



戰略

[ВОЙНА] + [ПЛАН ДЕЙСТВИЙ]

Мастер-класс

Личные стратегии в условиях неопределенности

Буланов Антон Владимирович

Москва, 07.04.2022

https://t.me/pure_strategy

戰略

[ВОЙНА] + [ПЛАН ДЕЙСТВИЙ]

Сегодняшний день глазами психолога.
Оценки и рекомендации



Что происходит

Понятно, что все сейчас находятся в состоянии тревоги. Это вызывает обострение всех психических проблем, которые только есть у человека. Это нормально

Что делать

Тревожное мышление всегда обладает чертами магического, и потому симптомы воспринимаются им как полезные и необходимые. Нужно раскладывать тревожность на понятные составляющие, как выше. Видеть свои внутренние диалоги. Никакой магии, мистики.

Что происходит

Агрессия, как естественная защитная реакция психики. Обида, адресная или на весь мир сразу. Неожиданный градус ненависти и опасение высказывать свою точку зрения. Вспышки, чередуемые с откатами и депрессивными состояниями

Что делать

Научиться понимать изменение своего гормонального фона и чувствовать приближающиеся моменты агрессии

Что происходит

Мы переживаем «фестиваль» байосов (когнитивных искажений). «Фундаментальная ошибка атрибуции», «эффект ореола», «предвзятость подтверждения». Когнитивные ограничения. Попытка найти точную аналогию, возврат к тому, как было

Что делать

Анализировать свой когнитивный процесс, находить когнитивные искажения, обсуждать и вербализировать их. Почитать специальную литературу

Что происходит

Впервые информационное давление – такой силы. Боты, куча новых источников и потеря старых, фейки, газлайтинг.

Что делать

Ввести жесткую информационную дисциплину: ограничить время потребления информации, источники, перестать тратить энергию на бездумный скроллинг

Что происходит

Тревога, сослагательное наклонение, надежды на то, что «все вернется», новые конфликтные ситуации реализуются в навязчивых внутренних диалогах

Что делать

Научиться видеть свои навязчивые обсессивные внутренние диалоги, изолировать их в мышлении, практиковаться

Что происходит

Невротическая вина – это вина без смысла, субъект просто виноват "в самом факте своего существования, наличии своих чувств, наличии своих мыслей". На чувстве вины основана современная этика. Чувство вины позволяет манипулировать и одним человеком, и целыми народами

Что делать

Помнить, что чувство вины выгодно кому-то и не выгодно вам. Что чувство вины – главный враг личной стратегии. Уметь точно диагностировать у себя чувство вины, смотреть в будущее, а не в прошлое.

Что делать

- Заниматься мониторингом своего состояния. Обращать внимание на изменения – кожа, сердце, ЖКТ, неврология, Заниматься телом: спорт, массаж, бассейн, йога
- Меньше слушать всяких тренингов и видео на тему что делать, когда кругом жопа. Это только напоминает, что действительно жопа и не помогает
- Аккуратно регулировать компании и темы. Помнить про то, что тревожные состояния индуцируются. Избегать сейчас тех, кто все время ноет, тех кто «анализирует» неизбежный апокалипсис, тех, кто радуется, что 140 миллионам россиян надолго будет плохо.

戰略

[ВОЙНА] + [ПЛАН ДЕЙСТВИЙ]

Сегодняшний день для стратега.
Пять дефолтов



戰略

[ВОЙНА] + [ПЛАН ДЕЙСТВИЙ]

«Аксиологический дефолт»

Разрыв привычного объема социальных связей. Людей прорвало, они говорят и делают то, что было трудно себе представить. Утрата смысла делать хороший контент в соцсети из-за низких охватов, хейта и немедленного «проваливания» любой темы в моноповестку.



«Онтологический дефолт»



Болезненное крушение картины мира. Ограничения свободы (карты и поездки), потеря привычного комфорта. Разрушение глобальной мифологии (ESG, Covid, цифровизация). Крушение инфокапиталов и инфобиза, потеря пассивного дохода на фондовом. Разрушение международных институтов (спорт, наука, культура, сертификация)

戰略

[ВОЙНА] + [ПЛАН ДЕЙСТВИЙ]

«Дефолт доверия»

Не понятно, кому верить.
«Войны не будет, но она
есть». Зарубежные
компании уходят, но
остаются. «Я не эксперт»,
но комментирую экономику,
боевые действия, политику.



«Дефолт масштабов»



Тотальное
обесценивание
привычного: результатов
работы и достижений,
зарплат, карьер,
накоплений.
Неожиданный рост
ценности простых
вещей, типа писчей
бумаги или средств
женской гигиены

戰略

[ВОЙНА] + [ПЛАН ДЕЙСТВИЙ]

«Стратегический дефолт»

Крушение
корпоративных,
личных и всяких
других стратегий.
Отсутствие образа
будущего



戰略

[ВОЙНА] + [ПЛАН ДЕЙСТВИЙ]

Как мы смотрим на стратегии?



Три основных понятия стратегии

- Истинная цель стратегии
- Стратегический разрыв (гэп)
- Критический ресурс



戰略

[ВОЙНА] + [ПЛАН ДЕЙСТВИЙ]

Истинная цель стратегии



Деньги, власть, вещи, путешествия, образование никогда не являются истинными целями. Истинная цель стратегии всегда не внешняя, а внутри. Главный вопрос – зачем мне это нужно?

Критический стратегический ресурс

Критический ресурс стратегии – это ресурс, который всегда ограничен, должен быть сконцентрирован на главном направлении и без которого стратегия не реализуется. Сохранение себя – критический ресурс сегодня



Стратегический разрыв (гэп)



Стратегический разрыв – основная задача стратегии, которую нельзя решить за счет очевидных действий. Почти любой стратегический разрыв (сегодня) в условиях неопределенности непреодолим

戰略

[ВОЙНА] + [ПЛАН ДЕЙСТВИЙ]

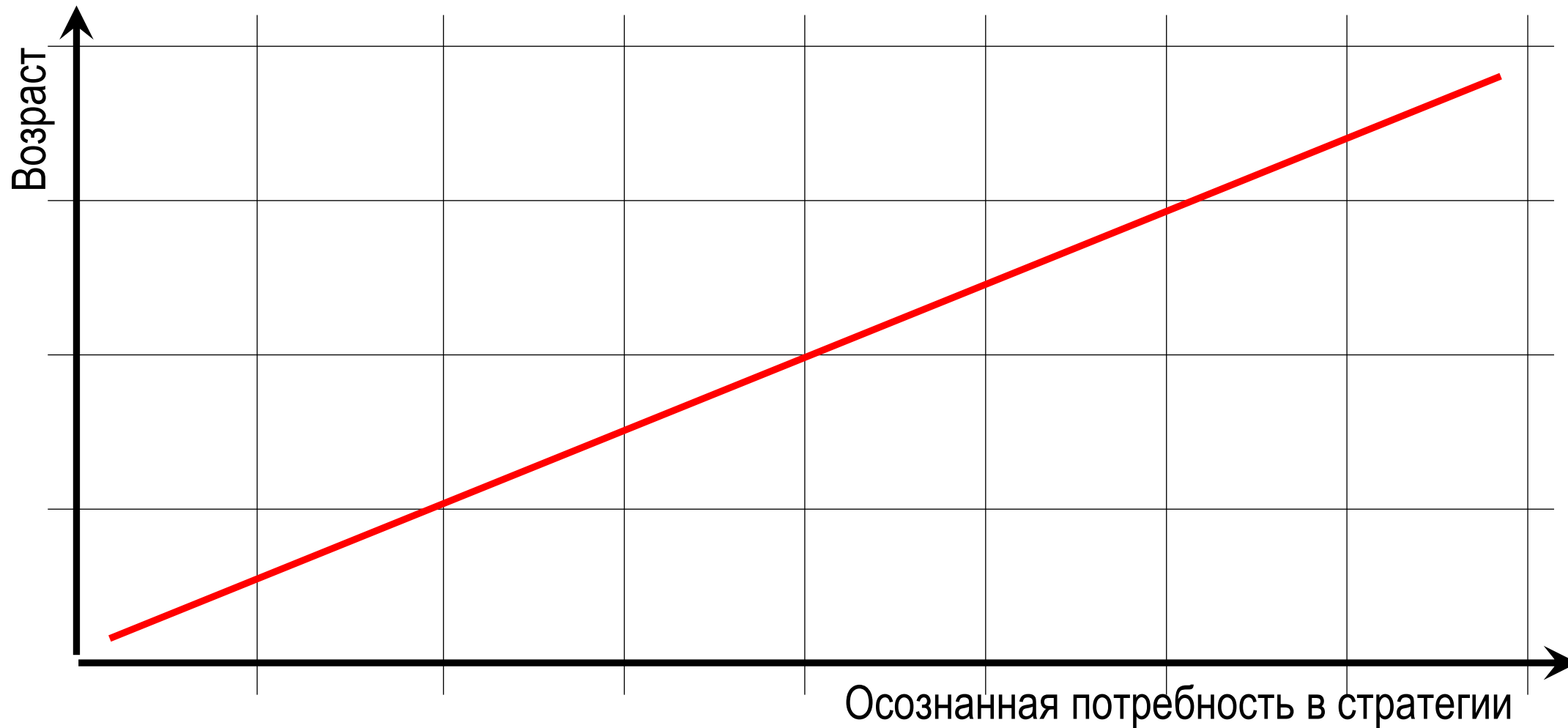
Семь «рабочих» стратегий



戰略

[война] + [план действий]

Нужность стратегии



1

«Стратегия адекватного менеджмента»

Цель стратегии

Аккуратно накапливать стратегические преимущества и делать небольшие понятные шаги. Сверхзадача – не потерять время

Стратегический гэп

Научиться действовать в рамках подхода agile, двигаться недельными спринтами, оперативно корректировать стратегию по ситуации

Критический ресурс

Использовать знания в области современного менеджмента для управления собственной личной стратегией

2 «Стратегия сохранения себя»

Цель стратегии

Не дать себя втянуть в водоворот событий.
Сверхзадача – улучшить свое физическое и психическое здоровье

Стратегический гэп

Научиться избегать травмирующего общения и травмирующих новостей, обеспечить регулярный спорт и плановую медицину

Критический ресурс

Дисциплина

3 «Стратегия духовного путешествия»

Цель стратегии

Сосредоточиться на духовном поиске, изучении себя.
Сверхзадача – поиски гармонии

Стратегический гэп

Перенести весь свой фокус внимания на вопросы философии, религии, духовный поиск. Сейчас или никогда!

Критический ресурс

Наставник, проводник, учитель

4

«Стратегия «квантового наблюдателя»

Цель стратегии

Накопление, обобщение опыта, внимательное неучастие и невовлеченность. Сверхзадача - выход на новый уровень.

Стратегический гэп

Видеть и анализировать максимальное количество процессов и событий, вовлекаясь настолько, чтобы поддерживать процессы и социальные связи.

Критический ресурс

Доступ к информации, новостям, знаниям

5 «Стратегия «отмены» кризиса»

Цель стратегии

Игнорировать все, что невротизирует, переместить фокус жизни на сегодняшний день. Сверхзадача – полностью игнорировать моноовестку

Стратегический гэп

Волевое усилие – переключение на семью, детей, огород, учебу, написание книги, учебу, культуру.

Критический ресурс

Деньги

6 «Стратегия безусловного добра»

Цель стратегии

Использовать трудный период для того, чтобы реализовать прекрасные порывы души. Сверхзадача – стать лучше

Стратегический гэп

Научиться делать то, что не приносит выгоду, не имеет коммерческого смысла и утилитарной логики

Критический ресурс

Детские травмы и чувство вины

7 «Стратегия игры»

Цель стратегии

Суть стратегии – азартное участие в происходящем, поиск своей игры и своего места игрока.

Сверхзадача - выгода от турбулентности.

Стратегический гэп

Научиться видеть возможности и "лифты", успешно встраиваться в новые в процессы и виды деятельности

Критический ресурс

Расчетливость, комбинаторное мышление, прогностические навыки

戰略

[ВОЙНА] + [ПЛАН ДЕЙСТВИЙ]

спасибо за внимание!

