



МИСИЯ ЩАСТИЕ ПРОГРАМА ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ



Програма за благополучие „Мисия Щастие“ е разработена от [д-р Найден Николов / Ник](#) - психолог, ментор, преподавател в СУ „Св. Климент Охридски“ и дигитален предприемач, с любезното съдействие и участие [на Майкъл Хатауей](#) – хипнотерапевт от САЩ. Можете да направите регистрация в отворената [Facebook група “Мисия Щастие”](#), за да получите отстъпка от 30% от цената на програмата (с код “Нарру” при заявката) и полезна информация всеки ден по темите за благополучие, щастие и траен успех. Можете да слушате и [Подкаст Мисия Щастие](#) на [д-р Ник Николов](#) с полезни епизоди по темите.

© [Nick Mentoring Ltd. 2022](#).

Здравейте приятели и колеги, предлагам на вашето внимание програма за благополучие “Мисия Щастие”, която може да бъде полезна за вас ако:

- ◆ Желаете да работите активно за своето здраве, психично благополучие и успех - да бъдете добре подготвени за предизвикателствата пред вас, пред вашия бизнес и професионална позиция в момента. Да увеличите значително своята продуктивност.
- ◆ Имате увереност, че щастieto и успеха са възможни и са плод на вашите лични избори, на качествата които можете и желаете да формирате.
- ◆ Определяте себе си като успели, но не усещате необходимото щастие и удовлетвореност. Или обратното: чувствате се щастливи и удовлетворени от живота, но все още нямате увереност за постигнати успех и признание.
- ◆ Много често сте изправени пред трудни дилеми и съдбовни избори, и нямате яснота - кой път и кое решение е най-добро за вас, за вашите близки, бизнес и кариера.
- ◆ Усещате моменти на емоционална несигурност, стрес и напрежение, на симптоми на емоционално прегаряне или високо функционираща тревожност, които не знаете как да реагирате, как да се предпазите при външен натиск от конфликтни ситуации и хора.
- ◆ Разбирате, че настъпват радикални промени в живота и бизнеса след Ковид - 19 кризата и началото на 4-та Индустриална революция, но нямате яснота за вашите лични и професионални умения, отношения и бизнес, как ще се впишат в тези промени.
- ◆ Желаете за себе си и за своите близки здраве и благополучие, но имате усещането, че това са ценности от по-сложен характер в техните съвременни измерения - не само телесно, психично и интелектуално здраве, но и здраве във взаимоотношенията, общностите и институциите, дигитално и финансово здраве.

Какво установих в своята практика до момента, като основни трудности и пречки за постигане на благополучие:

- ◆ За съжаление при български условия голяма част от хората пасивно чакат до последният момент, до който не настъпи криза или срив. Чакат проблемите да се решат от само себе си, и не предприемат превантивни мерки за реакция, промяна или квалифицирана помощ.
- ◆ Не се разбира колко тежки са здравните и психични последствия от емоционалните проблеми, от стреса и професионалното прегаряне. Те могат да предизвикат инвалидност за дълго време с трудно възстановяване след това. Разходите за превантивна помощ и развитие са минимални в сравнение с настъпилите увреждания след задълбочаване на проблема и настъпила здравна или психична криза.
- ◆ Неглижират се важните проблеми за емоционално благополучие, дигитално и финансово здраве, които при крайни състояния и кризи, неминуемо засягат и физическото здраве.
- ◆ Проблемите се крият от близките или колегите и се заявяват или стават ясни когато е вече е твърде късно за да бъдат обгрижени извън здравната или съдебната системи. За съжаление, част от проблемите имат фатален изход за здравето, отношенията, кариерата и публичната репутация.
- ◆ Проблемите се потискат и не се признават, което ускорява процеса на криза и срив и води до агресивно или автоагресивно (само-разрушително) поведение.
- ◆ Масово се допуска грешка в правилното приоритизиране на ценностите и се жертват здравето и благополучието. Това води до криза и в областта на успеха, постиженията и поетата професионална или обществена роля. По този начин вместо желаната цел за успех се случва точно обратното. Като шансът за възстановяване, при български условия, е минимален или с жертва на десетилетия от живота.
- ◆ Не се разбира нуждата от формиране и изповядване на здрави и силни принципи, свързани с основните ценности и техните приоритети, с които човек не трябва да прави компромис. И нуждата от обучение, от развитие и превантивна грижа за най-важните умения в живота и бизнеса или както ги определям в програмата - мета уменията (умения, които имат определящ характер). Това е капиталът на бъдещето.
- ◆ Много хора от сферата на помагащите професии и медицината могат да се предпазят от грозящите ги професионални рискове като: деструктивни за здравето и благополучието навици и зависимости; липса на умения за отработване на стреса и психичното напрежение; работохолизъм и симптоми на професионално прегаряне.

- ◆ Те могат да реагират превантивно и да направят здравословни промени на време - да не допуснат тези рискови фактори да засегнат работата им и изпълнението на техните професионални отговорности. Така няма да позволят да бъде жертван техния личен живот и взаимоотношения с близките.
- ◆ От друга страна, в рамките на програмата, те могат да се запознаят в дълбочина с важни аспекти, които вече са част от базисните ценности и благополучие - дигитално и финансово здраве например. Да имат проникновено разбиране за промените, които вече настъпват с „4-тата Индустриална Революция” и тоталната дигитализация за да бъдат в крак с времето. За това тази програма е и за тях - за моите колеги от помагащите професии, за да „сверят своя часовник“, да формират умения, които могат да се окажат решаващи за бъдещето им.
- ◆ След старта на 1-вото масово ниво на програмата достъпно за всеки, ще представя „ниво за професионалисти“, което ще надгради личните умения с професионални, във връзка с изискванията на стандарт [ISO 45003 \(Standard for Managing Psychological Health and Safety at Work\)](#) и неговото прилагане в организациите. Но трябва да се започне първо от основата - от личния пример на развитие. На тази база да се надгради и управлява процеса професионално с клиентите, в компаниите и организациите.
- ◆ Нужен е системен, научен подход базиран върху принципа „стъпка по стъпка“ с приложения на научни знания и инструменти, които превръщат успеха в навик. Авторската методология, която развих през последните години, е системен „Навигатор“ в здравето, благополучието и успеха. С воля и всекидневна активност за „добра промяна“ методологията поражда трайна трансформация и успех. Ще бъдат показани много успешни примери в програмата за извършени на практика „чудеса“ по този начин и директните послания на хора успели да направят промяната за себе си. Но е нужна целенасочена и мотивирана работа, за да се достигне това състояние.

Случите с които работих през последните 3 години, преди да стартирам масово програмата, са показателни като статистика:

- ◆ 50%, професионално и емоционално прегаряне със съответните симптоми - групата на успешните хора с високи професионални, бизнес и умствени умения.
- ◆ 20%, проблеми породени от остри и деструктивни конфликти в семейството и партньорските отношения, в бизнеса и институциите.
- ◆ 10%, проблеми на различни форми на деструктивни за здравето и благополучието зависимости - от работохолизъм, от алкохол и цигари, от порнография, сексуална хипер активност и други.
- ◆ и само 20%, предварителна работа за личностно развитие и обучение - преди старт на предизвикателни за личността ситуации като повишаване в кариерата, нови сфери

на развитие, по-високи предизвикателства свързани с натоварване и стрес, подготовка за висши мениджърски и лидерски позиции, подготовка за специални операции и мисии.

Бих желал по-голяма част от хората, при български условия, да работят предварително за развитие на своите мета умения и за адекватното утвърждаване на основните ценности. Това рязко ще намали работата в другите категории, акумулиращи директно щети и ще изпълни мисията на програмата за благополучие.

Бъдеще сега! Това е характерът на времето в което живеем и което предявява своите претенции и изисквания към нас точно в този момент. Необходимо е да сме подготвени за себе си, за своите близки и за хора които обичаме по най-добрия начин.

Това е съществена част от „умението да бъдем щастливи“. Да намалим значително рисковете от неблагоприятия и нещастия в бъдеще. В програма за благополучие ще обясня и конкретната научна логика на превръщането на това умение в ежедневен навик и ще споделя личен и професионален опит.



Д-р Ник Николов - психолог, ментор, преподавател в СУ „Св. Климент Охридски“ и дигитален предприемач.

Програма 1-ви Модул

„Въведение в основните принципи на програмата, Модул „Здраве и Благополучие“.

Да постигнем осъзнатост: 6-те ключови грешки които масово се допускат и съответните дилеми пред които сме изправени.

Това са грешки, които масово се допускат от хората, защото не се осъзнават дилемите пред които сме изправени в момента. Преди да постигна осъзнатост за тяхното действие, и аз не бях застрахован от тяхното допускане. За това на база на развитие на науката и еволюция на технологиите, с богатия си личен и професионален опит мога да ви дам важни насоки, които ще ви подпомогнат да осъзнаете и придобиете най-важните мета умения за приложение на базисните принципи на развитие в епоха след Ковид - 19 и началото на „4-тата Индустриална революция“.

- ◆ 1-ва дилема: „Пространството“ или „времето“ като аспекти на развитие са важни. Как да приоритизираме усилията си и да вложим правилно своята енергия в процеса?“
- ◆ 2-ра дилема: „Технологията или съдържанието - върху какво да акцентираме и как?“.
- ◆ 3-та дилема: „Промяна на себе си или промяна на околните. Каква логика следва този процес за да бъде успешен и къде е продуктивната граница в нашия избор?“.
- ◆ 4-та дилема: „Успехът и постиженията ли са по-важни за нас или здравето, психичното благополучие и щастие?“.
- ◆ 5-та дилема: „Каква е разликата между успеха като резултат и притежание и успеха като състояние. Как да планираме правилно бъдещето си, имайки предвид това и „несправедливостта на процеса на еволюция“?“
- ◆ 6-та дилема: „В какво да инвестираме своята енергия за да получим резултата на трайно благополучие? Кои 5 „банкови смети“ са важни в живота ни, или да се грижим само за финансовите и стопанските си инвестиции?“

Как да постигнем добрата промяна? Решението е в следване на 4-рите основни ценности подредени по правилния научно обоснован начин, придружени от програма за развитие на основните мета умения свързани с тези ценности.



1-ва ценност. Здраве и благополучие.

Това са базисните ни потребности от сигурност. Коренната система на съвременната личност. Основата за развитие и на другите ценности и мета умения, без които не можем.

Здраве - започваме стремежа си към благополучие от тук!

Другите ценности се надграждат върху здравето в неговите съвременни измерения.

Как е възможно да се справяме с лекота с проблеми, които могат да се окажат фатални за другите или да ги оставят в състояние на инвалидност за дълъг период от време? Каква е тайната на подобно поведение? Как можем да го прилагаме на практика. Преди всичко се нуждаем от ново разбиране за нашето здраве в момента - да включим нови измерения в категорията „Здраве и благополучие“, не познати за предишните поколения.

Модул 1. Основни мета умения в тази категория, които ще разгледаме в програмата.

- ◆ Превантивна медицинска диагностика и грижа: ново отношение към болестта и здравните трудности. Да приемем болестта като процес на оздравяване. Примери.
- ◆ Справяне с тежки здравни предизвикателства, отношение към болката и тренинг при възстановяване. Полезна информация за по-лесно преминаване и възстановяване след Ковид - 19. Последствията за мозъка и невропластичността и как да ги преодолеем (проблеми с паметта - частична амнезия и с бързината на мисловните процеси).
- ◆ Психо-неврология на вярата в лечението и лечителя. „Ефектът на Пигмалион“. Да придобием уменията да управляваме сами Плацебо и Нецебо ефектите и трансформираме възможното негативно влияние на околните. Да вярваме в собствените ни сили и потенциал за оздравяване. Силата на колективната добра воля и подкрепа.
- ◆ Техниката „Скафандър“ за съхраняване и увеличаване на био и психичната енергия - използва се от представители на морските пехотинци и военни части при реални операции и трудности. Как да използваме техниката в различни контексти.
- ◆ Грижа за здравето: спорт, фитнес, йога, медитация и хоби свързано със здравето.

- ◆ Да опознаем своето психично благополучие, неговите здравни измерения и основни рискове: емоционално и професионално прегаряне, депресивни състояния, високо функционираща тревожност, роля на жертва в отношенията. Как да реагираме своевременно и да възстановим благополучието си.
- ◆ Да използваме тренинг на съзнанието, автогенен тренинг, медитация и дихателни упражнения. „Думите и минутите под наш контрол“ които могат да лекуват.
- ◆ Силата на хипно-терапията за справяне с несъзнателни блокажи и деструктивни зависимости, за бързо възстановяване и подкрепа на имунната система.
- ◆ Да опознаем мозъчните си вълни и връзката им с нашите състояния - основните видове вълни и тяхното повлияване. „Тета вълните“ и тяхното използване за утвърждаване на психичното ни благополучие.
- ◆ Здравословен сън, техники за осъзнато сънуване. Използването на съня като мощен инструмент на креативното съзнание за решаване на сложни и комплексни проблеми и управляване на стреса. Музико терапия във фазите на съня.
- ◆ Здравословно хранене, индивидуализирани диетични режими и Детокс програми.
- ◆ Да опознаем „био-хак технологиите“ и използваме активно техните възможности.
- ◆ Ролята на масажната терапия, кинезе-терапия, арома-терапия и телесно-ориентираните практики за възстановяване на баланса и повишаване на имунитета. Студът като терапия.
- ◆ Домашните любимци и ролята има на увеличител на “капиталът на здраве и благоденствие”. Лечебни аспекти и примери от практиката.
- ◆ Децата и грижата им за домашните любимци - основа за формиране на биофилна нагласа. „Дигитален Детокс“ и преживявания в автентична природна среда.
- ◆ Здравословни партньорски и семейни отношения. Решаване на конфликти.
- ◆ Здравословна среда в организациите и грижата им за психичното ни и емоционално благополучие. Изискванията на [стандарт ISO 45003 \(Standard for Managing Psychological Health and Safety at Work\)](#).
- ◆ Финансово здраве: управление на личните ни финанси, инвестиции и застраховане. Преодоляване на несъзнателните нагласи и „стигмата на парите и финансовото благополучие“ - избор на жизнената стратегия и култура на финансовото благополучие.
- ◆ Дигитално и информационно здраве: съхраняване на дигиталната ни идентичност и активно използване на средства за лична и корпоративна Кибер сигурност.

Модул 1. Техники и инструменти за развитие от програмата за благополучие.

- ◆ „Навигатор за здраве и благополучие“ - прилагане на диагностика и постигане на осъзнатост по посочените мета компетенции. „Екшън план“ за набелязване на добри промени.
- ◆ Реализация на добрите промени в програма „Здраве и благополучие“ и формиране на успешни навици.
- ◆ Запознаване с автори, концепции и организации, които са световни лидери, ментори и доставчици на услуги и продукти в областта.
- ◆ Онлайн достъп на преференциална цена (от 30%) до индивидуалните пакетни консултации на д-р Ник Николов. Онлайн достъп до индивидуалните консултации по хипно-терапия на Майкъл Хатауей с код „Нарру“ при заявката.
- ◆ Достъп, при необходимост, до 20 селектирани от д-р Ник Николов, ментори и организации - доставчици на услуги в областта на програмата за благополучие с високо качество и професионализъм при български условия.



Програма 2-ри Модул

„Щастие и удовлетвореност“.

Най-важните ценности от лична, персонална гледна точка - за да имаме добър и смислен живот приоритетно с усмивка и това да предадем на света и другите около нас.

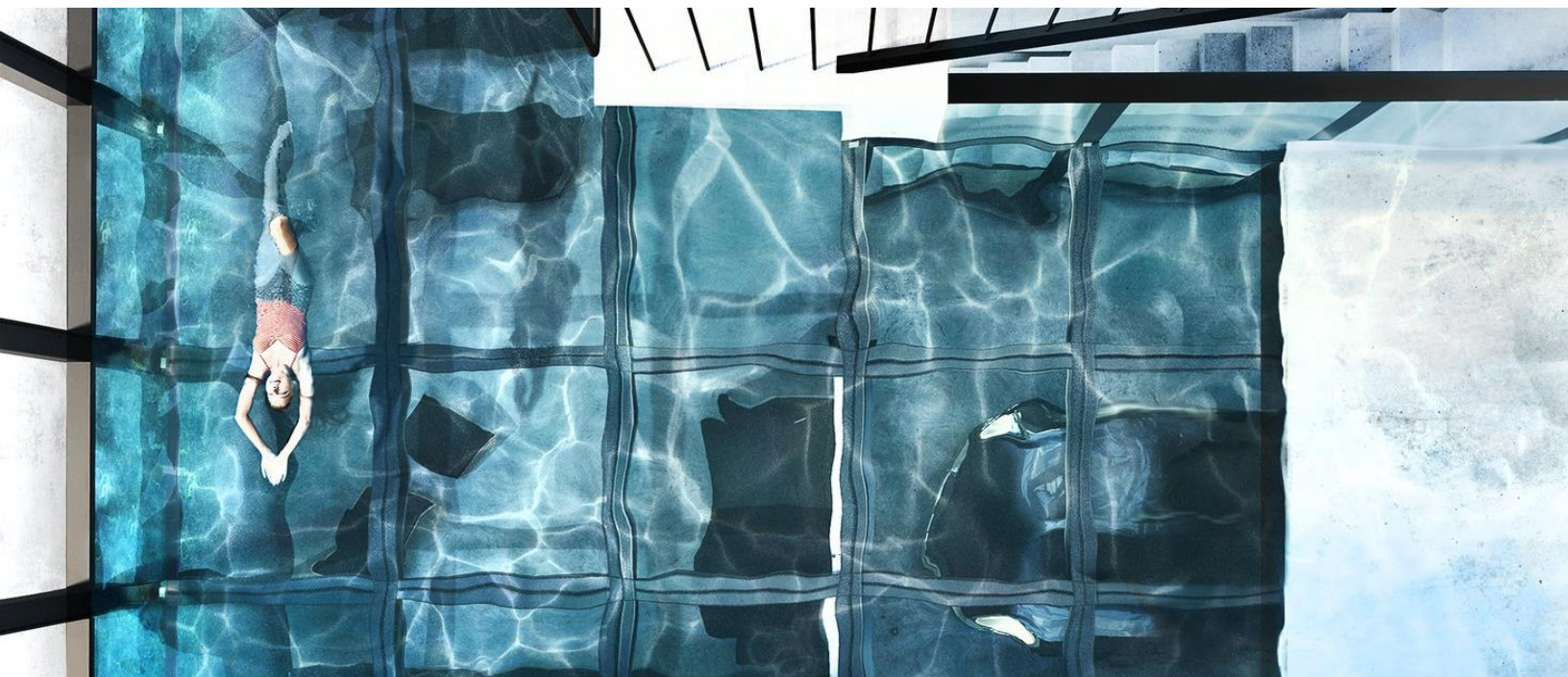
Модул 2. Основни мета умения в тази категория, които ще разгледаме в програмата.

- ◆ Умението да се наслаждаваме на момента и зареждаме „емоционалната си банкова сметка“.
- ◆ Емоционалната и социалната интелигентност - основни умения в социален и бизнес контекст.
- ◆ Умението да бъдем щастливи - основна научна теория и практически приложения.
- ◆ Поддържане на вътрешна усмивка и „усмихнато отношение“ към света.
- ◆ Емоционален самоконтрол и медитация. Детокс на съзнанието и Digital Detox.
- ◆ Типове мислене и критични способности. Умението да превключваме типа мислене.
- ◆ Ненасилствената комуникация при решаване на проблеми и конфликти.
- ◆ Умения за трансформиране на негативните ситуации, емоции и отношения в позитивни: „тайната на конструктивната нагласа“.
- ◆ Умението да поддържаме и инвестираме в трайни и удовлетворителни отношения. Изводите от най-дългия психологически експеримент проведен в Харвард.
- ◆ Ролята на романтичните отношения и интимността. Да бъдем автентични, без да нараняваме. Емпатия и асертивност съчетани по конструктивен начин. Управление на конфликтите в семейните и партньорски отношения.
- ◆ Автогенен тренинг (хипно-терапия) за промяна на само деструктивни несъзнателни нагласи - автоагресия, негативни самосбъдващи се пророчества и само бойкотиране. Преодоляване „стигмата на богатството“ и трансформация към финансово благополучие.
- ◆ Трансформиране на предизвикателствата и трудностите в ресурси.
- ◆ VeHappy playlists - музика, филми и книги пряко въздействащи върху лимбичната система на мозъка и утвърждаващи жизнерадостно и щастливо настроение.

- ◆ Музико терапия на честотите на щастието и използването и за създаване на хармонична психична атмосфера. Влиянието ѝ върху плода при бременност и емоциите на бъдещата майка.
- ◆ Хормони на щастието - „хормонална“ терапия с храни, отношения и ситуации.
- ◆ Умението за дълбока медитация и освобождаване на съзнанието от съдържание. Ценността на моментите на тишина и мълчание. Детокс на съзнанието.

Модул 2. Техники и инструменти за развитие от програмата за благополучие.

- ◆ „Навигатор за щастие и удовлетвореност“ - прилагане на диагностика и постигане на осъзнатост по всяка една от посочените мета компетенции. „Екшън план“ за набелязване на добри промени.
- ◆ Реализация на добрите промени в програма „Щастие и удовлетвореност“ и формиране на успешни навици.
- ◆ Запознаване с автори, концепции и организации, които са световни лидери, ментори и доставчици на услуги и продукти в областта.
- ◆ Онлайн достъп на преференциална цена (от 30%) до индивидуалните пакетни консултации на д-р Ник Николов. Онлайн достъп до индивидуалните консултации по хипно-терапия на Майкъл Хатауей с код „Нарру“ при заявката.
- ◆ Достъп при необходимост до 20 селектирани от д-р Ник Николов, ментори и организации - доставчици на услуги в областта на програмата за благополучие, с високо качество и професионализъм при български условия.



Програма 3-ти Модул „Успех и постижения“.

Най-важните ценности от гледна точка на развитите на човешкия талант и умения, бизнес и организации. Основният начин да създадем богатство и стойност за нас, за нашите близки, за нашата компания и общност, за човешката цивилизация като цяло.

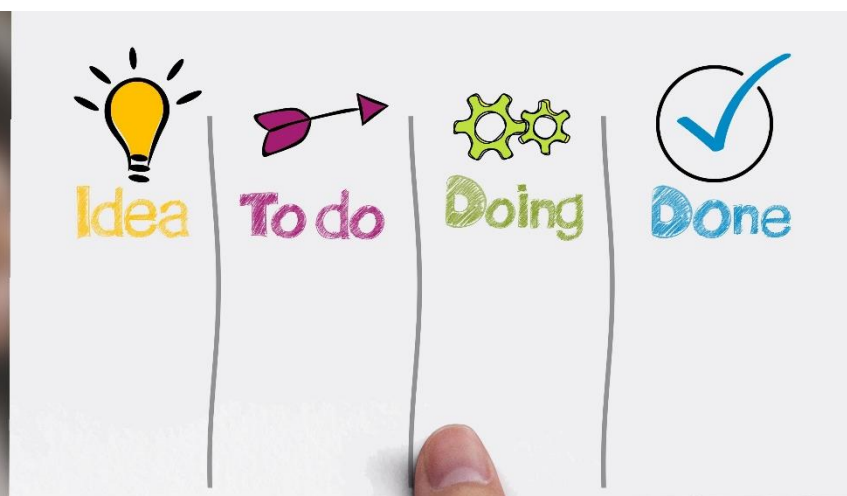
Модул 3. Основни мета умения в тази категория, които ще разгледаме в програмата.

- ◆ Методологията на д-р Ник Николов: [„Отворено съзнание“ и Ментор Лидерство.](#)
- ◆ Ценността на споделения опит: „Как да колекционираме примери за успех и високи постижения и се учим от “Ментор Лидери”? Да стъпим върху раменете на титани.
- ◆ Диагностика и увеличаване действието на силните страни в „Навигатор за успех и постижения“. Коригиране на слабите ни страни и тяхната трансформация.
- ◆ Есенциализъм, фокус върху това, което е наистина важно. „Духът на Дзен“ в бизнеса.
- ◆ Темпорални умения („обратна времева перспектива за програмиране“) - умения за медитация и визуализация на успеха и постиженията. Психология на еволюция на съзнанието. Управление на времето ни за еволюция.
- ◆ Трансформация на деструктивни несъзнателни нагласи и блокажи. Преодоляване на „психология на бедността“ и трансформация към богатство.
- ◆ Увеличители или Намалители - диагностика и профилиране на хора, ситуации и данни. Противопоказания за отношения. Да увеличим интегритета си и намалим щетите и негативните последици от влиянието на околните.
- ◆ Умения за мета комуникация и преговаряне - език на тялото. Анализ на лъжата.
- ◆ Формулата „Конкретен / Методичен / Постоянен“ - развитие на уменията. Тренинг на дисциплина и само мотивация - съчетаването им с креативността.
- ◆ „Лидерство от 5-то равнище“, интегритет и управление на себе си, на хора, екипи и организации за най-високи постижения. Избор на екипен или бизнес модел. Умение за „експоненциален растеж“ и мултиплициране на успеха.

- ◆ Предизвикателства пред нас и промени които ще предизвикат новите технологии и източници на стойност в 4-тата Индустриална Революция: 3D принтиране, Виртуална Реалност, Изкуствен Интелект, Тотална Дигитализация, Интернет на Всичко, Блокчейн и Дигитални финанси, Автоматизация и Роботизация.
- ◆ „Щастието и благополучието“ като капитал на бъдещето. Как да го управляваме успешно и как да се адаптираме към промените свързани с 4-тата Индустриална Революция - демонстрация на конкретни решения, които са достъпни за индивидуални практики, малък и среден бизнес, корпорации и администрации. [Стандарт ISO 45003 \(Standard for Managing Psychological Health and Safety at Work\)](#).

Модул 3. Техники и инструменти за развитие от програмата за благополучие.

- ◆ „Навигатор за успех и постижения“ - прилагане на диагностика и постигане на осъзнатост по всяка една от посочените мета компетенции. „Екшън план“ за набелязване на добри промени.
- ◆ Реализация на добрите промени в програма „Успех и постижения“ и формиране на успешни навици.
- ◆ Запознаване с автори, концепции и организации, които са световни лидери, ментори и доставчици на услуги и продукти в областта.
- ◆ Онлайн достъп на преференциална цена (от 30%) до индивидуалните пакетни консултации на д-р Ник Николов.
- ◆ Достъп при необходимост до 20 селектирани от д-р Ник Николов, ментори и организации - доставчици на услуги в областта на програмата за благополучие, с високо качество и професионализъм при български условия.



Програма 4-ти Модул

„Мисия в служба на хората“.

В служба на тяхното здраве, щастие, успех и благополучие. Това е най-високото достижение осмислящо индивидуалния човешки живот и развитие. Като част от бизнес или професионална общност - това е възможността ни да реализираме уменията си на Ментори, като подкрепим еволюцията и развитието на нашите колеги и организации.

Модул 4. Основни мета умения в тази категория, които ще разгледаме в програмата.

- ◆ Избор на мисия на която да се посветим. Ролята на хобита и неформални интереси за нашето развитие и благополучие.
- ◆ Да се включим в мисия или да създадем своя? Развитие на корпоративната или организационна мисия като лични мисии - възможността да се реализираме като Ментори в нашите организации. Съчетаване на бизнес модела с модела на социална мисия и отговорност - „капитала“ на бъдещето.
- ◆ Умението за харизматична комуникация: „Как великите Ментор-Лидери вдъхновяват“. Невробиология на позитивното влияние и лидиране.
- ◆ Фокус и ангажиране със социално значимо действие. Успешни примери от организации и компании при съвременните условия.
- ◆ Създаване на Network за ценностна общност и екипни лидери. Централизиран или децентрализиран модел. Идейна меритокрация и радикална откровеност.
- ◆ Управление на общността с дигиталните медии и средства. Възможностите на дигитална токенизация на модела за взаимодействие и мета комуникация.
- ◆ Експоненциално развитие на мисията - методология.
- ◆ Измерване на постиженията и подготовка на приемственост - ролята на лидерството като служба на глобалната ценностна промяна към биофилна цивилизация и еволюция.
- ◆ Утвърждаване на алтруистичния тип „колективно лидерство и отговорност“ за разлика от егоистичния и психопатно-деструктивен.
- ◆ Да оставим силно послание след себе си - да дигитализираме съдържанието на нашия пример, като продуктивна база и урок за бъдещите поколенията.

Модул 4. Техники и инструменти за развитие от програмата за благополучие.

- ◆ „Навигатор за мисия в служба на хората“ - прилагане на диагностика и постигане на осъзнатост по всяка една от посочените мета компетенции. „Екшън план“ за набелязване на добри промени.
- ◆ Реализация на добрите промени в програма „Мисия в служба на хората“ и формиране на успешни навици.
- ◆ Запознаване с автори, концепции и организации, които са световни лидери, ментори и доставчици на услуги и продукти в областта.
- ◆ Онлайн достъп на преференциална цена (от 30%) до индивидуалните пакетни консултации на д-р Ник Николов.
- ◆ Достъп при необходимост до 20 селектирани от д-р Ник Николов, ментори и организации - доставчици на услуги в областта на програмата за благополучие, с високо качество и професионализъм при български условия.



Как работи програмата за благополучие за развитие на уменията ви и какви методи се използват. Цени и Регистрация.

◆ Методология.

По време на менторинг сесиите използваме метафората на „Навигатора“. Възможно е да бъде объркана жизнената ни посока, несъзнателният ни избор да е погрешен, с вероятност за сериозен проблем или криза след това. Или да желаем, както е здравословно, превантивно яснота за нашето развитие. Но какво да направим за да се предпазим или да ускорим своето развитие по правилен начин. Добра възможност е участие в „Програма за благополучие“. Менторинг програмата е временна помощ на Ментора за неговите клиенти в коригиране или консултиране на посоката на развитие. Менторът и неговата програма е „Навигатор“, който показва вярната посоката. Нито повече, нито по-малко. Но в много случаи може да бъде живото спасяващо, защото предпазва от значителни проблеми и възможни кризи. След позитивна личностна промяна, експоненциално ускорява развитието до високи равнища на щастие, удовлетвореност и постижения.

В рамките на процеса се постига осъзнатост, критично мислене и „проверка на реалността“, поведение, базирано върху науката и съобразено с еволюцията в бъдеще. Тренира се умението за добра промяна и превръщането на успеха в навик, в инстинктивно поведение.

„Навигатор на благополучието“ © д-р Ник Николов - 2021, е инструмент със скали за самооценка, които ни подпомагат да управляваме и развиваме процеса на натрупване на най-важния ни капитал: нашето щастие и благополучие. „Навигаторът“ в програмата може да бъде разработен съдържателно от всеки за себе си като методология и да бъде приложен с подкрепата на Ментора. Научна основа са методите на „Ориентираната към решенията и ресурсите терапия и консултиране“; „Поведенчески тренинг“ Техниките на „Невролингвистичното програмиране“ и другите описани в програмата методи за развитие на основните мета умения.

Той е базиран върху пирамидата на 4-) те ценности и превръща целите ни в план за добра промяна, за тяхното успешно всекидневно постигане и управление. Структура, която може да се само развива и да се адаптира към нашите предизвикателства и постижения и след приключване на програмата. Има възможност, след адаптиране и калибриране, да се въведе като корпоративна система за управление на стандарт на качеството за психично благополучие. Дава възможност да картографираме и измерваме показателите по стандарта и да усъвършенстваме процеса, както индивидуално, така и в рамките на организацията.

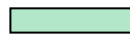
◆ „Навигатор на благополучието“ включва:

Скали за самооценка и диагностика за всяко мета умение от 4-те основни ценности.
Планиране и осъществяване на „Екшън план за добри промени“.

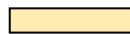
Ресурси в подкрепа на плана и осмисляне на евентуални пречки и рискове.

Управление на дневен, седмичен и годишен график на времето за еволюция и развитие:

Минути и часове за здраве и благополучие.



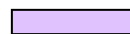
Минути и часове за щастие и удовлетвореност.



Минути и часове за успех и постижения.



Минути и часове за мисия в служба на хората.



◆ Как протича процесът и какво получавате при включване в програмата:

1) Включване, след регистрация и заплащане на таксата по програмата (условията са посочени по-долу) - получавате потвърдителен имейл с точен график за провеждане на 4-те модула (4-ри по отделните основни ценности), както и постоянен линк и парола за включване в 4-те онлайн сесии по zoom (можете да изтеглите zoom от тук: <https://zoom.us/download> и да посетите кратък видео наръчник за използване, ако нямате опит, тук: <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/206618765-Zoom-how-to-video-tutorials>).

Всеки модул по програмата е с продължителност от един месец. Всеки месец има предварително обявена дата в графика за провеждане на онлайн сесията - първият трансформиращ ден от модула, с пряка онлайн връзка с ментора. Тя е определена в съботен ден в рамките на 6 часа, за да е удобно за работещите през седмицата, и за да имаме всички уюта и спокойната атмосфера на дома. Онлайн сесиите с д-р Ник Николов се провеждат по споделения по горе тематичен график, с кратки онлайн презентации по всяка тема, сесии с въпроси и отговори и дискусии, споделяне на личен опит от страна на ментора. Приложение на кратки сесии за отмора и релаксация за тренинг на съзнанието и групови медитации, които са полезни като опит, които можете да приложите след това самостоятелно. С моменти на почивка и музика на вълните на щастието. Идеята е да се учи в максимално приятна и емоционално открита атмосфера. На края на онлайн сесията по модула ще получите инструменти за самостоятелна работа и споделени ресурси за месеца в специална електронна платформа на програмата. След онлайн участието ви в първият трансформиращ ден по съответния модул, се очаква да приложите на практика знанията и уменията с помощта на „Навигатор за благополучие“ и да предприемете конкретни стъпки от програмата за месеца. На края на 4-те месеца се отчита постигнатия напредък в електронната платформа, и се получава електронно валиден Сертификат за преминалата с успех Програма за благополучие „Мисия Щастие“. Ще имате достъп до затворена Facebook група „Мисия Щастие“, заедно с всички хора от програмата. Без ограничение във времето за членство – това ще ви даде възможност за откровени дискусии и обмен на опит в защитена среда със съмишленици, които инвестират в своето развитие. Всеки месец ще бъдат провеждани безплатни за участниците Facebook Live сесии по отделни теми на програмата. Ще получите добра методическа основа за да продължите с успех своето развитие.

График на група Април*, която ще стартира на 09 април 2022.

- Първи модул 09.04.22 / 13.00 до 19.00
- Втори модул 14.05.22 / 13.00 до 19.00
- Трети модул 11.06.22 / 13.00 до 19.00
- Четвърти модул 09.07.22 / 13.00 до 19.00

* Запишете се навреме, защото размерът на групите е фиксиран и може да се запълни.

На линка можете да получите: [актуална информация за графика и записване](#).

◆ Допълнителни бонуси и безплатни ресурси:

1-ви бонус. Достъп в рамките от една година до записите на 4-те онлайн сесии, както за участниците в тях, така и за клиенти, които не са имали възможност за директно участие онлайн. Предоставя се след старта на програмата в специална платформа за електронно обучение. Записите са със стриктна защита от сваляне, разпространение и достъпът до тях е с лична парола, която се променя периодично. Достъп до електронна библиотека с полезни материали по темите на програмата без ограничение във времето.

2-ри бонус. Достъп до затворена Facebook група „Мисия Щастие“ с възможност да участвате в Facebook Live сесии.

3-ти бонус. Самообучение със записани прототипи на реални сесии за съзнателно и несъзнателно самовнушение и тренинг на себе си. Достъп до Медитации, Музикотерапия и BeHappy playlists – каталози с музика, филми и книги пряко въздействащи върху лимбичната система на мозъка и утвърждаващи жизнерадостно и щастливо настроение.

4-ти бонус. Достъп до колекция от най-популярните в световен мащаб аудио прототипи с лечебния глас на Майкъл Хатауей за емоционална подкрепа и антистрес медитация.

5-ти бонус. Онлайн достъп на преференциална цена (от 30%) до индивидуалните пакетни консултации на д-р Ник Николов както за крайни, така и за корпоративни клиенти.

6-ти бонус. Онлайн достъп до индивидуалните консултации по хипно-терапия на Майкъл Хатауей с код „Нарру“ при заявката. Възможност за осигуряване на превод на български по време на сесиите, ако клиента не говори свободно английски език. Майкъл Хатауей е един от най-популярните хипно-терапевти в САЩ, и се отзова така любезно да включва приоритетно заявките на участниците в програмата в своя график, като подкрепа на идеята „Мисия Щастие“. Той, заедно с десетки терапевти, психолози, консултанти по благополучие и бизнес развитие са част от [отворената общност „Мисия Щастие“](#) във Facebook by Meta.

◆ Регистрация в програмата и цени.

- Индивидуално записване, без членство в [Facebook група “Мисия Щастие”](#): 400,00 лв. (не се начислява ДДС).
- Индивидуално записване, с членство в [Facebook група “Мисия Щастие”](#) с код “Нарру” с 10% отстъпка: 360,00 лв. (не се начислява ДДС).
- Записване на партньор под формата на подкрепа или подарък с 10% отстъпка: 360,00 лв. (не се начислява ДДС) - нужно е да се направи заявка на имейл office@nickmentoring.com или в сайта на програмата <https://nickmentoring.com/> с двете имена на участниците които записвате и техните имейли за регистрация.

- Корпоративно записване с 10% отстъпка: 360,00 лв. на участник (не се начислява ДДС) - нужно е да се направи заявка на имейл office@nickmentoring.com или в сайта на програмата <https://nickmentoring.com/> с двете имена на участниците и техните имейли за регистрация, както и данните на компанията за издаване на фактура оригинал. Програмата е подходящ подарък или инвестиция в благополучието на вашите кадри. Възможно е адаптиране и калибриране на програмата в изцяло ваш корпоративен дизайн и провеждането и в рамките на вашата организация като Корпоративна академия за благополучие. Може да се използва както прототип и подготовка за въвеждане на [ISO 45003 \(Standard for Managing Psychological Health and Safety at Work\)](#).
- Пакетни индивидуални консултации с д-р Ник Николов (пакет 4 консултации в рамките на 90 минути всяка) с цена 800,00 лв. и 30% отстъпка за участниците в програмата: 560,00 лв. (не се начислява ДДС). Обичайно в рамките на консултиране на развитието са достатъчни 1 или 2 пакета консултации, общо 4 или 8 консултации по 90 минути всяка, разпределени в рамките на 4 или 8 месечен период от време. Условието са валидни и за корпоративни заявки за индивидуални консултации. Другите бизнес услуги, консултации и проучвания на екипа на Ник Менторинг ЕООД, под ръководството на д-р Николов, имат друг дизайн и специфика и се ценообразуват след конкретна заявка и комуникация с поръчителите.
- Индивидуални консултации за хипно-терапия с Майкъл Хатауей: директна заявка и договаряне на неговия имейл: michaelhathaway@roadrunner.com или на <https://www.michaelhathaway.com/>: с код „Happy” за да се идентифицирате като участници по програмата.
- Регистрация и заплащане за програмата можете да направите в сайта на програмата: <https://nickmentoring.com/> или да подадете данни за регистрация на: +359 898570757 или е-mail: office@nickmentoring.com с избрана дата, две имена и имейл, след което ще получите проформа-фактура с данни за плащане по банков път.

Автор на програмата: Д-р Ник Николов, Преподавател, Ментор и Иновативен предприемач с любезното съдействие и участие на Майкъл Хатауей, хипно-терапевт от САЩ.

Линк към профилите на Д-р Ник Николов:

- ◆ в [Academia.Edu](https://uni-sofia.academia.edu/NickNickoloff) <https://uni-sofia.academia.edu/NickNickoloff>
- ◆ във [Facebook](https://www.facebook.com/nikolov.nayden/): <https://www.facebook.com/nikolov.nayden/>
- ◆ и [LinkedIn](https://www.linkedin.com/in/nick-nickoloff/): <https://www.linkedin.com/in/nick-nickoloff/>

Програма за благополучие „Мисия Щастие“:

- ◆ Публична група във [Facebook](https://www.facebook.com/groups/behappynet): <https://www.facebook.com/groups/behappynet>
- ◆ Подкаст “Мисия Щастие”: <https://anchor.fm/nick-nickoloff>
- ◆ Сайт на програмата за благополучие: <https://nickmentoring.com/>
- ◆ Сайт на програмите и личния Подкаст на Майкъл Хатауей: <https://www.michaelhathaway.com/>
- ◆ [Политика за лични данни и GDPR](#).



Щастието не се преследва.
Щастието се изгражда всеки ден.
д-р Ник Николов

© Ник Менторинг ЕООД

За контакти:

+359 898 570757 / office@nickmentoring.com

<https://nickmentoring.com>