

# Осознанность в тренде или что такое Human 2.0



**Из-за высокой конкуренции на рынке труда, завышенных профессиональных требований, а также спроса на универсальных сотрудников, в последние годы в России набирают популярность различные тренинги выносливости, семинары по личной эффективности и саморазвитию. Около 90% работодателей сегодня упоминают стрессоустойчивость в описании вакансий как одно из ключевых требований к соискателям.**

Сегодня, по данным аналитиков, десятки миллионов россиян хотя бы раз в неделю испытывают сильный стресс. К сожалению, самые популярные методы борьбы со стрессом далеко не самые действенные. Согласно опросу, проведенному ВЦИОМ в 2016 году, почти 50% респондентов предпочитают смотреть телевизор или слушать музыку для того, чтобы расслабиться, 20% «заедают» или «запивают» проблемы, 12% занимаются спортом, и 2% опрошенных занимаются йогой и медитируют. Как мы видим, лишь некоторые используют методы, направленные на работу с самим собой, тогда как остальные предпочитают замещать свой стресс, пытаясь переключаться.

Сеансы с психологом и психотерапевтом тоже не являются универсальным средством и не дают зачастую конкретных инструментов для самостоятельной и каждодневной работы над собой, а лишь обнажают проблемы и выявляют ее причины. Очевидно, что именно личная практика должна помогать справляться с нестабильным эмоциональным состоянием, повышать продуктивность и способствовать гармоничному развитию личности, но зачастую люди просто не знают что практиковать. Либо это занимает много времени, либо достижение результата требует посещения классов, общения с тренером и т.д. что не очень удобно.

Большинство людей хотят быть успешными в личной жизни и профессиональной деятельности. Отличительными чертами современного успешного человека сегодня считаются: осознанность, самоконтроль, эмоциональная выдержка и стойкость. А как этого достичь и сделать это состоянием стабильным? Данный тренд активно развивается в мире, но не так широко освещается практическая сторона, объясняющая как применять полученные знания на практике. Все специалисты акцентируют внимание на проблемах, взаимосвязях, причинах, но не дают конкретных шагов.

В практической стороне и достижение таких показателей сегодня удостоверялись участники европейской программы самодернизации Human 2.0.

Легенда 80-х, советский и эстонский музыкант, певец и композитор Тынис Мяги считает, что было бы хорошо если бы весь мир знал об этой программе. «Human 2.0 - это самый главный курс вообще в моей жизни!

Было бы очень здорово, если бы весь мир знал о том, что есть возможность улучшить свою жизнь. И какое-то ощущение у меня есть, что наверняка, через лет 10, это так и будет.»

В Эстонии к 2016 году слушателем автора и преподавателя программы Ингвара Виллидо стал каждый 85 житель страны, и программа прошла государственную регистрацию на основе Закона об обучении взрослых.

Свою методику он разрабатывал более 20 лет на основе восточных древних наук о человеке.

**Ингвар Виллидо: «Изучение себя было личным интересом. Я путешествовал по Тибету, Индии встречался с разными учителями, изучал древние книги о человеке и мире, искал, решение разным своим проблемам, в том числе ответы на вечные вопросы о смыслах жизни, человеческих способностях и т.д. Со временем пришло понимание, что нужно делать и мне удалось изменить себя во многом. Обучил близких у них это также хорошо работало. Методы оказались универсальными для всех людей». Сегодня на родине Ингвара в Эстонии частные школы запускают пилотный проект по обучению учителей и школьников основам его плодов».**



Курсы и лекции Human 2.0 получили интерес и распространение также в таких странах, как Германия, Люксембург, Австрия, Дания, Македония, были занятия и в Бразилии. В 2016г прошли первые занятия в России.

Human 2.0 - это образовательная программа для людей, занимающихся саморазвитием, которая дает практические знания о строении внутреннего мира, например что физическое тело не является эмоциями, эмоции не являются мыслями и т.д. Каждый из этих процессов влияет на другой и возбуждает порой ненужные реакции. Кроме теоретической части высокую важность являет практическая, на основе знания взаимодействия структур внутреннего мира созданы техники которые человек самостоятельно может использовать для формирования навыков по изменению действия отрицательных эмоций, страхов, мыслей, установок, применения осознания, создания состояния озарения, интуиции и вдохновения. Уникальностью метода также является дистанция, человека учат как работать с собой, а все изменения он производит сам по своему желанию, когда ему удобно и в дальнейшем не нуждается в наставнике. В программе 5 курсов и мно-



жество лекций на актуальные темы, такие как «Освобождение мышления», «Концентрация на работе», «Как выключить «радио» в голове и т.д. Необходимость данного проекта важна в условиях нашей жизни, ведь профессиональное выгорание, стресс, депрессия и поиски себя - одни из самых актуальных проблем современности, которым пока не нашли эффективного решения. «Справляясь со множеством трудностей внешнего мира мы спотыкаемся сами в себе».

Это очень практичные знания, а техники эффективны и применимы к ситуациям в реальном времени, отмечают участники курсов в России, в том числе и известные люди: радио и телеведущая, актриса Алла Довлатова, певица и ведущая Елена Перова, олимпийский призер, фехтовальщик Николай Ковалёв, кандидат биологических наук Вячеслав Челноков, а также предприниматели, психологи, юристы и т.д.

**«Я хочу пожелать всем, кто придет на этот курс, конечно же не лениться и впитывать всю информацию. Верьте в то, что вы не зря пришли, и вам действительно помогут. В-третьих, я хочу пожелать, чтобы вы отпустили свой скептицизм и на эти дни полностью погрузились в эту атмосферу. Мне было легко, и поэтому я считаю, что я получила всё, что необходимо» - Алла Довлатова, российская актриса, радио- и телеведущая.**

Одним из основных преимуществ курсов Human 2.0 является простота. Методы и техники, применяемые на курсе, легки в освоении и интеграции в повседневную жизнь. Вы сможете применять их в любое время и в любой ситуации, когда захотите: во время работы, учебы, прогулки и т.д.

**Елена Перова, российская певица и музыкант, телеведущая, актриса: «Всем, кто заинтересуется курсами Ингвара, я бы посоветовала безусловно сходить. Во-первых, это точно полезный опыт. Это очень интересная штука, овладев которой, действительно можно себя выстроить немножко другим, не таким, какой ты являешься сейчас. Мы в течение жизни приобретаем очень много различных глубинных заблуждений, которые нам мешают жить и от которых нам нужно избавиться».**

Курсы Human 2.0 предназначены для тех, кто хочет научиться управлять своей жизнью, повысить уровень знаний о своем внутреннем мире и его структуре, с целью повышения

качества одной или сразу нескольких сфер жизни, будь то здоровье, карьера, отношения или материальное благополучие.

«Все что мы переживаем - это внутри нас, то есть это значит что все проблемы личные и только личные. Для решения проблем необходимо разобраться как работает внутренний мир и после этого самостоятельно менять его работу - стать хозяином своей жизни», - автор, преподаватель программы Human 2.0 Ингвар Виллидо.

**Вячеслав Челноков, кандидат биологических наук: «Эти техники таковы, что эмоции не требуются вновь переживать в себе. В этом колоссальное, яркое и принципиальное отличие от тех способов, которые используются традиционно, психоанализом, например. Значение этих техник огромно, и не важно, кто это политик, спортсмен, домохозяйка - они прежде всего люди. Вся их умственная, эмоциональная деятельность запускается негативными эмоциями. Любой человек, взявшийся за самосовершенствование, будет использовать эти методики, и, наверняка, добьется успеха. При условии, что эти занятия будут регулярные, упорные и вдохновленные».**

Своим появлением в России программа Human 2.0 обязана стараниям и энтузиазму молодого петербургского предпринимателя Катрин Дюар. Именно она стала первым Human 2.0 в России.

«Мое знакомство с Human 2.0 произошло в февраля 2016г в Эстонии. В то время я посещала огромное количество всевозможных тренингов, семинаров, так как считаю саморазвитие важным аспектом жизни. Увидев брошюру Human 2.0, не скрою, в начале я крайне скептически отнеслась к курсам, думая, что это все очередная «вода». Но, отучившись на первых курсах я сразу начала делать все что предлагал преподаватель, убедилась что это работает и с того дня начались качественные изменения меня а потом и всего вокруг.

**Курсы научили меня самоконтролю, расширили границы моего понимания и моих возможностей. Я использую техники, полученные на курсах, уже год, это позволило мне избавиться от деструктивных эмоций и мыслей. Выполнение одной техники занимает в среднем 5-10 секунд Чего я добилась с материальной точки зрения? Мои финансовые показатели за последний год увеличились втрое,**

**как и личная эффективность. Сегодня я - руководитель трех компаний в Эстонии и России, и все это благодаря Human 2.0.**

**Идея привезти Human 2.0 в Россию возникла сразу же, как только я начала обучение. Мне захотелось, чтобы курсы прошли мои друзья и близкие, а затем и тысячи людей по всей стране. Как бы громко это ни звучало, я стремлюсь сделать мир лучше, помочь каждому стать эффективным, успешнее и счастливее. Я считаю, что в условиях сегодняшней жесткой конкуренции, экономической нестабильности и стремительного технологического прогресса, когда людей на рабочих местах заменяют роботы, навыки, полученные на курсах помогут каждому стать максимально эффективным и невозмутимым в разных ситуациях. Однако не стоит забывать, что эти знания - не универсальная таблетка, а способ сформировать новые полезные навыки, который следует в дальнейшем активно использовать.»**

Human 2.0 - это пять курсов под названием «Искусство сознательного изменения», а также различные лекции, посвященные актуальным темам, например, «Освобождение мышления», «Концентрация на работе», «Как выключить «радио» в голове» и другие.

Первая открытая лекция пройдет в Петербурге уже 26 марта 2017 года. За 120 минут Ингвар Виллидо даст технику, которая позволит самостоятельно освобождать голову от ненужных мыслительных процессов, в момент, когда нужно уснуть, переключиться или сосредоточиться на другом. Например, придя домой с работы, перестать думать о задачах и дедлайнах офиса. Тишина в голове достигается не только релаксацией и медитацией, все может быть гораздо быстрее и эффективнее. Выполнение техники занимает 10 секунд.

А стать участниками программы Human 2.0 петербуржцы смогут 25-26 марта 2017 года. Именно в эти 2 дня пройдут I и II курсы, посвященные развитию внутреннего мира и освобождению от негативного воздействия эмоций и страхов.

Место проведения курсов и лекций:  
Sokos Hotel Olympia Garden  
(Батайский переулок, 3А)  
Записаться на бесплатную лекцию:  
+7 (911) 231-02-25/info@human20.ru  
Подробнее о программе: human20.ru  
Станьте другом программы  
в социальных сетях: VK: <https://vk.com/human20>  
FB: <https://www.facebook.com/human20rus>