**Методика организации работы**

**по повышению уровня счастья в г.Зверево**

**Введение**

**Счастье** – это состояние, а не эмоция.

У каждого оно свое, очень разное, но неизменно желанное. Нет людей, не стремящихся стать счастливыми. У большинства людей счастье в рейтинге чаяний стоит выше денег и материального благополучия. И это радует.

Счастливые люди чаще успешны и востребованы, в то время как успешные и знаменитые все реже по-настоящему счастливы.

Эта закономерность заставляет задуматься над приоритетами.

Счастье, а именно осознанная счастливая жизнь – как «процесс и глагол» – должно стать новой социальной нормой, сменив на пике пропагандируемых потребностей «успешный успех».

Чтобы это произошло сегодня не нужны многомиллиардные бюджеты на рекламу и агитацию; не нужна политическая воля; не требуется «второго пришествия».

Достаточно просвещения и пробуждения людей – через социальные связи, вдохновляющие примеры и очень простые инструменты для изменения качества жизни, доступные каждому здесь и сейчас.

Чтобы помочь современному российскому обществу в пробуждении и взрослении необходима **горизонтальная сеть сотворчества и партнерства единомышленников**: лидеров изменений и сообществ – **агентов счастья**, авторов счастливого будущего всего русскоязычного мира, просто неравнодушных людей!

Так родилось сообщество **#ПолеСчастья** в рамках Национальной Гражданской Инициативы **«Живые Города»**, **вдохновляющими целями** которого мы выбрали:

* Миллион созидателей (излучателей, агентов) Поля Счастья на Земле к 2025 году.
* 1000 счастливых городов к 2035 году.
* Переход России из второй сотни — в первую десятку стран по уровню счастья в Happy Planet Index за одно поколение.

Если у вас эти перспективы откликаются – присоединяйтесь! Будем создавать **#ПолеСчастья** вместе.

**Наша миссия** – распространение нового мировоззрения и построение новой экосистемы, комфортной и экологичной среды обитания **Человека Счастливого: Homo Beatus**.

 Потому что «Человек разумный» превратился в бездушную машину по переработке Жизни в Деньги…

**Что уже удалось сделать?**

**I. Методологические основы**

Мы создали интегральную **3D «Матрицу счастья»,** состоящую из **9 измерений** в двух плоскостях состояний сознания.

Эта разработка была представлена и апробирована в групповой работе на Интерактивной мастерской «9 измерений счастья» на Втором всероссийском форуме **«Счастье как бизнес-модель»** 20 марта 2019 года в Сколково.



В этой системе координат каждый человек может определить **условное «место»** своего нынешнего состояния счастья и начать предпринимать осознанные шаги по его гармонизации и расширению: как во времени, так и в пространстве.

Например, **с точки зрения нарастания сложности** все мы привыкли испытывать **три вида счастья: потребления, созидания и бытия.** Далее - подробно описаны каждый из этих видов по нарастанию степени сложности его проживания и продолжительности ощущения.

**С точки зрения масштабов распространения** счастье может иметь **индивидуальный контур** («счастье для меня»), **групповой** (счастье в семье, в команде, в организации) и **социальный** (счастье для города, для страны, для всего человечества в целом).

**С точки зрения интенсивности переживания** счастье может быть следствием **удовлетворения некой потребности**, гармонизации состояния недостаточности. А может быть вызвано **субъективным осознанием изобилия**, избыточности возможностей и ресурсов; тогда счастье может стать постоянным способом коммуникации с объективной реальностью.

**Итак, какие виды счастья нам доступны и как можно управлять состоянием счастья?**

**1. Счастье потребления** – базовое, прекрасное, но быстро проходящее чувство радости от соприкосновения с красотой, от удовлетворения потребностей и развлечений.

Это то, что древние римляне называли «хлеба и зрелищ».

* 1. Чтобы осознанно управлять своим счастьем потребления **на уровне личности** важно:
* научиться принимать себя и осознать, что ты достоин лучшего;
* сфокусировать внимание на ценности каждого момента жизни, на полноценном проживании ощущений здесь и сейчас: телесно, в ощущениях, во взаимодействии с внешней средой;
* наслаждаться по максимуму происходящим, подключая все органы чувств к проживанию счастья потребления;
* испытывая благодарность, мы можем продлевать удовольствие, связанное со счастьем потребления;
* осознание проблемы, ее источника и способов его устранения (или нивелирования) позволяет переключить состояние своего сознания из негативного в позитивное;
* событие ничто – трактовка все: можно научиться находить удовольствие и испытывать счастье потребление в любой ситуации, меняя к ней отношение, заменяя свои «фильтры восприятия», работая со своими пресуппозициями;
* чтобы усилить счастье потребления можно производить замер своей удовлетворенности по 10-балльной шкале и исследовать, что можно предпринять, чтобы улучшить этот показатель;
* предвкушение, предвосхищение счастья потребления и энергия действия, мотивация к достижению поставленной цели повышает уровень счастья потребления и продлевает его, возникая еще до факта самого потребления, на этапе движения к нему.
	1. Для повышения уровня **счастья потребления в организации** помимо обеспечения личного счастья сотрудников важно создание уюта, комфортной атмосферы, ощущения стабильности: как финансовой, так и психологической.
	2. **Счастье потребления в городе** достигается за счет:
* создания комфортной среды обитания;
* развития ремесленнических заведений, формирующих неповторимый городской колорит;
* возможности «говорить» с городом: вывески, арт-объекты, социальная реклама.

Для создания счастливого общества **важно учить людей с детства** прислушиваться к своему телу, к осознанию «счастья в моменте здесь и сейчас» и принятию его с благодарностью.

1. **Счастье созидания** – это следствие самореализации, служения другим. Мы испытываем счастье созидания, помогая людям, занимаясь благотворительностью, создавая нечто новое и ценное. Мы входим в состояние творческого потока, испытываем удовлетворение от результата и обретаем счастье как послевкусие, долго вспоминая и наслаждаясь ощущением завершенности и осмысленности своей деятельности.

2.1. Для **достижения счастья созидания** необходимо:

* наполнять себя вдохновением, находить и чувствовать счастье внутри себя; энергия созидания дается под цель: накопление созидательной энергии создает возможность реализовывать нечто полезное не только для себя, но и для других;
* развивать в себе готовность делиться (без особого усилия, от изобилия того, чем внутренне богаты);
* работать над собой для осознания того, что у тебя уже есть и чем ты мог бы поделиться с миром;
* у счастья созидания нет никакого лимита: реализуя свой потенциал можно получить любое количество счастья;
* счастья созидания включает себя и путь созидания (удовольствие от процесса творения), и точку реализации (наслаждение плодами своей созидательной деятельности);
* созидать и делиться энергией с теми, кому это нужно и ценно: из ресурсного состояния в ответ на запрос извне;
* счастье созидания достигается вследствие осознанного выбора личной ответственности за свою жизнь и свое благополучие перед собой и перед обществом;
* важно учиться быть в Потоке и созидать не «от ума», преследуя эгоистические мотивы, а от внутреннего изобилия, «от сердца».

2.2. и 2.3. Для того, чтобы **счастье созидания стало нормой для организаций и городов** важна всесторонняя поддержка корпоративных и городских общественных (в том числе волонтерских) проектов, способствующих вовлечению людей в социально значимую деятельность.

**3. Счастье бытия** – абсолютное, от возможностей потребления или самореализации никак не зависящее.

Это высшая форма состояния счастья: тихое и спокойное осознание и ощущение соединенности с глубинным внутренним источником мудрости и любви.

Это состояние пробужденности: «включенности» и «подключенности» к мировой ноосфере, к «высшему разуму», к божественному (вселенскому, космическому) источнику созидательной энергии.

Мы испытываем его, находясь в состоянии тотальной открытости миру и его принятия, единения и слияния с глобальной живой мудрой системой бытия, из которой через нас в материальный мир проходит мощный поток энергии любви, созидательных идей и глобальных смыслов.

Счастье бытия доступно каждому в состояниях пиковых переживаний, в медитации, во время молитвы... В каждом из нас есть источник этой гениальности, инструмент божественного сотворения мира, «штепсель», подключающий нас к глобальной «розетке» бесконечной энергии жизни.

3.1. **Личное счастье бытия** – это вера плюс смысл. Оно приходит с осознанием, что:

* Вселенная живая, и во всем происходящем есть Мета-Смысл;
* Все существующее – оттенок глобального смысла, результат «богореализации»;
* Быть в потоке – значит понимать, что ты являешься проводником божественных смыслов, что божественное творение происходит здесь и сейчас твоими руками;
* Развитие в себе ощущения присутствия божественной мудрости во всем позволяет получить счастье, даже не влияя на происходящее: в мире есть любовь и добро; и счастье бытия – это возможность видеть хорошие жесты человечества, мудрость «вселенной», закономерности бытия;
* Счастье бытия возможно в момент осознания своего предназначения, своего пути, икигая; жизнь – это осознанное путешествие со смыслом;
* Все люди разные: каждый человек – микрокосм и заслуживает уважения и любви;
* Мир бесконечно разнообразен и важно стать источником любви, принятия и уважения к другим людям, потому что от соприкосновения с другими людьми мы становимся богаче;
* Каждый человек – частичка чего-то большего; поэтому важно научиться с доверием принимать «подарки вселенной», научиться испытывать глубинное состояние бытия, которое сложно описать, но когда ты это осознаешь, в тебе раскрывается истинное понимание свободы.

**3.2. и 3.3. Счастье бытия в команде или даже в городе** становится возможным с осознанием того, что все мы – частичка чего-то большего: так рождается больший Икигай.

Чувство сопричастности, переход от «Я» к «Мы» (в русском языке «я» и «мы» – это первое лицо) позволяет каждому задать себе вопрос: «Какой вклад я сделал в город?».На этом пути важна выработка инструментов обратной связи от «Мы». Важно зафиксировать общие значимые ценности именно на уровне «Мы».

Чтобы счастье бытия в городах стало возможным и доступным, следует создавать пространства для совместных практик, добавлять понимание, направлять внимание, прояснять смыслы.

**II. Счастье как социальная система. Новая социальная норма**

Объединяя людей на принципах интегрального подхода к пониманию осознанной счастливой жизни, мы инициируем эмерджентные свойства сотрудничества, достигаем синергетического эффекта в результатах совместной деятельности. Это происходит потому, что **#ПолеСчастья** каждого отдельно взятого человека мультиплицируется и взаимно усиливается.

Выбор новой социальной нормы – осознанной счастливой жизни - есть первый шаг к смене мировоззренческой парадигмы всего человечества.

**Где внимание – там энергия**.

**Начинать надо с Любви**. Начинать надо с себя! Никто не научит нас быть счастливым и не скажет, что конкретно нужно сделать для нашего счастья.

Мы можем лишь вдохновиться, «подзарядить» свой внутренний «аккумулятор счастья», настроиться на нужную волну и стать счастливым самостоятельно - по собственному выбору!

Никто не скажет, что делать конкретно вам. Но что мы точно можем сделать вместе - так это создать и развивать свое, общее **#ПолеСчастья**, сообщество, меняющее мир.

**#ПолеСчастья** - не вертикальная система: **нельзя** «**организовать** счастье», «**причинить** добро», «**догнать** и **осчастливить**»…

Это горизонтальная сеть сотворчества и партнерства единомышленников - агентов счастья: его «излучателей», Людей-Маяков:

* тех, кто сам выбрал для себя новую социальную норму - ОСОЗНАННУЮ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ;
* тех, кто решил быть счастливым и стремится осознанно управлять этим состоянием;
* тех, кто делится своими счастьем и радостью с другими, поддерживает их, «излучает» счастье;
* тех, кто своими простыми, но осознанными и целенаправленными действиями способствует пробуждению и взрослению общества;
* тех, кто начал с себя создание счастливого будущего всего русскоязычного мира и человечества в целом.

Чтобы совместная деятельность в городском сообществе #ПолеСчастья была привлекательной, оно должно целостно удовлетворять четырем условиям:

1. Вместе людям должно быть интереснее, чем порознь (вместе мы можем больше: вместе - в нас больше счастья);
2. Должна быть организована совместная деятельность, в том числе - взаимовыгодная (взаимная поддержка на уровне идей, настроения, информации, проектов);
3. Совместная деятельность должна быть полезна и ценна другим людям и организациям (важно создавать широкую сеть сотрудничества, популяризирующую и вовлекающую людей в идеи осознанной счастливой жизни);
4. Объединение людей должно приносить пользу миру и повышать уровень счастья людей в городе.

Объединяя людей на принципах именно целостного, интегрального подхода к пониманию осознанной счастливой жизни, мы инициируем эмерджентные свойства сотрудничества, достигаем синергетического эффекта в результатах совместной деятельности.

На основании подобных объединений экспертов-«маяков счастья» в единое **#ПолеСчастье**, родилась Интегральная матрица, учитывающая четыре ключевых направления развития сообществ, способствующих повышению **9 измерений счастья** в городе.

В соответсвии с настоящей матрицей подготовлен **учебный курс «Интегральное счастье в городе»**, направленный на последовательную проработку каждого из представленный 4 квадрантов и дающий для городских лидеров изменений конкретный инструментарий по повышению уровня счастья в городской среде.

**III. Что можно начать делать уже прямо сейчас?**

**Методика «Три С»** - самый просто путь начать работать с состоянием счастья людей: индивидуально, в организации, в сообществах, с городским общественным мнением через использование каналов коммуникации в социальных сетях и средствах массовой информации.

**Три «С» - это аббревиатура: Счастье, Спасибо, Служение**

1. **СЧАСТЬЕ**. Прямо сейчас найдите причину, предлог, способ - нечто, что делает (или способно сделать) вас (и людей вокруг) счастливым прямо сейчас. Почувствуйте, насладитесь, «подышите» счастьем! Пропустите его энергетический заряд через каждую клеточку тела!
2. **СПАСИБО**. Почувствуйте благодарность. Сформулируйте и зафиксируйте в своем сознании это чувство по отношению к себе, людям, богу, миру, жизни - чему угодно, но чему-то конкретному. Наполнитесь сами (и наполните окружающих) чувством искренней благодарности к тому или тем, кто причастен к нынешнему состоянию счастья.
3. **СЛУЖЕНИЕ**. Из переполняющего вас сейчас чувства благодарности сделайте что-то приятное, ценное, доброе, полезное, нужное кому-нибудь рядом, кто в этом сейчас нуждается. Просто так, не запланировано, без ожидания похвалы, награды или благодарности: сделайте кого-то другого счастливым! Пусть он благодаря вам испытает свое «внутреннее спасибо» и уже через свое служение другим обеспечит распространение-излучение Поля Счастья также, как и вы! Запустите в обществе **«эстафету добра»** как круги по воде. Поддерживайте и развивайте эту простую, но очень действенную инициативу.

**Работайте с общественным мнением!**

*Сооснователь НИ «Живые Города» и Ассоциации развития города (АГРО), эксперт по интегральномуразвитию*  ***Лев Гордон.***



**Что еще может сделать каждый?**

1. Найти в своем окружении людей - «излучателей» счастья и объединиться с ними. Их нетрудно заметить: они увлечены своим делом, с ними всегда интересно, они много улыбаются, они с радостью делятся информацией и настроением, рядом с ними - хорошо!

2. Стать самим таким человеком. Осознанно выбирать свои эмоции, свои реакции, свое внутреннее состояние счастья бытия - тренировать «счастливую мышцу». Практиковать «осознанное счастье».

3. Постоянно расширять свой круг знакомств с такими людьми, изобретать сотрудничество и сотворчество с ними.

4. Щедро делиться своими счастьем и радостью онлайн (в группе #ПолеСчастья) и офлайн (прямо сейчас и каждый день). В социальных сетях, в СМИ, на городских мероприятиях и событиях.

5. Вовлекать окружающих, заряжать пространство счастьем. Каждый маленький шаг навстречу друг другу усиливает общее #ПолеСчастья многократно!

**Дополнительные материалы**

**Статьи об интегральном счастье в разрезе социальных групп влияния в городах**

**Приложение 1**

**Счастье в городе силами работников администраций и представителей власти**

**1. Преамбула**

**Счастье** - основа доверия горожан

**Счастливые горожане** - опора и единомышленники власти

**Развитие самореализации граждан** → способ для каждого быть полезным и получать общественное признание

**Инвестиции в развитие счастья города** → меньше потребуется денег на снижение преступности (на профилактику и снижение негативных показателей развития города)

**Счастье города** = **социальное здоровье, социальная экология территории.**

**2. Проблемы представителей органов власти:**

1. Постоянные стресс, необходимость показывать высокую эффективность вышестоящему руководству;
2. Лучшие люди уезжают из территорий, «утечка умов», города вымирают;
3. Нет лояльности от населения. Осуждение за преобразования и отсутсвие поддержки инициатив власти.

**3. Предложения**

***Понимая*** *ключевые проблемы работников администраций,* ***Осознавая*** *важность внимания к показателям счастья в городе, Видя большие перспективы и возможности ускоренного развития территории с высоким уровнем счастья (горожан, объединений, города в целом), -* ***Мы разработали предложения для представителей властных структур по 5 крупным направлениям развития счастья в городе:***

**1. Начинать нужно с себя: «В случае разгерметизации сначала оденьте маску на себя, потом на ребенка».**

**Практики управления личным счастьем для самих чиновников.**

Несчастный человек не может сделать счастливым других. Он даже не сможет понять, что от него требуется. Поэтому начинать нужно с себя!

**«Личным примером»**: помочь представителям администраций стать самим счастливыми.

Необходимо сформировать запрос на счастье у самих чиновников. И сделать чиновников амбассадорами счастья в своих городах. Причем не потребительского счастья (что может вызвать негативную реакцию граждан), а созидательного и бытийного.

**Предложения:**

* внедрение практики личного коучинга для сотрудников администрации, позволяющей лучше понимать свои цели и задачи, а также цену их достижения; помогающей более эффективно и экологично для себя и других ставить цели и достигать результатов.
* изучение, внедрение и применение опыта бирюзовых организаций и принципов agile- мышления в управленческой практике администраций. Взять лучшие практики из корпоративного мира в мир государственного и муниципального управления.
* проведение выездных ретритов и внедрение восстановительных практик для работников администраций. Работа с осознанностью сотрудников органов управления городом.
* выделение времени на обязательный качественный, восстановительный отдых для работников органов управления: спорт, природа, время с семьей.

**2. Эмоциональная атмосфера и просвещение. Поле счастья «Праздник каждый день». Создание поводов для празднования, радости, гордости за город, поводов для теплых чувств и позитивных эмоций.**

Социальная активность в городе, флеш-мобы, события — возможны и без бюджета.

*Пример: «Мама, я одел шапку» на день Матери.*

**Предложения:**

* Изучение и внедрение лучших социальных практик счастливых городов (best practice);
* Проведение Дней счастья — изучение практик счастья (собрать на одной площадке представителей разных практик) диалог представителей разных движений, сбор активистов в одном месте по городам (Обсуждение + активность + передача опыта);
* Вовлечение в деятельность сообществ (поддержка сообществ, вовлечение граждан в процесс самореализации);
* Предоставление площадок НКО для организации тематических встреч, событий о счастье;
* Организация и поддержка событий по различным поводам (например, национальных побед) и без повода («Минута счастья», «Скажи спасибо маме», «Позвони школьному учителю» и прочие);
* Практики празднования и «счастливого взаимодействия» как элемент сплочения горожан (например, «30 секунд благодарности»);
* Децентрализация, поддержка инициативы «снизу»: сбор практик, способствующих самовыражению людей; узнать у самих горожан через сообщества и социальные сети - что делает их счастливыми? Сбор «best practice» и «факапов» по достижению счастья в сообществах;
* Содействие возникновению и развитию школ осознанного родительства, отцовства;
* Просвещение родителей относительно того, что такое самореализация ребенка и как раннее определение предназначения и траектории индивидуального развития человека влияет на счастье ребенка и будущего взрослого;
* Развитие осознанности у детей: проведение уроков счастья в школах (рамка обсуждения - диалог со школьниками);
* Пропаганда счастья: кино, мультфильмы, передачи и видеоканалы, просвещающие относительно понятия «счастье» через реальные кейсы; развитие и распространение YouTube каналов о счастье;
* Проведение фестивалей любительских фильмов о счастье — с показами на региональном телевидении;
* Расширение границ Личной ответственности каждого гражданина (просвещение и пропаганда): я - не моя квартира и семья, а границы человека шире: я - часть города, часть семьи, часть планеты.

**3. Возможные инфраструктурные решения. «Счастье самореализации на всю жизнь».**

**Предложения:**

Возможные проекты:

* Школа управления здоровьем;
* Содействие развитию интегральной медицины;
* Поддержка просветительских проектов по экспериментальному целостному здоровью;
* Структуры содействия осознанному родительству;
* Центры содействия самореализации человека (с детства и до старости);
* Поддержка НКО - операторов услуг (социальный бизнес) по развитию творчества;
* Помощь в создании и развитии социальных сообществ, развитие нетворкинг-проектов по вопросу предназначения (личности, организации, сообщества, города);
* Создание центров поддержки стартапов, местного изобретательства;
* Развитие технопарков;
* Создание творческих мастерских (детей - молодежи - и взрослых), выявление и поддержка очагов их возникновения;
* Поддержка мест дополнительного образования детей и взрослых;
* Создание коворкингов для мам — активизация творчества;
* Содействие возникновению площадок по предотвращению изоляции людей (люди изолированы в городской среде из-за больших расстояний и общей разобщенности).

**4. «Комфортная среда». Развитие городской среды:** архитектура, парки, водоемы.

**Предложения:**

* Службы сервиса (правоохранители, диспетчеры) — сервис оценки качества предоставления услуг (опыт «Мои документы»)
* Создание креативных кластеров и их поддержка (типа Артелей, флакон и прочее)
* Содействие развитию проектов по развитию городской среды: парки, пространства, архитектурные формы. Проведение конкурсов проектов.
* Фестивали, праздники для повышения привлекательности территории и развития въездного туризма.

**5. Сотрудничество и работа сообществ «Пространство единомышленников».**

**Частно-государственное партнерство:** взаимодействие на постоянной основе и открытый диалог между властью, СМИ, НКО, активными гражданами.

**Предложения:**

* Создание Центра стратегического планирования города (постоянный орган, сформированный из местных жителей, представителей бизнеса, власти, НКО, активных горожан, лидеров сообществ и СМИ). Цель его создания — формирование идеальной картины развития Счастливого города на много лет вперед (как узнать, что город — счастливый?) и реализация конкретных шагов по ее достижению;
* Выработка общими усилиями Местного индекса счастья с учетом «культурного кода» (местных особенностей) региона. Включение его в общую оценку социально-экономического развития региона;
* «Культурный код» города - проведение работы для создания профилей идентичности региона и города — возможность опереться на корни своего города в собственном понимании Счастливого города;
* Проведение Конкурса городов: «Самый счастливый город России»;
* Проведение тематических встреч и круглых столов: Администрация +бизнес + население = единая среда города. Например — по вопросам экологии, творчества, доступной самореализации граждан;
* Выстраивание взаимоотношений и методологии между общественностью и госорганами — формирование прозрачных регламентов, способствующих эффективному сотрудничеству.

Формирование методологии сознания и функционирования таких Центров в «Живом городе». Выработка методологии «осчастливливания» города - **мы готовы включиться в разработку.**

**Интегральная модель критериев Счастья Города (по AQAL):**

* **Я** - персональное счастье (работа с личной осознанностью «ключевых игроков» процесса «осчастливливания»);
* **МЫ** - как я взаимодействую с другими людьми (работа сообществ, городское взаимодействие);
* **Город** - сервис, праздники (территориальная идентичность);
* **Страна -** культура, страна, язык, планета (российская идентичность горожан).

**Приложение 2**

**Средства массовой информации во имя счастья города**

Сборка смыслов рабочей группы в ходе проектно-стратегической сессии «Счастливый город» «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года

**Образ**

Культивируем образ счастливого человека. Ищем современных героев, несущих свет.

Организовываем отраслевую премию **«За счастье» / «За трансляцию счастья»**

**Язык**

Заменяем негативные понятия на позитивные. Вместо чернухи, белуха. Вместо митинга против войны, митинг за мир. Вместо борьбы с коррупцией, культивируем честь как ключевую ценность в рамках государственной идеологии. «Сила в правде, брат!» В ответ на это наше великое подсознание, которое не понимает всякие «нет», «не», «против», начнёт простраивать другую реальность, счастливую и преисполненную тех позитивных явлений, что будут знаковыми у нас в речи.

**Воля**

Направляем волю на конструктивную повестку. Осознаём принцип «Куда внимание – туда энергия». Поддерживаем прогрессивных предпринимателей, общественников, политиков, их дела, краудсорсинг-компании. Выискиваем точки роста. Помогаем раздавать «удочки для рыбы, а не рыбу». Волю множим при помощи синергии (объединений, партнерств) и мультиплицирования (эффективных технологий).

**Свобода**

Обеспечиваем независимость СМИ не на словах, а на деле. Саморегулирование отрасли. Общественный контроль. Открытые данные. Добиваемся снижения регулирования и одновременно увеличения финансовой поддержки. Независимые СМИ – залог здоровья общества. Развиваем самоуправление в частных СМИ, чтобы освобождаться не только от политического, но и экономического влияния.

**Сила**

Воссоздаём институт 4-й власти. Ключевой принцип: СМИ не контролёр, а вдохновитель для 3-х остальных ветвей власти. СМИ – главный спонсор проектов про счастье.

**Баланс**

Блюдём «золотую середину» в редакционной политике между:

* коллективным и индивидуальным
* мультикультурализмом и идентичностью
* идеальным и материальным
* целями и средствами
* между прочими дихотомичными аспектами

**Приложение 3**

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СЧАСТЬЕ**

**Родитель** - это простоянная работа над собой. Как правило, в 15 лет человек стагнирует в обучении и работе над собой, а развитие должно быть постоянным, на протяжении всей жизни **Важно образование в семье - центр компетенций осознанного родительсва**

**Индивидуальный контур:**

**устойчивость родителя** - залог счастья следующего поколения. Важно:

* понимать себя
* принимать себя
* self-leadership
* реализовывать себя
* быть примером делом, а не словом
* давать больше, чем говорить
* забота о качестве жизни семьи и детей

**Социо-культурный контур:**

**Осознанное родительство:**

* Начинаем думать, когда рождаются дети
* Нужны каналы и институции для осознанного родительства еще до рождения детей
* городские родительские клубы: лекции, дискуссии
* дополнительные организации при школах
* женская консультация (не только о здоровье, но и об осознанном и счастливом родительстве)
* Союз отцов (фейсбук)
* Аптеки, детские магазины
* роддом
* классы в школе
* практика волонтерства в детских домах (не подарки, а работа с детьми)

**Организационный контур:**

**Городское сообщество родителей:**

* почувствовать, что есть такие же, как и я, с такими же проблемами
* формировать заказ на образование
* безопасная / доступная среда
* город для семей: повсеместная детско-родительская среда

**Институциональный контур:**

**Идентичность города:**

* краеведение (совместный формат времяпровождения)
* благоустройство дворов, подъездов, ТОСы (локальные сообщества)
* городские семейные события
* городские проекты руками семей и родителей
* детские парки, площадки (проектирование с учетом мнений родителей)
* история семьи
* ходим в гости друг к другу (живем в одном городе)