

Гайд «Как работать с радостью»

Превратите работу или учёбу в источник энергии и вдохновения с помощью книг и фильма!

Книги

1. Михай Чиксентмихайи — «*Психология оптимального переживания*»

О чём: Как попасть в особое состояние, когда время останавливается, а вы полностью поглощены делом.

Практика: принципы из книги можно использовать в работе, хобби и спорте.

Вопросы для чтения:

- **◆ На что обратить внимание:** Какие 8 признаков состояния вовлечённости вы уже испытывали?
- **◆ Как читать:** Найдите одно упражнение или технику в каждой главе и выпишите отдельно для практики.
- **◆ Что применить:** Выберите одно занятие и попробуйте применить принципы вовлечённости в течение недели.

2. Михаил Булгаков — «*Мастер и Маргарита*»

О чём: История писателя, который полностью растворяется в процессе творчества. Настоящая творческая одержимость — пример погружения в своё дело.

Вопросы для чтения:

- **◆ На что обратить внимание:** Как ведёт себя Мастер во время работы? Что помогает ему сосредоточиться?
- **◆ Как читать:** Обратите внимание на главы о написании романа — как описан процесс творческого погружения.
- **◆ Что применить:** Найдите своё «дело всей жизни» и создайте условия для полного погружения — уберите отвлечения, выделите время.

Фильм

«Легенда Багера Ванса» (2000)

О чём: История гольфиста, который потерял талант после войны. Наставник помогает ему вернуть «истинный удар» — метафора поиска своего состояния вовлечённости в любом деле.

Вопросы для просмотра:

- **◆ На что обратить внимание:** Какие советы даёт наставник о концентрации и «поиске удара»?
- **◆ Как смотреть:** Обратите внимание на сцену, где объясняется, как найти «поле» и сосредоточиться — универсальная техника для любой деятельности.
- **◆ Что применить:** Попробуйте технику «найти своими руками, не думая об этом» — доверьтесь интуиции и отключите внутреннего критика.

Главный совет для применения

Состояние вовлечённости — это когда вы полностью поглощены делом, забываете о времени и чувствуете лёгкость в том, что делаете.

Как развить это состояние:

-  Уберите отвлечения (телефон, уведомления)
-  Выбирайте задачи по силам — не слишком лёгкие и не слишком сложные
-  Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате
-  Найдите своё «поле» — деятельность, которая вас естественно увлекает

Помните: вовлечённость можно развить в любом деле — от мытья посуды до написания книги. Главное — полная включённость в момент.

Хотите лучше разобраться в этом?

Приходите на **онлайн-практикум «Курс на вдохновение»**, где вы получите практические техники и задания, чтобы работать с радостью каждый день!



Coral Business School
+7(495) 502-12-01
education@coral.school