



Hack4Change

24 godziny by zmienić świat

26 - 27 czerwca - online



Hack4Change – wyzwania w oparciu o Metodę Biegun

1. Zastanów się jak pomóc Wiktorii, która wykorzystuje wizualizację do realizacji swoich celów i marzeń, jak mogłaby utrwalać swoje wizje, tak aby zawsze miała do nich wgląd i mogła “mierzyć” swoją skuteczność.

Wizualizacja wg Metody Biegun jest kluczowym elementem sprawczości człowieka.

Świadomie sterowana staje się potężnym narzędziem automotywacji, skuteczności, wpływa na poczucie własnej sprawczości, samokontroli i wspiera konfrontacje z wyzwaniami.

Marzenia są jak las, a wizualizacja to ścieżki w tym lesie (czyli w umyśle), które tworzymy bezustannie.

2. Jak wesprzeć Marka Kamińskiego w popularyzacji wdrażania do swojej codzienności zasady **less is more**, czyli mniej hałasu - więcej ciszy, mniej relacji - wyższa wartość tych które są. Jak przekonać się czy zasada pracuje i przynosi korzyści?

`Less is more` to wg Metody Biegun jedna z kluczowych zasad. Polega na świadomym redukowaniu bodźców, wrażeń, relacji, tak aby w pełny sposób korzystać ze swojego środowiska.

3. Jak pomóc ludziom wdrożyć do swego życia regularną praktykę medytacji (liczenie do 100, mówienie na wdechu i wydechu kluczowego słowa), tak aby utrzymali regularność praktyk i mogli czerpać z tego korzyści.

Medytacja to obok wizualizacji stały element MB

4. Jak pomóc ludziom mierzyć rezultaty swojej pracy nad wdrażaniem nowych, zdrowych nawyków, tak aby widzieli jak zmienia się ich życie i mieli motywację do dalszej pracy.

5. Jak pomóc ludziom odkryć wartość porażek, które ponoszą w drodze do celu, w myśl zasady **sukces jest szczytem góry porażek**.

Wg zasady MB o odnoszeniu sukcesów i ponoszeniu porażek - prawo paradoksu

6. Jak w prosty sposób udostępnić **Mapę Drogi** jako powszechne narzędzie do planowania, tak aby szerokie grono użytkowników miało do niego dostęp z jednoczesną możliwością personalizacji.

Mapa Drogi to II krok MB oparty na myśli i doświadczeniu Marka Kamińskiego.

