с преодолением трудностей и самопожертвованием
- ответ на большое «зачем?» преодолет любое «как?»
- понимание, чего жизнь ожидает от нас, и чего мы ожидаем от жизни

# Духовная энергия:

- духовная энергия возникает, когда мы выходим за пределы наших эгоистичных целей и обращаемся к глубинным ценностям
- духовная энергия - баланс между обязательствами перед другими людьми и собственными интересами
- энергия в области человеческого духа способна преодолевать самые серьезные ограничения в области физической энергии

# Задание

# Задание:

- Прописать виденье свой жизни на 5-10-20 лет, или до конца жизни
- Поставить цель, выходящую за рамки жизни
- Прописать свои ценности и миссию (зачем я живу и что хочу оставить после себя)
- Найти дело жизни, ради которого готовы просыпаться утром и дышать полной грудью



Всех благодарю за внимание  
и интересные вопросы  
**Меня можно найти в соцсетях:**

 <https://instagram.com/antonbovt/>

 <https://www.facebook.com/anton.bovt>

 [anton.bovt@gmail.com](mailto:anton.bovt@gmail.com)

Добавляйтесь в друзья, буду рад общению :)