



3 ПРИНЦИПА  
**ТРАНСФОРМИРУЮЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**  
С ВИШЕНОМ ЛАКЪЯНИ

---

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

## Добро пожаловать на наш мастер-класс!

### 5 советов: как извлечь из этого мастер-класса максимум

1. Вы можете делать заметки в тетради во время прослушивания мастер-класса на компьютере – специально для этого мы сделали все поля редактируемыми. Или же вы можете распечатать рабочую тетрадь и заполнять ее от руки.
2. Ознакомьтесь с содержанием тетради перед просмотром мастер-класса, чтобы сосредоточиться на важной для вас информации.
3. Подумайте, как вы можете, не откладывая, начать использовать новые знания.
4. Выберите для просмотра такое время, когда вас ничто не будет отвлекать и вы сможете сфокусироваться на мастер-классе, чтобы получить от него максимальную пользу.
5. Записывайте все интересные мысли и идеи, которые будут вас посещать в ходе мастер-класса, чтобы не пропустить важных открытий.

# ЧТО ОЖИДАЕТ ВАС НА ЭТОМ МАСТЕР-КЛАССЕ

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ - Стр. 4

- Сформулируйте, с какими намерениями вы приходите на этот мастер-класс, до его прослушивания.

### 2. АНКЕТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ - Стр. 5

- Оцените с помощью этой анкеты, каковы на данный момент ваши коммуникативные навыки.

### 3. УПРАЖНЕНИЕ «МАШИНА ВРЕМЕНИ» - Стр. 6

- Бросьте взгляд через время – откройте для себя свою скрытую мудрость.

### 4. ЖИЗНЕННЫЕ УРОКИ - Стр. 7

- Узнайте о трансформационных жизненных уроках, которые изменили жизнь Вишена.

### 5. ТРИ ПРАВИЛА И НАБОР ТЕХНИК И ИНСТРУМЕНТОВ ВИШЕНА - Стр. 8

- Узнайте, какие три правила лежат в основе ключевой системы ценностей Mindvalley, а также какими инструментами пользуется Вишен для их практической реализации.

### 6. РАЗМЫШЛЕНИЯ - Стр. 10

- Придите к важным осознаниям, задавая себе правильные и релевантные вопросы.

### 7. ОТЗЫВЫ И ИСТОРИИ НАШИХ СТУДЕНТОВ - Стр. 11

- Что люди говорят о Mindvalley.

# 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## Начните с создания намерения

Сформулируйте позитивные намерения и запишите их здесь. Почему вы решили записаться на этот мастер-класс? Что вы надеетесь из него вынести?

## 2. АНКЕТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ

Оцените, на каком уровне вы сейчас находитесь в своем личностном развитии, опираясь на этот опросник. Пусть те баллы, которые вы себе поставите, станут для вас показателем, какие области вашей жизни нуждаются в улучшении. Насколько верны в вашем случае следующие утверждения?

| Укажите, насколько приведенные ниже утверждения верны по отношению к вам, по шкале от 1 до 10              | Оценка по шкале от 0 до 10 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1. Я следую определенным правилам в питании и поддерживаю свою физическую форму.                           |                            |
| 2. Я принимаю участие в мероприятиях, которые позволяют мне учиться и расти.                               |                            |
| 3. Я человек эмоционально стабильный.                                                                      |                            |
| 4. Я живу в соответствии со своими ценностями.                                                             |                            |
| 5. У меня есть духовные практики, которым я следую.                                                        |                            |
| 6. В моей жизни есть прекрасные отношения, построенные на любви, и у нас прекрасное понимание с партнером. |                            |
| 7. У меня менталитет изобилия.                                                                             |                            |
| 8. Я доволен/довольна качеством своей нынешней жизни.                                                      |                            |
| 9. Я знаю, в чем мое жизненное предназначение.                                                             |                            |

Для заметок:

### 3. МАШИНА ВРЕМЕНИ

Выполните инструкции, которые во время мастер-класса вам будет давать Вишен. Результаты своих размышлений запишите ниже.

Какой совет ваша будущая и более продвинутая версия вас дала бы  
версии нынешней?

## 4. ЖИЗНЕННЫЕ УРОКИ ОТ ДУХОВНЫХ МАСТЕРОВ

По ходу мастер-класса заполните пропуски в предложениях ниже. Для любых дополнительных заметок вы можете воспользоваться пустым полем справа.

По мнению Google, глубинное ощущение личной потери делало сотрудников более скромными и открытыми для \_\_\_\_\_ и обучения.

От Срикумара Рао Вишен узнал, что лучший способ справиться в своей жизни со стрессом и хаосом – погрузиться в \_\_\_\_\_.

От Майкла Беквита Вишен узнал о двух концепциях:

1. \_\_\_\_\_: перемены в результате болезненных ситуаций.
2. \_\_\_\_\_: перемены благодаря озарениям и открытиям.

Дело не в том, какие вещи \_\_\_\_\_; дело в том, чтобы быть в состоянии \_\_\_\_\_ и позволить Вселенной сделать \_\_\_\_\_.

Заметки

## 5. ТРИ ПРАВИЛА И НАБОР ТЕХНИК И ИНСТРУМЕНТОВ ВИШЕНА

По ходу мастер-класса заполните пропуски в предложениях ниже. Для любых дополнительных замечаний вы можете использовать пустое пространство справа.

Истинное умение жить в том, чтобы жить исходя из \_\_\_\_\_

Заметки

3 ключевых ценности, которых придерживается Mindvalley:

1. Трансформация
2. Единство
3. \_\_\_\_\_

### 1. ТРАНСФОРМАЦИЯ

Правило №1. Дело не в том, что в жизни происходит. Скорее, все, что происходит – не более чем превосходное средство для \_\_\_\_\_.

На чем человеку следует быть «помешанным» прежде всего?  
Главный показатель – ваш С.Л.Р. – \_\_\_\_\_.

Почему личностный рост часто не дает результатов? Людям следует сосредоточить усилия на \_\_\_\_\_, а не процессе или результате.

Робин Шарма предлагает следовать принципу 20/20/20:

- 20 минут \_\_\_\_\_
- 20 минут \_\_\_\_\_
- 20 минут \_\_\_\_\_

Набор техник и инструментов для изменения самосознания личности: объединив эти инструменты, вы сможете добиться существенных трансформаций.

1. \_\_\_\_\_ вопросы: вид affirmаций, благодаря которым вы сможете убедить подсознание принять новое самосознание личности. К примеру: почему мне все так легко дается, и я так легко учусь?
2. «Час силы»: принцип 20/20/20.

## 2. ЕДИНСТВО

Правило №2. В вашей жизни главное не \_\_\_\_\_. Скорее, главное – жизни всех тех, с кем Вы соприкасаетесь

Инструменты для развития чувства единения:

1. Ваша путеводная звезда: спросите себя – что я собираюсь \_\_\_\_\_?

2. \_\_\_\_\_ или правила: примите и женские, и мужские энергии в своей работе и общении с коллегами.

Чтобы ваши шансы получить повышение в следующем году выросли на 40 %, ставку следует сделать на \_\_\_\_\_.

## 3. МЕТОД КОНЦЕПТУАЛЬНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Правило №3: Когда у вас \_\_\_\_\_ мечты, ваши проблемы становятся \_\_\_\_\_.

Инструменты концептуальной визуализации:

1. Само- \_\_\_\_\_ цели: создайте для себя базовый список того, за что вы благодарны, который в любом случае останется неизменным.

2. Правило \_\_\_\_\_ Google. Ваши цели должны оказываться провальными в \_\_\_\_\_ случаев.

Заметки

## 6. РАЗМЫШЛЕНИЯ

Благодаря правильно заданным вопросам можно убедить свое подсознание выдать вам правильные ответы. Поэтому спросите себя.... (если не хватит места в рабочей тетради, возьмите дополнительный лист бумаги)

1. Какой была бы ваша жизнь, если бы вы полностью раскрыли свой потенциал?
2. Каким образом вы могли бы дать больше своей семье, своему партнеру в отношениях, себе и сообществу целом благодаря новому восприятию самого себя?
3. Как изменится ваша жизнь, когда вы научитесь сохранять уверенность в периоды неопределенности?
4. Придумайте, что вы могли бы сделать прямо сейчас, чтобы выразить свою готовность и намерение следовать пути трансформации, единства и концептуальной визуализации?

СПАСИБО, что сегодня вы были с нами!

## 7. ОТЗЫВЫ И ИСТОРИИ НАШИХ СТУДЕНТОВ

«Недавно я уволилась с с должности инженера-программиста, чтобы заняться любимым делом»



Все началось четыре года назад: я была в середине бракоразводного процесса и вдобавок очень несчастлива на работе. Я была в отчаянии, мне было тоскливо, все меня мучило. Потом я нашла Mindvalley.

Я научилась по-настоящему любить себя. Затем я вновь полюбила своего мужа и снова стала получать удовольствие от работы. Это был потрясающий опыт. Я осознала, что всю жизнь жила как лунатик, я позволяла жизни со мной случаться. Но сейчас-то я наконец пробудилась. Я почувствовала себя окрыленной и захотела узнать больше обо всех техниках, которые помогли исцелиться мне, чтобы помочь в этом и другим.

И вот два года назад я стала лайф-коучем и начала совмещать мою прежнюю работу с новой.. Кроме того, скоро я стану сертифицированным гипнотерапевтом – я заканчиваю курс в следующем месяце. И все это благодаря Mindvalley. Через две недели я начинаю собственное дело, я буду следовать зову сердца и вдохновлять других на то, чтобы они исцелялись и жили жизнью, полной радости и мира.

Насрин Барбик, трансформационный лайф коуч, преподаватель йоги  
виньяса

«После этого квеста я стала сносить стены, которые сама ненамеренно строила вокруг себя всю жизнь»



Меня поразила поддержка и позитивные отзывы сообщества на каждом этапе этого пути. Сообщество «Говори и вдохновляй» - самое прекрасное место для учебы и роста. Это невероятный опыт и настоящее чудо.

Раньше я занималась рекламой, была экспертом по коммуникациям 15 долгих лет. Но мне всегда хотелось следовать своему истинному призванию: писать и вдохновлять. Когда все в жизни шло как нельзя хуже, начался мой путь самопознания. Теперь я делаю то, что так люблю: рассказываю истории, чтобы вдохновить тех, кому не хватает небольшой искры – как когда-то в этом отчаянно нуждалась я – чтобы отыскать в жизни собственное волшебство. Я верю, что у каждого из нас уникальный путь, но растем и исцеляемся мы вместе.

Асли Эти, писательница, автор детской литературы,  
Стамбул, Турция

«Самое ценное, что дала мне программа «Твой разум без границ» – это ставить под сомнения все убеждения, которые тебя тормозят и не делают счастливее»



Самое ценное, что дала мне программа «Твой разум без границ» – это ставить под сомнения все убеждения, которые тебя тормозят и не делают счастливее. Я всегда любила танцевать, но однажды на школьной сцене, на одном из моих первых выступлений я ошиблась в движении, испортила выступление и была осмеяна детьми всей школы. Когда мы шли после выступления домой с родителями, мама сказала: «Таня, больше не танцуй, ты же видишь, танцы не твои».

С тех пор я никогда не танцевала: ни на сцене, ни на дискотеке, даже на собственной свадьбе я отказалась танцевать танец невесты. Но всегда, когда я слышала зажигательную музыку, каждая мышца на моем теле начинала танцевать.

Проходя программы Mindvalley, я узнала о «дуравилах» и поняла, что одна мамина фраза: «Танцы не твои» – убедила меня отказываться себе в удовольствии от танцев в течении почти 30 лет. Я начала снова танцевать, посещая различные фитнес- и танцевальные клубы. И это еще не все! В свои 38 лет я сменила профессию: я ушла с нелюбимой работы экономистом и стала тренером фитнес-зумы.

Теперь моя работа – это танцы и веселье, за что еще и платят деньги. Стоило только подвергнуть сомнению одно дурацкое убеждение.

Татьяна Ходаковская, Украина

«Через две недели после единственного сеанса с Марисой Пир я навсегда отказалась от курения и алкоголя»



«Мариса Пир – самое настоящее чудо. Она не просто изменила мою жизнь, а спасла ее. Через две недели после единственного сеанса с ней я навсегда отказалась от курения и алкоголя и выработала совершенно другое отношение к еде. Это случилось 21 год назад. С тех пор я не выкурила ни одной сигареты, не выпила ни одной рюмки и мне не хочется нездоровой пищи, хотя раньше я ей объедалась. В 75 лет во мне столько энергии, что это поражает всех вокруг, и я считаю это прямой заслугой Марисы. Благодаря Марисе Пир у меня совершенно новая жизнь. Не могу выразить словами, как сильно я ей благодарна. Я однозначно рекомендую ее методы и её как наставника».

Молли Паркин  
Писательница и известная художница

«Вишен и Лиза Никольс меня настолько вдохновили в квесте «Говори и вдохновляй», что я только что опубликовала свою первую книгу»



Я вижу, как я расту и становлюсь потрясающим, красивым, любящим, добрым, сочувствующим человеком. Я действительно расширяю свои границы, от самоосознанности двигаюсь к выходу за пределы собственных возможностей. Иногда мне самой трудно поверить в эти перемены. Но я знаю: чем лучше я буду, тем больше людей смогу вдохновить.

Mindvalley просто поражает. Я прошла уже несколько квестов и планирую продолжать. Одним из главных открытий для меня стало осознание того, что я не любила себя. Но я научилась преодолевать ограничивающие убеждения, и теперь ничто меня не останавливает. В квесте «Говори и вдохновляй» Вишен и Лиза Никольс меня настолько вдохновили, что я только что опубликовала свою первую книгу и уже работаю над второй.

Давайте нести в мир любовь, единство, доброту, сочувствие – опираясь на все, чему мы учимся; давайте вдохновлять других, чтобы и они стали лучшей версией себя. И это не задача – это миссия.

Кармен Бадан, автор книги «Выделяйся на фоне толпы: привлеки больше потенциальных клиентов и закрой больше сделок»

«Впервые мне удалось четко увидеть, что находится за завесой моих убеждений: я все время рассказывала себе историю о том, что «я победить не могу»



Я прошла квест профессора Срикুমара Рао, когда была в поиске методов работы с убеждениями. У меня было такое ощущение, что я бьюсь головой о стеклянный потолок, когда я пыталась заниматься в жизни тем, что меня увлекает и к чему я чувствую призвание. Было ощущение, что я в ловушке.

Я предоставляю консалтинговые услуги специалистам на руководящих позициях. Мое главное дело в том, чтобы вдохновлять руководителей на поиск того, что их увлекает, чтобы они раскрывали свой потенциал, мотивировали и привлекали команды специалистов. Однако я сама жила своими увлечениями и раскрывала свой потенциал лишь частично.

Квест мне понравился с самого начала, я стала радостно просыпаться по утрам. Я смотрела видеоуроки профессора Срикুমара Рао, и для меня это было самое «вкусное» начало дня. Его истории так замечательно слушать, при этом процесс самопознания и трансформации идет очень глубокий.

Мне удалось четко увидеть, что стоит за завесой моих убеждений: я все время рассказывала себе историю о том, что «я победить не могу». Я жила в тревоге большую часть времени, у меня было ощущение, что я недостаточно хороша. Благодаря упражнениям я смогла посмотреть на все это с новой точки зрения, лучше понять свой образ мыслей и увидеть, в чем кроются мои проблемы.

Я освободилась от своего прошлого, оставив огромный багаж позади; я взяла с собой лишь новые знания. И теперь у меня гораздо более счастливая жизнь, в ней меньше стресса и больше энергии. Я чувствую, что с каждым днем становлюсь ближе к себе.

Андреа Даннер

«С «Годовой подпиской» Mindvalley я чувствую, что у меня есть поддержка в любой ситуации»



Я родом из Новой Зеландии, но проработала в Куала-Лумпуре 8 лет учителем в международной школе. В какой-то момент я стала очень несчастлива на работе, у меня диагностировали диабет второго типа, в браке начали возникать проблемы, на меня эмоционально давили долги и ужасные отношения с деньгами. Благодаря случайному твиту и приглашению прийти в гости в Mindvalley, чтобы посмотреть, чем они занимаются в сфере образования, у меня появилась искра надежды. Я нашла в себе смелость на кардинальные перемены в жизни, и сегодня я счастливее, чем была многие годы. За прошедший год моя жизнь полностью изменилась, и определенно к лучшему.

С «Годовой подпиской» Mindvalley я чувствую, что у меня есть поддержка в любой ситуации. Я могу выбирать среди авторов, у которых хочу учиться, и у меня появилось ощущение, что я способна достичь любой цели. Теперь 6-фазовая медитация стала моей полезной привычкой, отказаться от сахара за 7 дней было проще, имея такую мощную поддержку, я чувствую, что интервальное голодание придало мне силы – и многое другое.

Я знаю, что я не одна на этом пути самосовершенствования и развития. Я отошла от работы на год, я называю его «годом заботы о себе». И Mindvalley играет в этом важную роль. Сейчас я занимаюсь любимым делом – я эстрадный комик и сатирик – а мне уже 47 лет! У меня изменились отношения с мужем. Я запустила собственную инициативу по сбору средств на создание центра по пристройству собак после того, как в течение многих лет я подбирала бродячих собак и находила им новые дома. Я стала активистом просвещения в вопросах диабета, и я стремлюсь добиться реальных перемен в Малайзии. Для меня нет границ, я могу достичь чего угодно и достигну.

Для меня всегда было важно найти единомышленников, тех, кто окрыляет, кто радуется твоим победам, кто хочет, чтобы ты добился успеха в жизни. Все это я нашла в Mindvalley.

Я всем рекомендую «Годовую подписку» Mindvalley. Благодаря знаниям, полученным из тех квестов, в моей жизни сместился фокус. Mindvalley подобрала контент, который может быть персонализирован с учётом именно ваших запросов.

Mindvalley хочет, чтобы мы преуспели. Я уже иду этим путем, надеюсь, и вы присоединитесь!

Адрианна Эстл