

Владимир Лавров



СИСТЕМА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА «ТРИУМФ»

Модуль 9. Природа характера

Владимир Лавров

**Система личностного
роста «Триумф». Модуль
9. Природа характера**

«Издательские решения»

Лавров В. С.

Система личностного роста «Триумф». Модуль 9. Природа характера / В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-931200-6

Система личностного роста «Триумф» даст вам возможность найти себя, раскрыть свой внутренний потенциал, реализовать свои замыслы, добиться богатства и успеха, не жертвуя при этом нравственными ценностями. Пошагово, в формате коучинга, вам предлагается проработать все ключевые сферы своей жизни и стать лучшей версией себя. Девятый модуль содержит базовые сведения о воспитании характера и выстраивании репутации, а также практические задания для самой трудной работы — работы над собой.

ISBN 978-5-44-931200-6

© Лавров В. С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Урок 1. На что вы обращаете внимание – то и возвращаете	7
Теоретическая часть	7
Ключевые идеи урока	9
Практическая работа	10
Урок 2. Воспитание начинается с детства	12
Теоретическая часть	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Система личностного роста «Триумф»

Модуль 9. Природа характера

Владимир Сергеевич Лавров

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

ISBN 978-5-4493-1200-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы живём в век избытка информации, однако несмотря на это, мы очень мало знаем о самих себе. Даже самым образованным людям часто не хватает каких-то фундаментальных знаний о природе человека, природе богатства, природе успеха.

Речь идёт о самых важных, принципиальных вопросах, на которые у современной науки нет однозначных ответов: *кто мы такие? в чём наше предназначение? в чём смысл жизни? как работает ум? что такое сознание? где находится источник сознания? что такое мысль? откуда берутся мысли и куда они уходят? что такое воля? как управлять своей волей? что является источником воли? что такое счастье? что является источником счастья? откуда приходят страдания? как оградить себя от страданий? откуда берутся болезни? почему кто-то рождается с неизлечимыми болезнями, а кто-то живёт до ста лет, не зная вкуса таблеток? что такое судьба? есть ли какие-то законы судьбы? что такое богатство? как правильно распоряжаться богатством? что такое успех? как стать по-настоящему успешным человеком?*

Самое удивительное, что ответы на все эти вопросы в принципе есть. Эти знания дошли до нас из глубины веков, однако обросли многочисленными мифами, легендами, иносказаниями и заблуждениями. Но **если отбросить всё мракобесие и посмотреть на древние знания как на осколки древней науки, то, при желании, в них можно найти ответы на самые фундаментальные вопросы.**

В частности, традиционная индийская йога сохранила много осколков древних знаний. Вопреки распространённому убеждению, йога не ограничивается только занятиями на коврике. Йога – это целостная система самопознания и самосовершенствования, а физические упражнения – только фундамент здания йоги, но далеко не вся йога.

В одном из самых редких разделов йоги – артха-йоге, – можно найти ответы на все самые важные вопросы, касающиеся нашей внутренней природы, смысла жизни, богатства и процветания. Именно это является залогом благополучной и успешной жизни.

Йога поможет вам взять под контроль свои жизненные силы, время, связи и деньги, научиться осознанно управлять ими. **Пошагово, в формате коучинга вы сможете проработать все ключевые сферы своей жизни и обрести ясность относительно того, кто вы есть на самом деле, что вы здесь делаете, как добиться подлинного успеха в том, чем вы занимаетесь и для чего это всё вообще нужно.**

Урок 1. На что вы обращаете внимание – то и взращиваете

Теоретическая часть

Тот факт, что вы обладаете умом и разумом, ещё не говорит о том, что каждый свой поступок вы совершает осознанно. В нашем бессознательном существуют глубокие механизмы, которые заставляют нас поступать иногда не так, как мы хотим.

В первую очередь это *физиологические особенности тела*. Дело в том, что **на уровне физического тела происходит множество неосознаваемых процессов, которые вызывают в нашем уме положительные эмоции (комфорт, наслаждение, удовольствие, радость, оргазм) или отрицательные эмоции (дискомфорт, неудовольствие, грусть, эмоциональная боль)**. Неосознаваемая зависимость от протекающих в теле процессов приводит к особой чувствительности определённых зон тела. В первую очередь, это пограничные области слизистых и кожных покровов, обладающие такой чувствительностью, что прикосновение к этим участкам приводит к сильному возбуждению (не обязательно сексуальному).

Изменения в физиологии могут резко менять ваше поведение. К примеру, если вы потянете мышцу, то даже если не будете чувствовать боль, поведение может сильно измениться: вы можете начать меньше двигаться, как-то по особому напрягать мышцы лица, меньше смеяться и больше грустить и так далее. Или, наоборот, начать больше двигаться (чтобы разработать повреждённую мышцу), непрерывно смеяться (чтобы забыть о травме) и так далее. Так или иначе, от малейших изменений в физиологии ваше поведение может меняться.

Но кроме физиологических особенностей тела существуют ещё и *тонкие изменения в нашем сознании*, механизмы которых можно объяснить только если сослаться на такое понятие, как «карма» (или «судьба», которая конечно же не фатальна и может быть изменена волевым решением самого человека). Кармические влияния иногда очень усложняют судьбу человека. **А чем сложнее судьба у человека, тем более неадекватными могут казаться его слова и поступки окружающим людям.**



И на физиологические особенности нашего тела, и на тончайшие изменения нашего внутреннего мира мы можем влиять, сознательно направляя своё внимание. Причём **то, на что мы направляем внимание – то и возвращаем**. Думаем о боли – боль становится сильнее. Думаем о радости – радость растёт. Если у нас что-то болит, а мы сознательно сосредотачиваем внимание на чём-то другом (например, на сюжете книги, на далекоидущей цели, на мечте или хотя бы на кончике собственного носа), – то боль утихает, а радость – вырастает.

Этот же механизм действует и в воспитании и самовоспитании. Если мы сосредотачиваемся на своих или чужих ошибках, пороках, зависимостях, грехах – то они начинают расти и мы попадаем к ним в рабство. Если же мы сосредотачиваемся на своих или чужих успехах, возможностях, целях и планах – то они начинают расти и мы освобождаемся от ошибок, пороков, зависимостей и грехов.

Этот механизм работает с любыми людьми: с детьми, родителями, коллегами по работе, соседями, единомышленниками и т. д. **На чём вы сосредотачиваете своё внимание при общении с другими людьми, то и поощряете в других**. Например, если ребёнок разбросал игрушки и не убрал за собой, вы можете начать возмущаться этим. Что в этот момент уловит ребёнок? Он уловит, что ваше внимание можно заслужить, если разбросать игрушки. И он вовсю начнёт этим пользоваться, не осознавая, почему он это делает. Если же вместо возмущения, вы позовёте ребёнка играть в какую-нибудь интересную игру, но до начала игры мягко попросите его убратся в комнате и оставите его одного до тех пор, пока он не уберётся, что он уловит? Он уловит, что для того, чтобы заслужить ваше внимание, ему нужно соблюдать порядок. И он будет соблюдать порядок, чтобы заслужить ваше внимание. Этот механизм работает со всеми людьми. **То, на что вы обращаете внимание – то и возвращаете**. По другому не бывает.

Когда направляете внимание на свои внутренние качества, происходит то же самое. *Если вы думаете о себе как о смелом человеке – вы реально становитесь смелее! Если вы думаете о себе как о доброжелательном человеке – вы реально становитесь доброжелательнее! Если вы думаете о себе как о честном человеке – вы реально становитесь честнее!* Но если вы думаете о том, как бы не испугаться, как бы не обозлиться, как бы обмануть – вы начинаете ещё больше бояться, злиться и обманывать. Потому что на чём сосредотачиваетесь – то и возвращаете.

Думайте только о том, что действительно хотите в себе взрастить. Говорите только о том, что действительно хотите видеть в окружающих людях. Не думайте о слабостях! Думайте о том, что будет делать вас сильнее! Не говорите о пороках! Говорите о том, что будет делать вас и окружающих людей нравственнее! Не ругайте за недостатки! Хвалите за достоинства! Тогда достоинства будут расти, а недостатки – уходить. В этом вся суть воспитания и самовоспитания.

Разумеется, за некоторые ошибки можно и отругать иногда. Но всё таки, если вы не хотите, чтобы человек совершал ошибки постоянно – не концентрируйтесь на них. Концентрируйтесь на достоинствах! Возвращайте достоинства, а не недостатки. И в себе, и в окружающих людях.

Ключевые идеи урока

1. На уровне физического тела происходит множество неосознаваемых процессов, которые вызывают в нашем уме положительные эмоции (комфорт, наслаждение, удовольствие, радость, оргазм) или отрицательные эмоции (дискомфорт, неудовольствие, грусть, эмоциональная боль).

2. Кармические влияния иногда очень усложняют судьбу человеку. А чем сложнее судьба у человека, тем более неадекватными могут быть его слова и поступки для окружающих людей.

3. То, на что мы направляем своё внимание – то и возвращаем.

4. На чём мы сосредотачиваем своё внимание при общении с другими людьми, то и поощряем в других.

5. Думайте только о том, что действительно хотите в себе взрастить. Говорите только о том, что действительно хотите видеть в окружающих людях. Не думайте о слабостях! Думайте о том, что будет делать вас сильнее! Не говорите о пороках! Говорите о том, что будет делать вас и окружающих людей нравственнее!

Практическая работа

Что нового/полезного/ценного я узнал из урока?

Как я могу применить это в своей жизни?

Мантра:

Я во всём нахожу что-то хорошее!

Для размышления:

Подумайте над следующим поучением мудреца Чанакьи:

«Когда царь благочестив, то и его подданные ведут себя как благочестивые; когда царь безнравственен, то и его подданные ведут себя безнравственно; когда царь глуп, то и его подданные ведут себя глупо. Поскольку слуга всегда берёт пример со своего господина, то каков царь, таковы и подданные» (мудрец Чанакья).

– Что вы думаете об этом?

– Почему, как вам кажется, люди берут пример с тех, кто обладает властью?

– Если бы вы были царём, то как бы вы себя вели со своими подданными, чтобы воспитать из них достойных людей? Что вам мешает вести себя так прямо сейчас?

Домашнее задание:

Подумайте над тем, **какой реальной властью вы обладаете, сосредотачивая своё внимание на том, что хотите добиться**. Письменно ответьте себе на следующие вопросы:

– *Каким я хочу быть?*

– *Какими людьми я хочу себя окружить?*

– *Какие у меня есть достоинства?*

– *Какие достоинства есть у окружающих меня людей?*

Урок 2. Воспитание начинается с детства

Теоретическая часть

От того, как вы воспитываете своего ребёнка, зависит вся его будущая жизнь. Представьте, что его сознание – это чистый холст. И вы можете нарисовать на нём прекрасную живописную картину, а можете просто перечеркнуть этот холст или смять его. Вы, словно художник, можете создать шедевр, а можете уничтожить своё творение. Выбирайте сами, что вам ближе. Если первое, то никогда не называйте своего малыша лентяем, бездарем, дураком, забудьте про подзатыльники и прочие «педагогические» меры. Вы можете сделать его ущербным, лишить счастья и разбить его будущее.

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.