



Ш

ОЛЕГ СЕМЕНОВ

У

КОТОРЫЕ

А

МЕНЯЮТ

И

ЖИЗНЬ

И

Олег Семенов

ИНАЧЕ, которые меняют жизнь

«Издательские решения»

Семенов О.

ИНАЧЕ, которые меняют жизнь / О. Семенов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963678-2

Вы больше, чем о себе думаете. Эта книга — пошаговая инструкция о том, как познакомиться с собой, раскрыть свой потенциал, а также научиться иначе воспринимать мир, чтобы найти себя в нем.

ISBN 978-5-44-963678-2

© Семенов О.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
1. КТО Я?	7
1.1. Знакомство с собой	7
Наблюдайте	8
Спрашивайте	9
Вы экстраверт или интроверт	10
Объединяйтесь	11
Логика – этика	12
Рациональность – иррациональность	13
1.1. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ Часть 2. Иначе	15
Кто вы?	16
Реинкарнационика	17
Жители Новой земли	18
Human Design	19
«Трансерфинг реальности»	20
1.2. Самопознание	21
Ценности	22
Принципы	23
Предназначение	24
Призвание	25
Миссия	26
1.3. Предназначение	27
2. ЦЕЛИ	29
2.1. Зачем нужна цель	29
Что такое цель?	30
Как найти свою цель?	31
Мемуарник	33
2.2 Потребности и цели	34
Уровень первый. Физиология	34
Уровень второй. Безопасность	34
Уровень третий. Социализация	34
Уровень четвертый. Признание	35
Уровень пятый. Познание	35
Уровень шестой. Эстетика	35
Уровень седьмой. «Я – потребность»	35
2.3 Ваши ценности	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

ИНАЧЕ, которые меняют жизнь

Олег Семенов

© Олег Семенов, 2019

ISBN 978-5-4496-3678-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Друзья, я рад приветствовать вас! И спешу сообщить, что поводом для написания этой книги послужили две идеи:

- Измени точку восприятия и увидишь картину целиком.
- Знания, не поведанные миру, не представляют ценности.

Уверен, что время, проведенное за прочтением, окажется весьма полезным для вас.

Если в процессе чтения у вас возникнут вопросы, идеи, мысли и предложения, делитесь ими со своими друзьями или пишите мне @oleg. aavi, и мы вместе с удовольствием все обсудим.

1. КТО Я?

1.1. Знакомство с собой

Часть 1. Классическая

Откуда у вас сложилось понимание о себе? Как научиться понимать себя и как найти свой идеальный образ? Что вы знаете о себе?

Вы можете сказать, что: вы мужчина/женщина, вам столько-то лет, ваш вес, рост, имеете образование, занимаете должность, получаете много тысяч рублей. Вы сын/дочь, внук, отец, брат, муж или жена. Отличный собеседник, хохмач и т. д. Вы везунчик, счастливчик, успешный, сильный, смелый, добрый и т. п. Все это лишь мнение о себе, которое вы сформировали в процессе приобретения опыта или приняли на веру чужую оценку себя.

Ваше знание о себе начинается с раннего детства, когда родители, воспитатели, друзья, учителя и т. д. говорили, кто и какие вы. И, сравнивая себя с приводимыми примерами, вы соглашались с этим или нет. И каждый раз, соответствуя или не соответствуя этим критериям оценки: вы формировали свой жизненный опыт, мнение о себе и своих возможностях.

В какой-то момент у вас создалась целостная картина своего восприятия, где есть четкие границы возможностей, желаний, потребностей. Рамки приличия, этикета, добра и зла. Все это – чье-то мнение, которые вы примерили на себя и живете с этим.

Попробуйте приблизиться к этим границам и выйти за их пределы. Я не призываю нарушать законы, этику, мораль и т.д., но что находится по ту сторону черты, которую вы сами для себя выдумали?

И это только одна грань вашего великого существа. Вы многогранны и многомерны. Что вы знаете о своей душе, о своем духе, о своем внутреннем мире? Насколько соответствует внешнее проявление вашему внутреннему состоянию? Какие они и чем отличаются?

Познавайте себя самым удобным и правильным, как вы считаете, путем. Начните с самого простого:

Наблюдайте

Пройдите психологические тесты по определению ведущего типа восприятия: аудиального, визуального или кинестетического – и наблюдайте за собой и окружающими людьми.

Для меня долгое время было вопросом, почему мне неприятно общаться с отдельными людьми, хотя в целом они не производили отталкивающего впечатления. Как оказалось, они просто «звучат не так», и когда я это понял, мой мир стал более ярким, насыщенным и целостным. Осознание и использование ведущего канала восприятия помогает лучше понять себя и выстраивать более эффективное общение с другими людьми.

Спрашивайте

Поговорите с близкими по духу людьми. Пусть они расскажут, какими они вас видят, какие интересные качества или особенности вы проявляете, но не замечаете за собой. Чем вы отличаетесь от других?

Вы экстраверт или интроверт

Термины «интроверсия» и «экстраверсия» впервые введены Карлом Юнгом и описаны им в книге «Психологические типы», однако их понимание и употребление в настоящее время отличаются от первоначального значения. Фокусируясь на межличностном поведении, Юнг, определял интроверсию как поведенческий тип, сфокусированный на внутренней психической активности, а экстраверсию – как тип, концентрирующий свои интересы на внешнем мире.

Экстраверсия проявляется в дружелюбном, разговорчивом, энергичном поведении, в то время как интроверсия проявляется в более замкнутом и уединенном поведении. Может показаться, что экстраверсия – более выгодное состояние психики, чем интроверсия, но, по сути, это две стороны одной медали, и каждая из них имеет как сильные, так и слабые стороны.

В своей книге «Нетворкинг для интровертов» Девора Зак описывает следующие качества, присущие этим типам людей:

Интроверты	Экстраверты
Погружены в себя	Многословны
В общении сдержанны	В общении активны
Думают, чтобы говорить	Говорят, чтобы думать
В общении стремятся к глубине	В общении стремятся к разнообразию
Восстанавливаются в одиночестве	Восстанавливаются в группе
Сдержанны	Экспансивны
Самодостаточны	Общительны
Больше слушают	Больше говорят
Общаются один на один	Общаются в группе

Чтобы получить четкий ответ на вопрос, экстраверт вы или интроверт, найдите то, что заряжает вас энергией. Возможно, вы всю жизнь считали себя экстравертом, а были матерым интровертом. Или, наоборот, вы экстраверт, а считаете себя интровертом просто потому, что по какой-то причине не любите общаться с людьми. Главный показатель – это любовь или нелюбовь к общению, заряжает оно вас энергией или нет.

Нет ярко выраженных экстравертов и интровертов – есть большее или меньшее проявление признаков данного типа.

Любой интроверт превращается в экстраверта, если его переполняет энергия, и наоборот, любой экстраверт превращается в интроверта, когда у него упадок сил.

Недостаток внутренней энергии может привести к неверному трактованию собственного психологического типа. Наблюдайте за собой в разных жизненных ситуациях.

Выстраивайте свою работу и коммуникации так, чтобы чередовались периоды «подзарядки» и расходования энергии. Посидели в тишине, накопили энергию – вышли на люди, сбросили ее. Или, наоборот, – сидите, работаете и чувствуете, что колодец пустеет, – скорее на люди, подзаряжаться. Наблюдайте за собой, чувствуйте себя.

Высшим пилотажем может оказаться то, как вы организуете свои дела. Пусть они будут эффективны в любых случаях: и когда заряжаетесь, и когда тратите энергию. Например, в периоды одиночества – занимайтесь творчеством, пишите статьи, книги, рисуйте, вяжите и т. д. В периоды общения – преподавайте, делитесь опытом и знаниями через сеть или в оффлайн-выступлениях. И в том, и в другом случае учитесь, ищите для себя пользу.

Объединяйтесь

Сенсорики и интуиты по-разному воспринимают поступающую к ним информацию. Сенсорики все понимают буквально. Они видят то, что видят, и не более того. Интуиты воспринимают информацию иначе, более обобщенно. Сенсорики, как правило, используют свои органы чувств. Интуитам информация поступает откуда-то извне, неизвестно откуда.

Если сенсорик видит собаку, он видит животное – собаку и фиксирует ее рост, окрас, породу, повадки и так далее. Интуит видит «собаку вообще», и она для него сразу становится в ряд других ранее увиденных им собак (включая собачку – значок электронной почты и собачку – деталь замка).

Когда сенсорик и интуит смотрят на один и тот же лес, сенсорик запомнит форму и вид деревьев, но ему и в голову не придет, что это лес. Интуит запомнит только то, что он смотрел на лес.

Хотите подвергнуть интуита пыткам – заставьте запоминать детали. А сенсорик пусть попробует что-нибудь обобщить, он же отлично справляется с частностями.

Кто вы – сенсорик или интуит? Теперь вы знаете, как работать с информацией. Когда Александр Гладков решил написать пьесу про женщину-гусара, он не смог дочитать до конца мемуары Надежды Дуровой. Эта информация была для него лишней и мешала его воображению. Лев Толстой, начиная писать «Войну и мир», собрал огромную библиотеку воспоминаний о том времени, но даже не заглянул в них. Шекспир, когда писал свои «итальянские» или «античные» пьесы, также пренебрегал источниками.

Например, если сценаристу-интуиту предложить перелопатить массивы информации, – а эта работа для него неподъемная, то, скорее всего, он откажется от проекта, сославшись на то, что не хочет глотать архивную пыль.

Но это и не нужно. Чтобы получить интересующую информацию, интуиту не нужна вся информация. Он может открыть наугад одну книгу или сайт в интернете, зацепить какую-нибудь деталь и одной лишь силой воображения построить на ней картину целиком.

И наоборот, не требуйте от сенсорики творческих прозрений. Он имеет дело только с конкретной информацией, которую собрал собственноручно. Он прочитает библиотеку, чтобы правильно использовать один-единственный термин.

Поэтому, если вы сенсорик и работаете один, то будете максимально неэффективны. Вы сэкономите массу усилий, если найдете соавтора-интуита, который экономит время и направит ваши усилия в нужное русло. И наоборот, если вы интуит, либо выбирайте проекты, не связанные с поиском и обработкой массивов данных, либо ищите соавтора-сенсорику, который избавит вас от этой головной боли.

Логика – этика

Логика объясняет мир, а этика его чувствует. Для логика мир – это свод правил, который он способен изучить и найти в них скрытые взаимодействия. Для этика мир – это загадка, которую нельзя раскрыть, он может лишь почувствовать свое отношение к нему. Логик отстранен, этик вовлечен, в его мире все имеет эмоциональную окраску. Для логика «озеро круглое», для этика «озеро прекрасное».

Если вы логик, вы никогда не напишете сценарий или картину. Идите в редакторы или проектировщики, там вы будете на своем месте будете мучить бедняг-этиков своей безукоризненной логикой.

Рациональность – иррациональность

Рационал всегда опирается на понятную ему точку отсчета и на точные знание. Иррационал уверен в том, что никаких точек отсчета нет, а любое знание относительно.

Рационал способен управлять собой. Он знает, сколько у него денег в кармане, сколько времени занимает то или иное действие, у него всегда есть четкий план – что, когда и как он должен сделать. У иррационала ничего этого нет. Он не способен ставить цели и последовательно добиваться их выполнения. Иррационалы часто плывут по течению. Они неспособны доводить дело до конца, неспособны трезво оценить свои силы.

Большинство творческих людей – иррационалы, и это для них самая большая проблема. Все книги по самодисциплине бесполезны для иррационалов просто потому, что они для них не предназначены. Они ставят перед ними непосильные задачи. «Составьте план и выполняйте его». Очень простая задача для рационалов, для иррационала – она невыполнима.

Если вы иррационал, ставьте перед собой совсем другие задачи. Если рационалу нужно следить за своим графиком, то вам следить за своим настроением. Если задача иррационала – научиться входить в поток, то вам научиться ловить волну вдохновения.

Вот как это работает: Сценаристу нужно написать серию сериала. Сорок страниц. На это есть неделя.

Как бы поступил матерый рационал? За первый день он написал бы подробный поэпизодный план. Со второго по пятый дни он писал бы по десять страниц в день. На шестой день отдыхал бы, а на седьмой отредактировал бы текст и сдал его.

Как обычно действует иррационал? Три дня он ничего не делает. Потом три дня паникует. Еще три дня он пытается что-то писать, и у него не получается. Все это время он прячется от заказчиков, потому что дедлайн уже сорван. Еще три дня он лежит в депрессии. Потом вдруг ночью им овладевает вдохновение, и он пишет сценарий – гениальный. Но на тридцать шестой странице силы оставляют его, и сценарий остается неоконченным.

Иррационал должен найти способы входа в поток. Не пишите планы – вся эта рутина для скучных рационалов. Найдите то, что станет первым толчком для этой истории. Для этого хорошо в первый день сделать что-то необычное, что, как правило, вы не делаете. Просто прогуляйтесь новым маршрутом, наслаждаясь свежей идеей.

Затем снимите напряжение, которое возникает при одной мысли о том, что нужно начать непосредственно делать. Для этого достаточно просто сесть за рабочий ноутбук и написать «хоть что-то», но обязательно по теме и желательно безоценочно. «Я должен написать дурацкий сериал» – не годится. Гораздо продуктивнее будет: «А что, если среди ментов один окажется инопланетянином?». А с этим уже можно работать.

Учитесь не критиковать себя, позвольте себе начать делать свою работу плохо. Позже вы все исправите, тут главное начать и, почувствовав, что дело пошло, ни в коем случае не останавливаться.

Здесь очень важно довести дело до конца, об этом никогда не скажут иррационалам.

И если вы чувствуете отклик, несмотря на то, что голова дымится и вы прекрасно знаете, о чем будут последние штрихи или три страницы, а еще вы на все сто уверены, что замечательно завершите это завтра, – не останавливайтесь, не оставляйте их на завтра. Завтра у вас будет творческое похмелье. Завтра вы уже ничего не сможете написать. Закончите работу сегодня. Если вам удалось войти в поток – не выпрыгивайте из него.

Если вы иррационал, используйте сильные стороны своей иррациональности, а не страдайте от нее.

Итак, определите, какой у вас тип личности. Соответствующие тесты вы без труда найдете в интернете. Также я рекомендую вам отличную книгу Дэвида Голдстейна и Отто Крегера

«Творческая личность. Как использовать сильные стороны своего характера для развития креативности». Организуйте работу с учетом вашего типа личности, и жизнь наполнится большей радостью.

1.1. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ Часть 2. Иначе

Все, что рассмотрено выше, относится к нашей психологии и, если вы продолжите изучать данный вопрос, существенно продвинетесь в понимании себя.

Вы больше, чем вы о себе думаете

К примеру, возьмите астрологию, нумерологию или хиромантию – и это тоже будет о вас. Делать выводы о себе с позиции только какой-то одной науки похоже на примерку всего одного платья или костюма. Вспомните, как меняется ваш образ и даже ощущения при смене цвета или фасона примеряемой одежды. Подойдите к этому вопросу иначе.

Кто вы?

В свое время Платон считал, что душа человека состоит из трех начал, и человек должен выбирать профессию в зависимости от того, какое начало берет верх. У ремесленников душа вожделеющая, у стражей – яростная, у философов – разумная. Исходя из этого и нужно искать свое профессиональное применение в жизни.

С тех пор наука не стояла на месте и усовершенствовала классификацию, но принцип остался прежним – чтобы понимать, что и как делать, разберитесь, кто вы такой.

Изучая эту идею, я пришел к выводу, что в разные периоды своей жизни я был сначала ремесленником, и мне нравилось помогать родителям по дому или на огороде, мастерить с друзьями, что-то в гараже. Потом волею судеб я стал стражем, и для приобретения новых качеств моему телу и душе потребовалась некая адаптация. И в какой-то момент я думал, что действительно вот, что я искал, – я страж.

Со временем развитие тела и духа привело меня к накоплению опыта, и настало время разума, в том числе и время написания этой книги. И в какой-то момент наступило понимание: вот кто я. Я не ремесленник, я не воин, я – философ. И это открытие было радостным для меня.

Наслаждаясь открытием и продолжая наблюдать за собой, я обнаружил, что в процессе выполнения служебных задач, занимаясь разработкой служебных документов, я – как ремесленник – проявляю изрядную долю творчества. А в очередной раз, когда мне приходится обосновывать перед начальством свое видение, изложенное в документах, во мне проявляются качества стража.

Это открытие в очередной раз порадовало меня. Я понял, что всегда был и воин, и философ, и ремесленник, но для понимания мне нужно было пройти путь и определить, «кем я *не* являюсь».

Идея Платона глубока, и он оставил нам возможность самим выбирать, кто мы, где и когда. А кто вы сейчас? Если вы задумались над этой идеей, то вы стали ближе к себе, но и это только часть мозаики.

Кроме общепринятой психологии и философии, существуют еще и другие пути, которые, возможно, вас удивят еще больше, чем те открытия, которые вы уже сделали.

Реинкарнационика

Еще ее называют регрессия – инструмент, открывающий необычный взгляд на обычные вещи: отношения, работу, любовь, карьеру, деньги. Она настраивает на иной угол восприятия реальности. Жизнь становится значительно интересней, если принять идею перевоплощения души (ее реинкарнации) и рассматривать текущую как одну из многих жизней, связанных между собой.

Допустите, что ваша душа перевоплощалась множество раз, в целях научения чему-то новому, для исправления ошибок, обретения нового опыта, знаний, качеств и т. д.

Реинкарнационика – это метод «погружения» в прошлые жизни и возможность вспомнить имеющийся жизненный опыт. Это возможность пообщаться со своей душой. Задать вопросы: Кто вы? Зачем жили? В чем было ваше предназначение?

Мы просто физические тела, испытывающие душевные муки и озарения, или мы, прежде всего, духовные существа, проживающие опыт физического воплощения?

Это возможность «путешествовать во времени», получить ответы на наболевшие вопросы, освободиться от фобий, страхов и маний. Возможность исцелить эмоциональные и душевные травмы, разрешить конфликтные ситуации, выяснить истинные причины заболеваний; вспомнить и востребовать таланты, которыми обладали в прошлых воплощениях, открыть свой путь призвания и признания.

Опережая возражения экспертов-психологов, которые могут сказать, что это лишь погружение в подсознание и т.д., могу сказать, что, может, это и так, но если это действительно работающий инструмент, то почему бы им не пользоваться для получения ответов, решения вопросов и расширения собственной картины мира.

*Целостность – это принятие своего единства
с тем, что вас окружает.*

Жители Новой земли

Теология – наука, поясняющая какие-либо религиозные течения. Все красиво, доступно и доходчиво. Только почему приводятся примеры и рассматриваются поучительные ситуации, которым несколько тысяч лет? Где подтверждения божественного участия в нашем настоящем?

Сообщество «Мир Жителей новой земли» – это группа единомышленников, открывающая возможность через взаимного общение посмотреть на себя и окружающий мир с точки зрения многомерности пространства и вашей сущности, осознать, кто такой Создатель и как он проявляется на земле. Научиться тому, о чём вы никогда не узнаете ни в какой школе, колледже, институте.

Изучите подходы и применяйте полученные знания на практике, чтобы стать полноправным творцом своей жизни, а не разгребаящим последствия неудачником.

Human Design

Дизайн человека – экспериментальная наука о взаимодействии человека и окружающего мира. С конца 80-х годов она дает людям последовательную информацию о том, как корректно проживать свою собственную жизнь. Несмотря на то, что сегодня многие элементы Дизайна человека не подтверждены современной наукой, применение его основ помогает лучше понять себя и свою миссию, решить внутренние проблемы и обрести душевную гармонию.

Наука о дифференциации, которая известна как «Дизайн человека» (the Human Design System), появилась благодаря бывшему учителю физики – Роберту Алану Кракову (он же Ра Уру Ху), который в январе 1987 года сформулировал методику, в которой разъяснил, что каждый человек уникален и имеет особые дары и таланты.

На основе даты, времени и места рождения составляется индивидуальная карта, которая определяет тип вашей ауры и тип взаимодействия с окружающим миром, помогает понять, на основании чего нужно принимать решения, и учит, как это делать. Дизайн человека даёт понимание того, кем вы являетесь и как это отличается от того, что вы про себя думаете.

Дизайн человека как инструмент показывает, что у нас есть уникальный дизайн, конкретная цель нашего воплощения и все бесконечные возможности нашей индивидуальной генетической матрицы.

Я совсем недавно познакомился с Дизайном человека и был приятно удивлен результатами его работы. Он дал ответы на многие вопросы: почему я поступаю именно так и никак иначе, что я чувствую до, во время и после завершения процессов. Техники дизайна учат получать ответы путем концентрации внимания на своих ощущениях и повышают эффективность взаимодействия с людьми. Указывает, где брать идеи и энергию для их реализации, как жить в гармонии с собой и окружающим миром. Какими людьми себя нужно окружать для достижения целей и интересов.

Реальность Определяет Сознание.

Магистр Йода (х/ф «Звездные войны»)

«Трансерфинг реальности»

«Трансерфинг реальности», описанный в серии книг – бестселлеров Вадима Зеланда, разъясняет природу вашего внутреннего мира, который проявляется как отражение реальности. Это отличный инструмент управления собой и окружающей действительностью, а также пособие по изменению образа мышления через изменение образа питания.

Разные эксперты сходятся в одном: чтобы решить задачу, ее нужно записать. Запишите 101 или больше определений себя, отвечающих на вопросы: «Кто я?» и «Какой Я?», а

- Какой я, когда меня никто не видит?
- Какой я в этой или иной ситуации?
- Каким я нравлюсь себе больше всего?
- Какой я, когда меня ничего не сдерживает?
- Какой я на кураже? и т. д.

Сделайте это сейчас.

Проанализируйте полученные результаты, выделите для себя, где ваш опыт, а где мнение других. Можно ли что-то изменить? Хотите ли вы что-то изменить? С чего стоит начать?

Примерьте на себя точки зрения, описанные в этой главе, и потом вернитесь к ответам на вопросы. Это может занять некоторое время, но оно будет проведено увлекательно, с пользой и поэтому того стоит.

И помните: вы не статичны и постоянно находитесь в процессе изменений. Сделайте изменения осознанными, вы способны стать, кем хотите в любой момент. О том, как это сделать, вы узнаете дальше.

1.2. Самопознание

Средствами массовой информации активно пропагандируется идея «Будь собой», но никто не разъясняет, что это значит. Мода на самопознание тянется еще с древних времен, многие религии, философские, психологические и педагогические школы признают его ценность и важность. Еще на Древнем Востоке считалось, что с помощью самопознания возможно постижение истинной сущности человека, которая позволит достичь единения человека с Абсолютным Разумом, Вселенной, с Богом.

Психологи и педагоги утверждают, что путем самопознания человек сможет реализовать себя, обрести смысл существования, стать тем, кем способен стать, «а не тем, кем навязывают окружающие».

Самопознание даёт человеку способность к личностному росту, самосовершенствованию, самоактуализации, что является необходимым условием достижения полноты жизни, ощущения радости и осознания смысла бытия.

К. Роджерс

Единого мнения или правил познания себя не существует, так как путей великое множество. Для каждого они свои, и то, что сработало у одного, может не подойти другому. Займитесь вопросами самопознания, и достигнете весомых результатов.

*Совершенный человек все ищет в себе,
ничтожный – в других.*

Конфуций

Путь саморазвития и достижение цели самопознания начните с осознания своих:

Ценности

Что для вас имеет ценность, что вы считаете важным главным в жизни? Все это индивидуально – дом, семья, работа, отношения, деньги и т. д. Помните: все, что является для вас важным, определяет, какие приоритеты вы расставляете, какие решения принимаете и какие поведенческие модели используете. Относительно своих ценностей вы и выстраиваете жизнь. Осознайте их и направьте на повышение качества жизни.

Принципы

Это нормы и правила, которые вы для себя определили, которыми руководствуетесь в процессе принятия решений. Зачастую именно принципы, а не отсутствие возможностей, ограничивают ваши поступки. Непонимание или расхождение принципов приводят к конфликтам между личностями. Наблюдайте за собой, что, по-вашему, хорошо, а что плохо? Как следует поступать, а от чего стоит воздержаться? И как в таких случаях поступаете вы?

Предназначение

Предназначение – это то, для чего мы появились на этот свет. Это ролевая составляющая нашей жизни. Это те условия, в которых мы получаем опыт и помогаем другим его получить. Сначала мы – душа, которая планирует воплотиться в этот мир. Потом эмбрион, помогающий женщине ощутить себя матерью. Потом ребенок, изменяющий жизнь семьи и получающий собственный опыт. Отрок, юноша, внук, брат, муж, отец, дед и т. д. Это работник, воин, раб, мужчина или женщина, инвалид, спортсмен или успешный бизнесмен. Это все то, кто вы есть и кем можете стать. Осознайте это, найдите и усильте слабые стороны своей личности, используйте сильные, и вы достигнете всего, что только пожелаете.

Призвание

Призвание – это ваша внутренняя глубинная мотивация. Это то, к чему «лежит» ваша душа. Это то, к чему она призывает. В чем проявляются ваши способности и таланты. Что вы делаете с удовольствием, радостью и воодушевлением? Какую сложную работу вы готовы выполнять даже бесплатно? Что наполняет вашу деятельность особым содержанием и позволяет чувствовать себя наполненным, значимым, реализованным? Вспомните такие моменты.

Миссия

Миссия – это то уникальное и самое большое, что вы можете дать людям. То, что останется после вас. Это то, что чего мир не получил бы, если бы вас не было. Это очень глубокое содержание, потому что реализация миссии – это не всегда благие дела. Каждый приходит в этот мир со своей миссией. Миссии Христа, Будды, Мухаммеда, а также любых кровавых диктаторов мирового масштаба по своей сути ничем не отличались, кроме того опыта и знаний, которые они передали людям.

Ваша миссия – получить опыт самому и помочь получить опыт тем, кто вас окружает. Ищите то, чему вас учат люди, какой опыт вы от них получаете, а также внимательно относитесь к тому, чему учите вы.

Путь саморазвития и самопознания – это лишь путь, определённый вашим выбором. Осознание ценностей, принципов, предназначения, призвания и миссии не только облегчают путь, но и наполняют жизнь смыслом.

1.3. Предназначение

Мы рождены, чтоб сказку сделать былью? Какое имеем назначение или предназначение? В чем смысл нашего бытия? Зачем мы здесь? Часто вопросов больше ответов, но не за этим ли мы сюда пришли, чтобы найти их?

А что, если смысл жизни в самой жизни? Хороший пример – фильм «Голубая лагуна» («The Blue Lagoon», 1980 г.), где оставшиеся в живых после кораблекрушения дети живут на необитаемом острове, как в раю. Их не беспокоят ни работа, ни деньги, ни кредиты, ни склоки, сплетни ничего такого, что для многих является вполне обыденным. Дети растут, удовлетворяют свои потребности и радуются жизни и каждому новому дню. И ничего им не мешает, и все получается. Даже семья и дети их не беспокоят, так как они просто не знают о существовании таких понятий, обусловленных социумом.

Распознавайте свои ощущения при общении с людьми и выборе своей деятельности. Обращайте внимание на то, что вам предлагают люди и, если вы чувствуете отклик – появление энергии для реализации идеи, присмотритесь к ней. Если идея вас не зажгла, если нет энергии, смело отказывайтесь от задуманного насовсем или на некоторое время.

Учитесь ощущать себя, различайте собственные идеи от желаний других, навязанных извне. Отклик и энергия проявляются в чувстве радости, приливе сил, в немедленном желании приступить к выполнению задуманного.

Наблюдайте за людьми, которые вас окружают, как они реагируют на правильно заданные вопросы? Проследите причинно-следственные связи между вопросом, откликом и результатом.

Роберт Т. Кийосаки в своей книге «Прежде чем начать свой бизнес», рассказывая о знаниях, полученных им от своего богатого папы, приводит в пример метафору – «Духовные деньги».

Духовные деньги – это то, что приходит к вам, когда вы выполняете работу не потому, что за нее платят, она вам нравится или ее хочется сделать, а потому, что это должно быть сделано, и в глубине души вы знаете, что вы именно тот, кто, как предполагается, должен ее выполнить. И проявляется это в виде беспокойства от того, что никто другой не стремится сделать это.

Именно это ощущают многие люди, думая о каком-то преступном умысле или несправедливости по отношению к ним, осуждают это в разговорах или жалобах на правительство, но при этом сами ничего не предпринимают. Они только говорят на эту тему, ссылаясь на отсутствие времени, денег, возможностей и т. д. И если бы они по-настоящему захотели взяться за решение проблемы, то невидимые силы Вселенной – Бог – обязательно пришли бы к ним на помощь, в их жизнь вошло бы чудо. Именно так в игру вступают духовные деньги.

Перейдите от слов к делу, приложите усилия, и вы обнаружите, что ранее незнакомые люди приходят на помощь – не за деньги, а чтобы помочь вам исполнить свою миссию. И помогают они потому, что ваша миссия становится их миссией.

В качестве ключа доступа к этим магическим силам Р. Кийосаки приводит готовность сделать людям дар.

Дар – это особый талант, отличающий нас друг от друга. Каждый из вас наделен чем-то таким, что может делать только вы и на самом высоком уровне.

Роберт Кийосаки

Найдите его в себе, раскройте и пожелайте отдать его людям – это очень тяжелая работа. Многие предпочитают не заниматься трудной работой, поэтому и не поднимаются выше посредственности. Знаменитые врачи, великие спортсмены или ученые практикуют свой

талант. Они тратят много лет на обучение и практику, прежде чем смогут в достаточной степени развить свой дар. Бывают и исключения, есть вундеркинды, проявляющие свой талант с детства, но большинству людей нужно посвятить значительную часть своей жизни, чтобы открыть в себе и развить этот дар. К сожалению, в мире так много одаренных людей, которые так и не используют его. Поэтому у профессиональных игроков тренировки сложнее, чем у любителей. Они посвящают свою жизнь развитию в себе силы и навыков для того, чтобы развить и отдать свой дар.

В конечном итоге вы хозяин своей судьбы, и только вам выбирать, кем, где и когда вам быть. Даже если отказываетесь от совершения выбора, – это выбор, который вы делаете прямо сейчас.

2. ЦЕЛИ

2.1. Зачем нужна цель

Цель, мечта или желание нам дается для того, чтобы мы свернули на какую-то новую дорожку или новую тропу своей судьбы.
Энтони Роббинс

Каждый мечтает прожить долгую, красивую и счастливую жизнь, но не каждый знает, как это сделать. Много ли ваших знакомых живут такой жизнью, которой хотите жить вы? Живете ли вы на самом деле? Кто-то скажет: «Зачем мне нужна цель, если мне и так хорошо живется?» Весомый аргумент, а как вы ответите на вопросы: «Зачем или для чего вы живете? Можно ли что-нибудь улучшить в вашей жизни?»

Пробовали ли вы свою жизнь на вкус? И не имеет значения, кто вы и чем занимаетесь, – в любой деятельности всегда можно обнаружить еще непокоренные вершины. Поднимаясь на них, вы получаете настоящее удовольствие. Что вы хотите получить или добиться в результате своей жизни, иначе за вас это сделают другие. Определите свои вершины и горизонты, найдите радость и воодушевление от процесса движения. С этими чувствами вы продвинетесь значительно дальше.

Вы думаете, что другие люди значительно умнее, образованнее, общительнее, смелее. Имеют больше возможностей, денег, связей и еще всего того, что помогает им получать от жизни удовольствие. А может быть, они просто имеют больше желаний и прикладывают больше усилий для их достижения? Что отличает их от вас? Отсутствие знаний, понимания, или вам просто лень наполнить свою жизнь смыслами, красками, положительными эмоциями, новыми людьми, знаниями, событиями и всем тем, что только себе пожелаете? Что отделяет вас от принятия решения – найти себе достойную цель?

Вы радуетесь, когда видите результаты своего труда. Но для этого необходимо каждый день прикладывать усилия, приближающие к цели.

Если каждый день переносить по одному зернышку, то через некоторое время будет перенесено уже несколько мешков.

Измените точку восприятия, и вы решите задачу более простым и качественно лучшим способом. Каждый день совершайте небольшие шаги – это будет ровно на 100% больше, чем ничего. А как изменится ваша жизнь?

Однажды ощутив вкус успеха, вам захочется его повторить. И для дальнейшего движения вам понадобится здоровое тело и высокая внутренняя энергетика. Уверен, вы знаете о своих привычках, от которых всегда хотели избавиться, но почему-то до этого не дошли руки, ноги, не хватило времени или мотивации. Если в процессе движения к цели обнаружите, что именно эта привычка тормозит вас, будьте уверены, вы от нее легко откажетесь или найдете замену, ускоряющую движение, развитие и рост.

Когда вы знаете, кто вы и чего хотите, то легко сформулируете цель и определите шаги для ее достижения. Имея масштабную цель и несколько сопутствующих, вы легко и четко отвечаете на вопрос: «Для чего я живу?». Понимая, «что вы хотите» и «к чему стремитесь», вы создаете условия, прогнозируете ситуации и свои действия на несколько шагов вперед. Ваша жизнь наполняется смыслом.

Цель позволяет четко принимать решения. Каждый день вы совершаете выбор множество раз. Всякий раз, когда нужно сделать выбор, сверяйте поступающие предложения со своими целями и принимайте решения, приближают ли они вас к их достижению или нет.

Что происходило бы с кораблями и самолетами, если бы компас, как часы, каждую минуту показывал бы новое направление? Так и человек, живущий без цели, не имеет направленного фокуса внимания, его цепляет то одно, то другое, из-за чего он занимается то одним делом, то другим, а в итоге до конца не доводит ни одного. Либо выполняет то, что не приносит ему желаемого результата. Именно поэтому люди перестают испытывать радость и удовлетворение, постоянная неудовлетворенность приводит к депрессии со всеми вытекающими последствиями.

Четко поставленная цель выстраивает образ мышления, помогает мозгу иначе воспринимать поступающую информацию. Если цель действительно вас привлекает, мозг мобилизует внутренние ресурсы и физическое тело на ее достижение. Проявляются качества и возможности, которые вы ранее и не могли себе представить. Начиная работать по-другому, тело меньше болеет, образ мыслей более светлый, восприятие окружающего мира меняется в лучшую сторону, а как человек мыслит, так и живет.

Вы – среднестатистическое состояние своего окружения.

Радислав Гандапас

Присмотритесь вокруг и сделайте выводы. Если друзья не усиливают ваши возможности, значит, они их ослабляют. Устраивает вас это? Этого ли вы желали всю свою жизнь?

Каждый день вы имеете 86 400 новых возможностей получить желаемое. Уже сейчас вы обладаете всем, что необходимо для начала движения к своей мечте. Вы обладаете знаниями, навыками и умениями, чтобы принять решение и найти цель, достойную вас.

Внедряйте полученные знания в жизнь, иначе даже шикарная книга превращается в пустую трату времени. Информация без ее практической реализации просто заменяется новой. Процесс развития заменяется процессом получения информации. От этого вы становитесь все более осведомленным, но менее интеллектуальным. Если это продолжается годами, то приводит только к развитию сомнений. Накопление информации без использования, как застоявшаяся вода, превращается в болото и гниет, а превращаясь в яд, отравляет самого носителя. Именно для этого вы живете?

Уже поздно или еще рано? Это пустая отговорка, не имеющая значения. Вне зависимости от того, сколько вам лет, сколько сейчас времени или какой день недели. Никогда не рано или не поздно стать тем, кем вы хотите быть.

Никогда не будет самого удобного времени, денег, знаний, условий, возможностей и т. д. Живите сейчас, иначе успешно доживете до неуспешной старости или закончите ее такой. В этом ли заключается смысл вашей жизни или цель? Вы этого всегда хотели? Какой сейчас час? Тот, который вам нужен!

Что такое цель?

Под постановкой цели многие понимают что-то очень сложное и трудоемкое. Фактически каждый день мы принимаем тысячи решений и реализуем сотни целей. Что же такое на самом деле наши цели?

Например: обычная ситуация: вы пришли с работы и хотите есть. Что вы делаете? Открываете холодильник и разогреваете уже имеющуюся пищу или готовите из продуктов, которые там находятся. Ваша цель – приготовить вкусный ужин. А если нет продуктов? Вы встаете перед выбором цели: пойти в ресторан, купить в магазине или собрать в огороде овощи, из которых приготовите кулинарный шедевр. Приготовить кулинарный шедевр – это тоже отличная цель! Сложно? Ничуть! Вы думаете, найти более масштабную цель и достичь ее сложнее, чем приготовить блюдо? А почему бы не поставить себе цель: найти цель, по-настоящему достойную меня!

Помните книгу Алана Глина «Области тьмы» (англ. Alan Glynn «The Dark Fields aka Limitless»)? Роман основан на мифе о том, что человек использует лишь малую часть ресурсов головного мозга и что возможно повышение его эффективности за счёт увеличения использования до 100%. Кроме того, препарат, принимаемый главным героем, условно показывает действие некоторых ноотропов, на что намекает фраза в одном из диалогов: «...эффект сильнее, если ты и так умён».

Роман и одноименный фильм (режиссёра Нила Бёргера) шикарные, но что является яркой чертой героя этих произведений? Он четко знает, чего хочет. Он понимает, что для этого нужно сделать. И делает это.

Что можно для себя почерпнуть из этих произведений? То, что мы далеко не осведомлены о тех возможностях, которые имеются внутри каждого из нас. Здесь для простоты герой принимает таблетку, как и в фильме «Матрица» (англ. The Matrix), мир меняется и переходит на качественно иной уровень. Кто или что мешает нам вместо таблетки просто принять решение: «Я ставлю себе цель!» и двигаться к ее достижению?

Прислушайтесь к себе, почувствуйте себя, свои желания и мечты. Найдите то, что действительно интересует, нравится, желанно.

Идея, мысль, мечта, которая с утра наполняет жизнь смыслом, а вечером не дает уснуть. Которая приходит во сне, и вы вскакиваете с кровати, чтобы поскорее приступить к ней или записать, чтобы не забыть, а то потом будет поздно. Она разбудит вас рано утром, а спать вы легли всего два часа назад. Но сон уже отступил, вы полны сил и энергии. Вас переполняют силы и позитивные эмоции. Как вам такая цель? Чем не таблетка от Эдди Мора?

Сформулируйте цель, пусть она наполнит вашу жизнь всем тем, что только пожелаете. Рост, вес, возраст, пол, цвет кожи, происхождение, национальность, регалии, занимаемые должности и звания или место жительства – не имеют значения. В действительности важно только одно – хотите ли вы иметь цель и двигаться к ней.

Вы можете думать, что еще слишком молоды или уже слишком стары, чтобы добиваться дерзких целей. Вы ничего не знаете из этой области. Вам еще необходимо выучиться или прочитать много книг. Возможно, у вас еще нет денег, времени, возможностей или еще чего-нибудь. Вы обязательно начнете со следующего года, месяца, понедельника или с завтрашнего дня. Знакомо? Это стандартные отговорки, которые мы используем, чтобы отложить начало на потом, а если более конкретно, чтобы не начать никогда.

Вы можете придавать слишком большое значение тому, чего не понимаете, и оттого начать бояться и преувеличивать все, что можно, кроме свои возможностей. По любому вопросу получите немного больше информации, и, уверен, все окажется проще и приятнее.

Как найти свою цель?

Скорее всего, вы уже задумывались над вопросами: «Для чего вы живете? Как вы живете? Чем вы занимаетесь и для чего это делаете? Что вы хотите? Чего вы хотите достичь или иметь? Что хоти изменить (в себе, вокруг себя или в целом)? Что вас радует?» и т. д. Ответы на эти вопросы вполне могут стать вашими целями.

Мыслям или желаниям свойственно проноситься в голове на большой скорости. И за день вас посещают десятки тысяч мимолетных мыслей, идей и желаний, а вспомнить мы сможем лишь единицы. Поэтому выработайте привычку фиксировать наиболее важные или интересные мысли сразу, как только они вас посетили. Не надейтесь на память, если, конечно, вы не используете специальные методики эффективного запоминания информации.

Для этого заведите «Дневник успеха» в любой удобной для вас форме. Это хороший блокнот с ручкой или приложение на смартфоне, которое можно синхронизировать с вашим компьютером.

Поставьте на телефон напоминание, которое каждый день в одно и тоже время будет спрашивать вас: «Чего вы хотите именно сейчас?». Это очень занимательная вещь, оказывается, что в одно и то же время каждый день хочется разного. Все зависит от того, что именно в этот момент происходит или предшествовало этому. Проведите анализ накопленного материала, и это станет указателем, в каком направлении двигаться. Возможно, некоторые желания будут повторяться в той или иной формулировке, и это хорошо. Это то, что вы ищете.

Записывая свои мечты и желания, вы совершаете первый, самый важный шаг на пути познания себя и движения к своим целям.

Перед началом работы с «Дневником успеха» сыграйте в игру, которая ни к чему не обязывает. Для этого зададим условия: «Вероятность неудачи полностью исключена, вы богаче и умнее всех людей в мире!»

Приняв эти правила, запишите ответы следующие. Если ответов пока нет, запишите только вопросы и оставьте свободное место и впишите ответы позже.

- Что по-настоящему имеет для вас значение?
- Чем вы интересуетесь? Что вас увлекает?
- К чему вы стремитесь?
- К чему хотели бы стремиться?
- О чем вы обычно мечтаете?
- Довольны ли вы собой и тем делом, которым вы сейчас занимаетесь? Хотелось бы что-нибудь изменить? Что и как?
- Каким делом вы бы хотели заниматься?
- Какие навыки вы используете в повседневной деятельности? Какие хотелось бы использовать? А что получается лучше всего?
- Что вас радует и воодушевляет?
- Какие достижения заставляют вас гордиться собой? Или могли бы заставить? Что для этого нужно сделать?
- Когда по-настоящему вы ощущаете себя успешным, удовлетворенным, наполненным?

Рассмотрите вопросы с позиции своего отношения и запишите ответы:

1. **Что вы хотите:** получить, иметь, купить; кем или каким вы хотите стать или быть? Где побывать? Чем заниматься? Что ощущать, видеть, слышать, какие эмоции испытывать в результате своей нынешней или возможной деятельности?

2. **Чего вы НЕ хотите:** получать, иметь, покупать? Кем или каким быть, или стать в будущем? Чем НЕ хотите заниматься, где НЕ хотите бывать, ощущать, видеть, слышать, какие эмоции испытывать? Что для этого нужно сделать или НЕ делать?

По мнению З. Фрейда, многие наши секреты кроются в детстве, так почему бы нам не обратиться к самому себе и не получить важную подсказку? Например, вспомнить:

- Кем вы мечтали стать в детстве, но, став старше, посчитали глупостью и отказались?
- Что в детстве вам нравилось делать или чем заниматься? Почему, что вы испытывали? Как это можно повторить сейчас?

– В какие игры вы чаще всего играли и почему они вам так нравились?

Какие чувства и эмоции вы при этом испытывали? Что может вызвать их сейчас?

Запишите все мысли, даже если они на первый взгляд сумбурны. Пусть пока такими и остаются, важно их записать – вы уже сделали огромный шаг вперед!

Завершив работу с «Дневником успеха», оставляем его до момента появления ответов на указанные в нем вопросы или до завтра. Завтра обязательно перечитайте вопросы и, если они вас не устраивают, переформулируйте их и дайте ответ уже новый вопрос.

Изменяя свою точку зрения —

вы неизменно движетесь вперед.

Через некоторое время, когда накопятся записанные ответы, мысли, идеи, желания, проведите анализ и более четко их сформулируйте. Добавьте к ответам конкретные шаги, сроки и делайте первый шаг.

Мемуарник

Чтобы найти цель или предназначение, уделить себе больше внимания, наблюдайте за собой и замечайте особенности, чувства и эмоции именно в тот момент, когда они проявляются.

Обращайте внимание на свои мысли и эмоции, реакцию на информацию. Выработайте привычку наблюдать за собой и записывать, это не так сложно. Осознанное наблюдение и фиксирование происходящего – это конструктивная привычка и отличный помощник в поиске и развитии себя.

Глеб Архангельский в своей книге «Тайм-драйв» предлагает вести дневник, который называет мемуарник. Он замечателен тем, что в него коротко вносятся знаковые события минувшего дня. Вносите в него не описание произошедшего, а только содержание урока или опыта, извлеченного в этот день (из общения, из событий и т.д.), по возможности формулируйте одной глубокой фразой. Такая фиксация событий подталкивает к открытиям и озарениям, после которых начнете понимать, что этот день прошел не зря.

Мемуарник – отличный инструмент развития и самопознания. Он:

- Побуждает выделять время на вопросы о главном в вашей жизни;
- Дисциплинирует;
- Концентрирует внимание на ключевых ценностях;
- Напоминает о прекрасных событиях прошлого;
- Обращает любую негативную ситуацию в ценный опыт. Меняя наше к ней отношение, устраняет разрушительную составляющую страданий;
- Создает базу личного планирования – концентрирует итоги за минувший день/неделю/месяц/год;
- Отражает процесс и результаты вашего движения к поставленным целям. А это дополнительная мотивация;
- Является «местом роста мыслей», где сосредотачиваются важные и цепляющие именно вас мысли и идеи. А это начало к проявлению творчества;
- Он показывает, на что вы способны, какие есть внутренние резервы.

Для ведения мемуарника нужен блокнот и ручка, но к данному вопросу можно подойти более рационально и вести его в виде электронной таблицы, например, файла в Excel, где каждый лист – это месяц, а пронумерованная строка – это дата в месяце. Воскресенье и 30 число – день подведения итогов, поэтому выделен другим цветом.

Почему именно так? Потому что это минимум места, а доступ к файлу в облачном хранилище есть всегда с любого устройства. И еще здесь реализуется одна занимательная идея: записи о событиях следующего года ведутся в этом же файле, на этих же страницах и в эти же дни, но записи будут уже в соседних столбцах. А когда накопится информации за 2—3 года, это будет уже приличная база собственных мыслей, опыта, достижений и результатов, которая сохранит важное прошлое, покажет процесс изменений и личностного роста, а также будет мотивировать на дальнейшее движение вперед.

Кроме этого, установите на телефон напоминание, пусть он каждый день спрашивает вас: «Какое действие приносит вам радость и воодушевление?», и пусть это тоже находит отражение в мемуарнике.

2.2 Потребности и цели

Человек всегда испытывает в чем-то потребность. Удовлетворение потребностей на каждом уровне развития делает человека более счастливым. Хотите быть счастливым – определите свои потребности, установите цели, которые их удовлетворят, и двигайтесь в выбранном направлении.

Движение раскроет ваши внутренние потенциалы. А цели, которые вы реализуете в процессе своей жизни, укажут на ваше место, на ваши возможности, на ваше истинное «Я».

В поиске целей пойдите от обратного. Не ищите цели, а найдите потребности, требующие удовлетворения, и вы обнаружите, что многие из них не требуют большого количества ресурсов, как для реализации масштабных целей. Хотя глобальные цели также входят пирамиду потребностей многих из нас.

*Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью,
чем позволяют ваши способности,
предупреждаю: вы будете глубоко несчастны.
Абрахам Маслоу*

Предлагаю освежить в памяти «Пирамиду потребностей», предложенной А. Маслоу. Но перед тем как продолжить чтение, настройтесь на восприятие и ощущение своих реакций, чувств, эмоций и образов, которые непременно проявятся.

Уровень первый. Физиология

Физиологические потребности направлены на обеспечение жизнедеятельности человека. Это чувства голода и жажды, потребность во сне, инстинкты, половое влечение (размножение) – знакомы каждому.

К физиологическим потребностям также относятся: удовольствие от развлечений, игр и розыгрышей, от экономии сил и времени при покупке товаров или услуг. Бытует шутка, что главной физиологической потребностью современного человека является интернет. Это важный уровень, но обратите внимание, куда направлен его вектор. Совместите реализацию потребностей этого уровня с тем, что хотите вы, а не кто-то другой.

Уровень второй. Безопасность

Каждый хочет чувствовать себя уверенно в том, что его жизни ничего не угрожает. Наличие стабильного дохода и материального достатка, жилья, домашний уют, комфорт, защита имущества, личная безопасность и сохранность персональных данных.

Когда протекает крыша, мало кто думает о высоких материях. Боязнь неудач или заниженная самооценка – это тоже результат ощущения угрозы безопасности.

Потребность человека в простоте, доступности, ясности, наличии свободы выбора и независимости также влияют на ощущение безопасности. Повышайте образование и расширяйте кругозор, и вы не только приблизитесь к цели, но и закроете потребности на этом уровне.

Уровень третий. Социализация

Потребность в общении с окружающими, родными и близкими. Дружба, любовь, принадлежность к определенной народности, общественной или социальной группе, роль и место в них, а также обладание общими материальными и духовными ценностями.

На этом уровне важны взаимные чувства. Любите и будете любимыми, окружайте себя друзьями и единомышленниками, и ощутите свою полезность и значимость. Участвуйте в организации и проведении благотворительных или социальных проектов – это тоже проявление социализации.

Уровень четвертый. Признание

Делайте все, что вы делаете, от души и самого высокого качества, и вы окажетесь на этом уровне. Все, что сделано от души, вызывает уважение и признание успешности. Полезность вашей роли в жизни такого социума становится потребностью. В центре внимания окажется желание ощущать внешнее и внутреннее уважение, собственный престиж, достоинство и индивидуальность (таланты, особенности, навыки, умения и т.п.). Проявятся харизматичность, организационные и лидерские качества, вы ощутите власть и возможность влиять на людей.

Реализуя свой потенциал и его признание важными для нас людьми, вы обретете уверенность в себе и своих силах.

Уровень пятый. Познание

Природное любопытство знакомо каждому, оно проявляется в стремлении познавать новую и полезную информацию, в умении применять ее на практике. Больше читайте, смотрите, слушайте, развиваетесь как личность и духовный человек. Это поиск и реализация своего потенциала. Это подталкивает вас к осознанности, творческой деятельности, посещению культурных мест и мероприятий, стремлению развивать таланты путем приобретения новых навыков.

Активно ищите себя, свое место в мире, смысл бытия, изучайте окружающий мир, вносите в него свою лепту. Осознанно формируйте новые взгляды и убеждения.

Уровень шестой. Эстетика

Эстетика проявляется в чистоте и порядке, улучшении среды обитания и своего тела. Вы стремитесь к творчеству, следуете индивидуальной истине. Это уровень, где все встает на свои места, приходит понимание и осознание, как все должно быть. Реализуйте свои эстетические потребности, ощутите гармонию, красоту, прекрасное, проявляйте художественный вкус и яркое воображение.

Уровень седьмой. «Я – потребность»

Это наивысшая ступень потребностей. Вы проявляете ее в самореализации, самоактуализации, в осознании высшей миссии и цели своего существования. Реализуйте свои способности и таланты, проявите стремление к достижению глобальных целей, личностному и духовному развитию, которое станет смыслом и образом жизни.

Сущность человека не статична, и когда вы доберётесь до определенной ступени своих потребностей, то не останетесь там навсегда. А пребывание на определённом уровне вы определите по проявлениям новых потребностей.

Парадоксально, что в истории имеется множество примеров, когда люди добивались колоссальных жизненных результатов именно благодаря неудовлетворенности своих потребностей. Взять, например, бедность или безответную любовь. Осознайте это и используйте как дополнительный источник сил и мотивации.

Для определения уровня найдите то, что вас не устраивает. Выделите сферу, найдите то, что может удовлетворить эту потребность, рассмотрите варианты, поиграйте с ними. Сформулируйте их в одну крупную цель и ряд промежуточных. Напишите план и начните совершать пусть даже маленькие, но конкретные шаги. Проявите осознанность, и вы приятно удивитесь движению вверх по пирамиде потребностей.

2.3 Ваши ценности

Ценности – это огромная движущая сила, с помощью которой вы создаете себя. Знание ценностей указывает, чего стоит добиваться и чего избегать, позволяет идти по жизни с сильным внутренним компасом, а также в сложных ситуациях служат напоминанием о том, чем действительно нужно дорожить.

Один из методов самопознания – определение личных ценностей. Это укажет нужное направление, сэкономит силы, энергию, оградит от пустой суеты, и вы обретете истинную гармонию и радость жизни.

Один из методов поиска ценностей – метод «Ценностные ориентации» Милтона Рокича.

В своей методике М. Рокич различает два вида:

Терминальные ценности (ценности цели) – это убеждения в том, что конечная цель существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) достойна того, чтобы к ней стремиться;

Инструментальные ценности (ценности средства) – это убеждения в том, что образ действий (например, честность, рационализм) является предпочтительным в любых ситуациях.

Ниже представлен список из 18 ценностей. Вам необходимо расставить нумерацию по порядку их значимости для вас, как принципов, которыми вы руководствуетесь в жизни.

Работайте не спеша, вдумчиво. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Вы это делаете только для себя, поэтому в процессе ранжирования будьте искренними перед собой и отпустите свою социальную желательность. Конечный результат представит вашу систему ценностей.

Внимательно изучите список и выберите ценность, которая для вас наиболее значима, поставьте около нее цифру «1». Затем выберите вторую по значимости ценность и отметьте ее цифрой «2». Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Список терминальных ценностей (ценности цели):

- ___) активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- ___) жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- ___) здоровье (физическое и психическое);
- ___) интересная работа;
- ___) красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- ___) любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- ___) материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- ___) наличие хороших и верных друзей;
- ___) общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- ___) познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);

- ☐ продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- ☐ развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- ☐ развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- ☐ свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- ☐ счастливая семейная жизнь;
- ☐ счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- ☐ творчество (возможность творческой деятельности);
- ☐ уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список инструментальных ценностей (ценности средства):

- ☐ аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, порядок в делах);
- ☐ воспитанность (хорошие манеры);
- ☐ высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- ☐ жизнерадостность (чувство юмора);
- ☐ исполнительность (дисциплинированность);
- ☐ независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- ☐ непримиримость к недостаткам в себе и других;
- ☐ образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ☐ ответственность (чувство долга, умение держать слово);
- ☐ рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- ☐ самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- ☐ смелость в отстаивании своего мнения, взглядов;
- ☐ твердая воля (умение стоять на своем, не отступать перед трудностями);
- ☐ терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- ☐ широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- ☐ честность (правдивость, искренность);
- ☐ эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- ☐ чуткость (проявление заботы).

Закончив ранжирование, перечитайте ценности еще раз, переосмыслите и выпишите на лист бумаги называя их своим языком.

Далее проведите еще одно ранжирование от самого большого значения к самому малому, отвечая на следующие вопросы:

1. В каком порядке и в какой степени (от 0 до 100%) реализованы данные ценности в вашей жизни?

2. Как бы вы расположили свои ценности, если бы получили все, что хотите и стали тем, кем всегда мечтали?

3. Как, на ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?

4. Как, по вашему мнению, расставили бы приоритеты большинство людей?

5. Как бы вы расставляли приоритеты 5 или 10 лет назад?

6. Как бы вы продолжили расставлять приоритеты через 5 или 10 лет?

7. Как бы ранжировали ценности близкие вам люди?

Неважно, ценности какого блока оказались у вас на первом месте, но именно этими ценностями (принципами) вы руководствуетесь или хотели бы руководствоваться в жизни в первую очередь. Важным является то, насколько ценности из первого блока реализованы в вашей жизни.

Слабая реализация или большие расхождения между желаемым и действительным происходят из-за рассогласованности ценностей (целей и средств их достижения). И если вы обнаружили такую ситуацию, то это очень хорошо. Вы выявили большую разницу потенциалов, которая может послужить топливом для достижения целей. Если вы не понимаете, с какой стороны подойти к решению данной задачи, обратитесь к специалисту-психологу, который поможет правильно расставить приоритеты.

Жизнь – это большое количество мгновений, которые следуют одно за другим. Обращайте особое внимание на мгновения, которые затронули за живое, – в них отражены ценности, которые проявили себя или были грубо нарушены. Вспомните такие моменты, какие ценности были затронуты, сформулируйте и запишите их. Наблюдайте за тем, что происходит вокруг: ситуации, смотрите ли вы художественные или документальные фильмы, спектакли, выступления, свои или чужие фотографии, читаете книгу, участвуете в разговоре или обсуждении – все это отличная возможность обнаружить то, что представляет для вас ценность.

Обращайте внимание на все то, что привлекает ваше внимание или больше всего волнует. Определяйте и формулируйте в виде ценностей. Сравнивайте выявленные ценности со списком, который вы уже для себя составили.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.