

# Путь мастера

Заметки для каждого, но не для всех

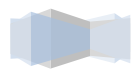


Ефимов Георгий

2010 г.

## Оглавление

1. Начало
2. Развитие тела – с чего начать?
3. Главный навык
4. Ваш день
5. О жизненных целях – самое главное
6. О стимуле
7. Читать – вредно!
8. Куда движемся?
9. Бытовой маразм
10. Изнутри наружу, или наоборот?
11. Под микроскопом
12. Я просто хочу спросить
13. Действительность
14. И что же теперь делать?
15. Разделение
16. Про ЭТО...
17. Медвежья услуга
18. Мой учитель
19. Человеческий фактор
20. Абсолютный минимум
21. О жизни
22. О зарядке
23. Погоня за счастьем
24. Такие разные
25. Одношаговое мышление
26. Проигрыш эскулапов
27. Вдвоем
28. Джо
29. Защита от дураков
30. Главный вопрос
31. Фантик и шоколадка
32. Бесцельная жизнь
33. Стихийная прогулка
34. Менталитет
35. Самосаботаж
36. Время управлять
37. Фриланс 1.0
38. Деньги нужны?! Сколько?
39. Фриланс 2.0
40. Проверка неизвестностью
41. Солнечный
42. Если чтиво не идет
43. Правда – в деталях
44. Призвание
45. Главный принцип рекламы
46. Пересмотр целей
47. Понимание, истинное и ложное
48. Причина ваших неудач
49. Нерожденный
50. Деятели и другие
51. Как выбрать толкового фрилансера?
52. Пора увольняться?
53. Ваше предназначение – количество мест ограничено



## Начало



Здравствуй, читатель.

Эта книга могла оказаться у тебя двумя путями. Возможно, мы знакомы (хотя бы заочно) и ты уже что-то читал из моих работ, проходил какой-то тренинг, консультировался или просто читал мой блог. А может быть ты набрел на этот текст совершенно случайно – просто так сложилось.

Тогда давай знакомиться.

Меня зовут Георгий Ефимов. Уже более семи лет я изучаю мастерство – его развитие и применение во всех сферах жизни – в достижении целей, семейных отношениях, занятии любимым делом, обучении.

Для меня жизнь – чудесный миг, который можно либо прожить осознанно, с удовольствием, делая то, что подсказывает сердце, либо сонливое времяпровождение, наполненное вялостью, апатией, действиями на автомате – без души и искорки. Я выбираю первый способ – его и называю путем Мастера.

Книга - это небольшой сборник статей, которые я последние 6 месяцев публиковал в своем блоге <http://gefimov.livejournal.com>. Каждая мысль – была прожита на опыте мной, либо людьми, с которыми мне повезло встретиться. К некоторым статьям есть комментарии, которые могут тебе понравиться и подкинут пару идей для размышления.

Начинай с любой страницы, здесь нет никаких правил. По опыту некоторые статьи люди проглатывают за минуту, над другими мысль работает днями, не отпуская. Бери из этого сборника все, что тебе будет важно и интересно именно сейчас.

Можешь дарить эту книгу своим друзьям и знакомым, если считаешь, что она им будет интересна. Единственная просьба – оставлять текст без изменений.

Любые вопросы, идеи и комментарии по книге можешь написать в блоге или послать мне письмо на [admin@kaysen.net](mailto:admin@kaysen.net) – я обязательно отвечу.

Приятного чтения...

**Георгий Ефимов**

<http://kaysen.net>

## Развитие тела – с чего начать?

Я новичок в этом деле, какую систему вы мне посоветуете - йогу, "Исцеляющий импульс" Голтиса, а может изометрические упражнения? - с такого рода вопросами ко мне часто обращаются.

Ответ, обычно, не радует и звучит как издевка: "Ни с к какой". А ведь это правда.

Выбор системы физической тренировки - это уже высшая школа. Но сначала, нужно окончить детский сад и пройти начальные классы.

Начинать нужно с познания своего тела, особенностей его работы, наработки чувствительности. Есть несколько правил, следуя которым, вы быстро войдете в форму и значительно улучшите свое физическое состояние.


1 - Тренироваться 30 минут каждый день, без исключений.


2 - Во время тренировки забыть все что знаешь и начать узнавать свое тело - двигаться так, как хочется, шевелить теми конечностями, которые "просят этого". Считайте, что вы узнаете новый вид тренировки.

3 - Все внимание направить на процесс, исключить любые отвлечения (телевизор, еда, разговоры, мысли о другом)

4 - За тренировку вспотеть (сначала хоть как-то, потом, чтобы пальцы скользили по коже от пота)

Правила просты и сложны одновременно.

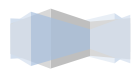
 Комментарий: *В чем цель создания таковой тренировки - бессистемность, отключение ума, выход за рамки?*

 gefimov: *Цели две - создание привычки и научиться тренироваться не по книжкам, а прислушиваясь к телу, следуя движениям, которые оно хочет делать. Такая практика в десятки раз осознаннее и эффективнее, чем выполнение формальных комплексов.*

## Главный навык

Смотреть телевизор любят все, читают - многие, по - настоящему умеют учиться - единицы. Правильно учиться. Чтобы найти именно те знания, которые нужны. Чтобы встроить навык в реальную жизнь, а не просто - "Я учу английский уже пять лет".

**Учиться нужно научиться, и чем раньше - тем лучше.**



## Ваш день



Принято считать, что с годами ощущение времени начинает ускоряться. В детстве каждый день казался вечностью, в зрелом возрасте счет шел неделями, к старости перед глазами мелькают годы.

Это все правда при соблюдении одного условия - вы живете как все люди. Т.е., начиная с раннего детства вплетаетесь в социальную человекомешалку - детсад-школа-работа-пенсия. Новых впечатлений - минимум, подвигов и открытий - ноль, радости от создания чего-то важного - да где


там.


У пенсионеров время летит не по каким-то особым причинам, а потому что дни похожи друг на друга как братья-близнецы, ничего нового в жизни не происходит.


Вы наверняка можете вспомнить хотя бы пару дней в уже зрелом возрасте, когда сутки были настолько насыщены событиями и эмоциями, что кажется, вспоминая, будто прошла неделя.

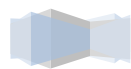
Что же делать? Провести день так, чтобы он казался целой жизнью. Каждый день. Задача трудная, но выполняемая.

У вас ведь тоже был такой день. Поделитесь - напишите о нем.

 **Комментарий:** *В детстве каждый день - это новая маленькая и неизведанная жизнь. Взрослея, мы больше осознаем день целиком. Сначала появляется четкий план: школа-гулять-домой. Потом страшное слово "работа", чего не знает ребенок. А ведь не у всех работа насыщенная и интересная! Рутинка поглощает, и яркими "жизненным" вкраплениями становятся выходные и отпуск. Наверно, это отговорка, и в каждой работе можно найти что-нибудь новое и интересное, просто неохота... И "целой жизнью" становится день, наполненный суетой - он тянется бесконечно долго. Это у меня так. ( Впереди новый день - я знаю, чем буду заниматься, куда пойду и с кем встречусь. Попробую прожить его более радостно, чем я это сделал не прочтя бы такую заметку*

 **Комментарий:** от **Ольги.. инвалида..** *Здравствуйте, Георгий! (на фото у Вас приятная улыбка). Немного о себе: Мне 31 год. Я инвалид 1-й группы (я думаю была я им). Сейчас в Интернете "зашла" на Ваш Сайт. Интересно.. то, что мне нужно. Еще я скачала книгу "Искусство управлять судьбой". Потом читаю. Благодарю!*

 **gefimov:** *Видимо, вы привыкли эти два слова вместе произносить. Обычно люди пишут: Я Петр Иванович, 45 лет, кандидат математических наук. У вас звание попроще, но тоже обязывает.*



## О жизненных целях – самое главное

Технически, достижение цели представляет из себя очень простой процесс, состоящий из трех элементов.

- Текущая точка А (где нахожусь, относительно цели)
- Желаемая точка Б (к чему хочу прийти)
- Действия (каждый шаг должен приближать к желаемой точки)

И ВСЕ...

Больше здесь ничего нет.

Каждый день мы сотни раз выполняем этот алгоритм в быту, причем абсолютно успешно.


*Почувствовал голод (точка А) – увидел кафе (точка Б) – зашел, поел (действие)*


*Чувствуешь себя неважно (точка А) – хочешь лучше (точка Б) – посмотрел комедию (действие)*

Мистика начинается, когда достижение цели занимает некое протяженное время (у кого-то больше 2-3 дней, у кого-то более часа), не говоря уже о крупных жизненных целях (выучить язык, научиться играть на пианино).

Наш ум начинает все усложнять, в результате чего 90 % целей так и остаются недостижимыми.

***Первый шаг, с помощью которого можно так научиться себя достигать любые цели, четко выполнять описанные выше 3 шага.***

 Комментарий: Утверждение правильно только в том случае если точки А и В находятся на одной плоскости. В трех- и более мерном пространстве, к которым относится и жизнь человека, движение от А к В будет происходить по более сложным траекториям, зачастую двигаясь в обратном направлении. Таким образом упрощенное понимание может заблокировать возможности достижения цели. .-)

 gefimov: Для большинства целей эта стратегия работает. С тобой согласен в таком аспекте - далеко не всегда очевидные шаги наиболее быстро ведут к достижению цели, т.е. одна из главных задач - найти такие шаги - решения, которые с максимальной скоростью приведут к нужному результату. А это уже вопрос технологии, мастерства, умения прислушиваться к себе и чувствовать ситуацию. Тем не менее, делая шаги в нужном направлении (это определяется заложенными критериями оценки), цели достигнешь - без вариантов. Не завтра, так через 50 лет.

## О стимуле



Для того, чтобы достичь цели, не нужно никаких дополнительных стимулов.

Есть исходная точка, есть цель, которую вы себе поставили (если сами поставили, то цель уже заряжена желанием)  
Далее - действие.



Задача только одна, каждый день вспоминать о своих целях.

*Если мне нужно пройти через двор, чтобы попасть домой, я просто иду - мне не нужен никакой сверхстимул.*

*НО, если посередине двора лежит агрессивная собака и скалится на меня, в голову могут прийти разные мысли:*

- Идти ли прямо, или обойти
- Может погулять еще 5 минут и собака убежит
- Взять палку побольше, будет лезть - дам ей по башке.
- Что-то домой идти расхотелось, пойду ка к другу зайду
- Ну, почему это всегда со мной происходит?

Если у вас есть цель, но вы для нее ничего не делаете/ делаете не то, или не так - ищите злую собаку, рассевшуюся в ВАШЕМ дворе

-  **Коммент: Каким образом выбрать цель?**  
*Каков алгоритм выбора из множества желаний одного того, которому можно отдать все силы и время?*
-  **gefimov:** *Выбрать одну цель и отдать ей все силы и время - не лучшая затея. Здесь нет гармонии и равновесия + возникает сверхнапряжение оттого, что поставил все на одну карту. При этом, в твоих словах вижу интересную мысль. Если брать цели мелкоматериальные - машину купить или за границу поехать, учить английский или японский, а может на скрипке играть, тогда обязательно нужно ставить лимит на количество и приоритеты. За год я берусь за 7-10 крупных целей. Есть же цель, которая скорее является процессом, она же относится к тому, что называют миссией, предназначением. Здесь нужно определиться. У меня много целей и задач в жизни, причем самых разноплановых - от воспитания ребенка до изучения китайского языка, но все они подчинены, или даже наполнены изнутри в виде фона и основного рисунка одной темой - повышением осознанности у себя и других людей.*



## Читать – вредно!



Несмотря на то, что я - автор большой библиотеки <http://koob.ru>, своим друзьям я рекомендую читать не более одной книги по любой прикладной теме, будь то скорочтение, знакомства, публичные выступления или астральные путешествия.

Многие люди думают, что читая книги, они развиваются. Глупее и опаснее мысли быть не может.

Кто-то хвастается:

- У меня на полке двадцать книг по скорочтению лежит, и я все их прочитал.
- Читать быстро научился? Сколько слов в минуту, как с пониманием и запоминанием?
- Да я только начал, результатов нет пока.

Вот и вся учеба, вот и все развитие.

Чтение психологической, развивающей, прикладной направленности дает иллюзию, что вы в теме, что вы развиваетесь и двигаетесь в правильном направлении.

На самом деле, кроме эмоций, которые вы получаете от чтения, ничего больше не меняется. И те, быстро возвращаются к исходной точке.

**Правило: Прикладную литературу нужно не читать, а прорабатывать**

### Этап первый. Выбор книги.

Вот здесь спешить не нужно, дайте себе несколько дней, зайдите в книжный магазин, просмотрите сайты и выберите самую достойную, на ваш взгляд, книгу для развития в какой-то области.

### Этап второй. Запишите цели.

Обычно, в практических книжках автор сам пишет, чему вы сможете научиться с помощью его творения. Выберите наиболее важные для вас 3 задачи и четко, конкретно их сформулируйте. Запишите рукой в конце книги или в файле.

### Этап третий. Прочтение.

Прочитайте книгу, сильно не вчитываясь в смысл. Сейчас задача простая - понять, ту ли книгу вы выбрали, есть ли в ней толковые мысли и практики, нравится ли она вам и вызывает ли доверие. Если ответ на все - твердое Да, переходим к следующему этапу. Если же есть сомнения, возвращайтесь к Выбору книги.

## Этап четвертый. Проработка


Только сейчас начинается самое интересное. Вам нужно вгрызться в книгу всеми органами чувств, проработать каждую важную мысль, отработать все упражнения и встроить их в жизнь. На качественную проработку ОДНОЙ книги уходит от месяца до полугода. Иногда больше.


## Этап пятый. Итоги.

Запишите, каких целей достигли, сравните с поставленными вначале, что встроили себе в жизнь, и что после этого в жизни поменялось.

Схема очень упрощенная (полную даю на тренингах), но этого достаточно, чтобы качественно изменить уровень чтения.

А для вас вопрос, сколько книг вы действительно проработали и какие результаты получили?

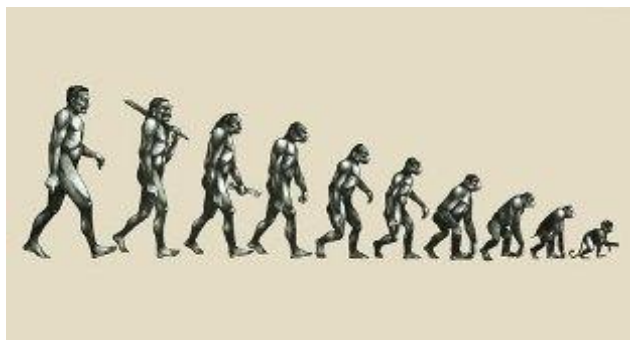
 Комментарий: *В моём случае было спонтанное и бессистемное поглощение эзотерической литературы с тех пор, как я открыл это для себя. Многие книги были куплены практически "впрок", но самое интересное в том, что каждая или почти каждая дождалась своего срока! То есть на очередном этапе духовного развития и работы над собой та или иная купленная давным-давно книга буквально "прыгала в руки" и оказывалась самой нужной в тот момент вещью. Так что я считаю ВСЁ прочитанное пришедшим вовремя и пригодившимся на Пути. Что касается прорабатывания книг, то каждый раз какое-то время пытался следовать советам и после Норбекова был "норбековцем", после Симорона "симоронистом".. Побыл и "кайсеном" и "метафизиком" после Крайона.. При этом я вовсе не считаю себя "перебежчиком", потому что все эти книги я прорабатывал один, сам с собой и, думаю, от всех взял что-то для себя. Думаю также, что именно так и происходит Саморазвитие - ты читаешь разных авторов, пробуешь разные методы, а в конце концов создаёшь что-то своё, единственное и уникальное...*

 gefimov: *Да, все правильно.*

*Я бы на твоём месте ввел для отчета перед собой традицию - раз в год составлять список того, что читал, какие системы саморазвития осваивал, а рядом бы записал, что в своей жизни РЕАЛЬНО и КОНКРЕТНО изменил благодаря чтению и этим системам. Описал бы это так, чтобы каждый человек, прочитав текст, мог себе ясно представить, что же в тебе изменилось.*

*Вот тогда можно точно сказать, какие книги и системы на что повлияли.*

## Куда движемся?



Принято считать, что человечество развивается - в целом. Новые технологии, интернет, стволовые клетки.

**На самом деле человек деградирует, причем в геометрической прогрессии.**

Развивается наука и технологии - технократия, в общем. Человек, как единица сознания не развился ни на йоту. Да, он как

обезьянка научился нажимать на выключатель света, входить в интернет и пользоваться пультом от телевизора, но он понятия не имеет, как все это работает, и уж точно, он это сам не создавал.

Человек - потребитель технологий, которые создала кучка любопытных ученых. Причем на сегодняшний день уровень технологий не соответствует уровню сознательности большинства людей. В результате, получаем ситуацию, в которой по глупости уничтожаем природу и мир вокруг. Ведь у нас же самолеты, ракеты в космос пускаем, овец клонируем. Конец этого варианта развития событий один - какой-нибудь идиот нажмет на кнопку секретного оружия (осознанно или же по незнанию) и ЧПОК. Или матушка- Земля просто не выдержит всех издевательств и стряхнет с себя самодовольных паразитов.

Технология никогда не заменит развитие самого человека. Люди думают, что упрощают себе жизнь, делают ее комфортнее, когда с помощью одного пульта управляют всем домом. В результате, нечто мешкообразное, с обвисшим животом и заплывшими глазами сидит у компьютера целые сутки и не покидает виртуальной реальности.

Есть и другой способ - развивать себя, а не технологии. Улучшать свое зрение с помощью практик и упражнений, а не покупать новые суперочки, пробежаться до работы, а не стоять в пробках в дорогом авто, научиться самому быть счастливым, а не глотать всякую дрянь (будь-то дешевые сериалы, или новый наркотик). Только так можно повысить свою осознанность, научиться жить в согласии с природой и другими людьми.

Делая жизнь более комфортной, мы сужаем зону своего развития, тупеем и деградируем. Беря себе каждый раз более трудные задания, ставя сильные цели, преодолевая препятствия - мы меняемся в самом своем центре, обновляемся и становимся лучше.

## Бытовой маразм

Делюсь отличным тестом, с помощью которого можно понять, насколько вы в жизни осознанны.

Обычное состояние человека – полудрема, пассивное перетекание мыслей, постоянный внутренний диалог с самим собой. Периодически это состояние меняется недолгими моментами концентрации (если очень интересно, или сильно важно). Затем сознание снова переходит в режим - полуавтомат.

***Для сильно неосознанного человека характерно явление бытового маразма.***

Бытовой маразм (БМ) – постоянное забывание того, что только что делал, автоматическое переключение внимания на другие дела, невозможность удержать сознание на одном действии дольше, чем 10-15 минут

### Примеры БМ:


- Пошел в ванную за расческой, увидел кран – помыл руки и ушел.
- Забыла дома сумочку, вернулась – зазвонил телефон, поговорила и ушла без сумочки.
- Шел в другую комнату, по дороге перекинулся с близкими парой слов - забыл, зачем шел.
- Рассказывал историю, после прерывания не помнишь, о чем рассказывал.
- Посмотрела фильм, через час не можешь вспомнить ни сюжета, ни названия.


Тяжелым случаем БМ является поточное сознание. Это когда любая новая вещь, дело, картинка захватывает внимание, и про предыдущее сразу забываешь. Классический пример – щелкание каналов телевидения. Или шел на кухню включить чайник, по дороге зашел в ванную причесался – минут пять покрутился перед зеркалом, размышляя о поседевших волосах – вырвал парочку, зашел на кухню и сделал бутербродик, запил соком, с подозрением смотришь на чайник – вроде что-то с ним хотел сделать и так далее.


### Техника:

В течение дня отлавливайте элементы своего бытового маразма и записывайте их. Постепенно количество БМ сильно уменьшится, а ясность сознания – увеличится.

Напишите о моментах своего бытового маразма

 *Комментарий: Иногда бывает, что хотел дома поработать за компьютером, но на столе был бардак. все разобрал, потом видел, что на полках нужно тоже порядок навести (много книг, дисков и тд) и начинал там делать, чтобы не откладывать. Но все за раз не успевал и оставалось, а потом прибавлялось еще  
Так и проходила несколько раз "работа за компьютером", пока однажды не потратил полдня на разбирание завалов на рабочем столе и полках. Теперь если и появляется беспорядок, то 2 минуты и и полный порядок :)  
Но вот примерно такое -- "пошел в ванную за расческой, увидел кран – помыл руки и ушел" -- было тоже :) но давно*

 Комментарий: Так вот как это называется! Очень знакомо. Рассказывал анекдот или историю, отвлекся - и кранты. Полчаса мучительного вспоминания с перебором всех тем, о которых шла речь. Пока шел в туалет - забыл, куда и зачем шел. Хотя идти - 15 секунд и 2 поворота. Выехал с работы чтобы попасть в университет (обычно после работы еду домой). После проходной потерял сознание, очнулся во дворе своего дома... А уж сел на 15 минут за компьютер, проверил почту, сообщения "вконтакте", два форума, отвлекся на чей-нибудь блог - и все, вечер пропал. Причем совершенно бездарно пропал. Лучше вообще компьютер не включать. Все, пошел горевать...

 Комментарий: У меня самый частый пример БМ - работа в Интернете. Даже на Ваш ЖЖ вышла именно из-за БМ. Потокость сознания - полная. Одно цепляет другое и вот уже от поиска "тренинги для управленцев" я нахожусь на страничке "путь Мастера". Эту свою особенность хорошо осознаю и иногда не позволяю себе "течь", либо теку осознанно, наблюдая прыжки мыслей, протекание ассоциаций. Тогда может превратиться в интересную практику - отследить, с чего начал, вернуться к началу обогащённым и продолжить работу. 😊

## Изнутри наружу, или наоборот?

Есть два основных метода развития в любой области жизни - от внешнего к внутреннему, или от внутреннего к внешнему.

Для примера возьму тему "Питание".

### Метод "От внешнего к внутреннему"

Вы решили заняться своим питанием (Причина: живот болеть стал часто, или талия куда-то делась - не важно). Заходите в интернет и ищите книги по питанию, [находите их](#). А там - голодание по Бреггу, очищение по Малахову, целебное питания Шаталовой, натуральное питание по Шелтону. Вы решаете выбрать одну из систем и начинаете ее придерживаться, все как описано в книге. Например, жуеете каждый кусочек пищи 40 раз, перестаете есть после 20:00 и исключаете мясо из рациона. Через какое-то время получаете некий видимый или ощущаемый результат.

Плюсы:

- Не нужно думать, за вас все написали - бери и делай.
- Вам опишут подводные камни, с которыми сталкивались другие люди, следующие данной методике.

Минусы:

- Вы получите средний результат, т.к. действуете без учета своей индивидуальности и специфики окружения
- Вам нужно ВЕРИТЬ автору методике и следовать ей до конца. Это - главная проблема и причина того, что люди бегают от одной техники к другой. Быстро разочаровываются, т.к. не видят быстрого результата, либо сталкиваются с проблемой, которая в книжке не описана, а сами ведь мозг не включали, вот и стопорятся.

### Метод "От внутреннего к внешнему"

Основная практика метода - внимательно наблюдать за каким-то аспектом своей жизни и увидеть, к какому результату в этой области хотели бы прийти, какие действия ведут к более желательному будущему?

Итак, мы становимся осознанными и начинаем экспериментировать.

Вернемся к питанию...

Первое, что обнаруживаю - во время еды занимаюсь чем угодно, кроме собственно еды (в голове). Думаю о работе, смотрю передачу или читаю, болтаю с окружающими и т.д. Ем не когда хочу, а когда привык. Ем в 3 раза больше пищи, чем реально хочу. Ем не то, что хочет организм.

Начинаю эксперимент. Во время еды концентрируюсь на процессе - начинаю чувствовать вкус и запах в несколько раз интенсивнее. Обнаруживаю, что у банана есть 4 разных аромата - от самого фрукта, от кожицы изнутри, снаружи и от твердой части по краям. Жевать хочется дольше, т.к. дольше ощущаю вкус - от этого количество еды уменьшается сразу в 2 раза. В какие-то

моменты понимаю, что есть не хочу - не ем пол дня, день. И так далее. За счет одного лишь осознания процесса и движения в сторону потребностей организма получаю список действий и правил, но это уже МОИ ПРАВИЛА. Осознанные, понятые и прочувствованные, с учетом МОЕГО организма и окружающей среды.


Плюсы:


- Реальное развитие - индивидуальное, осознанное.
- Не надо верить кому-то, делать упражнения, смысл которых не понимаешь, а результата - не видишь.

Минусы:

- Тратится много сил, нужно постоянно быть осознанным, помнить о задаче.
- Двигаетесь вслепую, на все вопросы ищите ответы сами

Я описал два крайних полюса, в жизни все богаче - смесь этих двух методов в разных пропорциях. Лично я ориентируюсь в первую очередь на осознание, а когда подхожу к конкретной задаче - смотрю, что на эту тему уже создано. При этом, предпочитаю пользоваться общими подходами - детали ищу и прорабатываю сам.

 Комментарий: *Здравствуйте, Георгий! Прочитал когда-то Вашу книгу "Ты-живой источник энергии" и некоторое время практиковал сосредоточенность на каждом действии во время приёма пищи. Согласен, действие и ощущения меняются, но нелегко бывает отрешиться от всех посторонних мыслей. У меня сейчас получается так: ем, только когда хочу и ровно столько, сколько нужно до "точки насыщения"-так я могу назвать ощущение, когда словно клапан закрывается и могу оставить на тарелке даже половину ложки(раньше доедал всё, а потом мучился от переедания). Бывает, что ем всего лишь раз в день, но при этом чувствую себя хорошо. Уже давно во время еды включаю записи выпусков КВН. Как думаете, может так быть, чтобы хороший юмор во время приёма пищи помогал позитивному настрою всех клеток тела через усваиваемую пищу???*  
*Кстати, кто бы что ни говорил мне, что я себя изведу таким "скромным" питанием (съедаю действительно немного), но я усмехаюсь себе "в усы" и думаю - может быть я научился получать часть энергии из воздуха, благодаря работе над собой???? Лео.*

 gefimov: *Привет. Да, позитивный настрой способствует хорошему пищеварению. Я бы сначала посмотрел КВН, потом есть пошел. На просмотр все-таки много внимания тратишь и упускаешь реальность.*

*По количеству еды. Если не теряешь вес постоянно и не чувствуешь слабости, даже наоборот активность идет на ура - еды достаточно.*

*Человек получает энергию самыми разными способами, воздух - один из них.*

## Под микроскопом



Как развить осознанность, с чего начать?

Определимся с термином. Для этого нам нужно взять еще одно слово - ВНИМАНИЕ. Посмотрите на свою ладонь (какую – решите сами), сосредотачивайте на ней свое внимание в течение минуты. Получилось? Кажется, что да. А на самом деле...

Если измерить внимание в процентах, то уровень обычной сосредоточенности нормального человека - процентов 20-30%, остальное рассеивается – тратится на сопровождающие мысли, отвлечения (шум вокруг, ощущение от тела – например от прилегания одежды, от стула на котором сидите и т.д.). Если бы вы смогли сейчас повысить уровень внимания до 50-60%, то сразу бы почувствовали в ладони тепло и покалывание.

Осознанность – это умение сосредотачивать внимание на настоящем моменте. Так понятнее? Еще не совсем. Чтобы было совсем ясно, разделим осознанность на составляющие, потом постараемся собрать их в целую картинку.

Итак, бывает осознанность:

- Ощущений
- Эмоций и состояний
- Ума
- Действий, причин и следствий
- Своего «Я»

По сути, я предлагаю вам последовательность практик – от простого к сложному.

Сначала займитесь своим телом, научитесь слушать его и ощущать. Где ему больно, какие мышцы напряжены, есть ли чувство голода или это только аппетит, хочет ли тело потренироваться или ему необходимо отдохнуть. Для выполнения нужен пустяк – сосредотачивать внимание на своем теле. Из этой практики выливается десяток упражнений и техник, которые координально меняют жизнь. (Нормализуется вес, тело расслабляется, становится здоровее, выносливее и многое другое)

Когда вы продвинетесь в этой практике, переходите к работе с эмоциями. Здесь задача посложнее, вы ведь не видите их. С эмоциями одна проблема – мы очень быстро отождествляемся с ними.

*- Я спокоен, я абсолютно спокоен, черт тебя подери – его лицо было перекошено от ярости, а костяшки пальцев побелели от напряжения*

Во время практики я чувствую себя смотрителем дУхов. Моя задача - наблюдать за этими чудными созданиями: радость, уныние, гордость, вдохновение – их миллион. Если не будешь осторожным, они прыгают в твоё тело и завладевают душой, избавиться от них потом не просто.



Практика осознания эмоций ведет к ясному пониманию – все эмоции запускаешь ты сам. Иногда поражаюсь – вот проскочила мысль, потом пролетело полусознательное решение – буду обижаться, а далее дело техники – надуваем губы, морщим лоб, подбираем выражения и – готово.

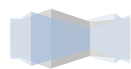
Осознание ума – игра для продвинутых. Свой ум переиграть невозможно, это все равно, что бороться левой рукой против своей же правой. В работе с умом я выделяю несколько аспектов. Вычленение неосознанных убеждений и их повторный уже осознанный выбор или замена. Здесь и верования, привитые родителями и авторитетами, и разовый обобщенный неудачный опыт и еще море разных причин. Результат один – жизнь начинает расширяться и появляются возможности, которые раньше даже не снились. Еще один момент – игры с мыслемешалкой. Это неконтролируемая куча диких сдвинутых обезьян, которые отнимают огромное количество энергии и сил.

Тишина в голове... Это состояние не забывается никогда.

Поработав с головой, начинаешь вдруг осознавать, что некоторые действия закономерно приводят к конкретным результатам. Затем идет уже не так очевидная мысль – все полученные результаты в вашей жизни следуют из предшествующих им действий.

Мечтать о свободной жизни, путешествиях и любимом деле, при этом сидеть на ненавистной работе с 9 до 17 – классический пример непонимания связи причин и следствий. Практика это очень сильная и трудная – нужно быть искренним и активным. Искренним – чтобы осознать, активным – чтобы изменить.

В какой-то момент ощущения, эмоции, мысли начинаешь воспринимать как спецодежду – некий атрибут, который был выдан в приложение к чему-то большему. Здесь начинается самое интересное. Если тело – это не ты, эмоции/переживания – тоже, мысли и убеждения к тебе отношения не имеют, то где же Ты?



## Я просто хочу спросить

Когда люди узнают, что я занимаюсь индивидуальным консультированием по вопросам достижения целей, мастерства, да еще и психотерапевт по образованию, любые разговоры "плавно перетекают" на их личные проблемы.

Изначально тема может быть любой - природа, спорт, иностранные языки, кто какую пищу любит. Через 5 минут звучит уже знакомое - Да, я тут кое-что хочу спросить...

Раньше я мирился с этим и мог потратить от получаса до двух времени на такого просто спрашивающего, потом ограничился получасом. На сегодняшний день мой лимит 10 минут, при условии, что задача, а главное - сам человек мне интересен. Я заранее предупреждаю о времени и останавливаюсь ровно через 600 секунд, после заданного вопроса. После этого человек может заказать полноценную платную консультацию, или сменить тему.

За этой ситуацией стоит несколько интересных мыслей.

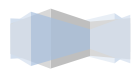
- Люди хотят на халяву решить самые сложные жизненные вопросы, прикрываясь при этом фразой типа - я просто хочу спросить.

- Они боятся напрямую обратиться с просьбой, делают вид, что вопрос пустяковый. Самый писк - фраза: У моего друга проблема, не посоветуешь ему что-то.

- Они не ценят время других людей и обижаются, если им говоришь, что твои консультации платные. Надув губы скажут - да мне не нужна консультация, я спросить только хочу.

Самое главное - результат от таких бесплатных вопросов - нулевой. Делать они все равно ничего ни будут.

На самом деле надо так - признать, что именно У ТЕБЯ есть ВАЖНАЯ задача, ОПЛАТИТЬ ее и РЕАЛЬНО начать работать над ее решением. Тут уж я помогу по максимуму.



## Действительность

Основное дело любого Мастера (или человека, стремящегося к мастерству) заключается в управлении действительностью, будь то внешний мир или внутренний (эмоции, тело, ум) и здесь есть несколько интересных деталей.

Действительность нужно увидеть и осознать. Без этого будет лишь игра с собственными галлюцинациями.

### *Примеры:*

На уровне тела – я ощущаю, как мои ступни касаются пола, чувствую давление и тепло в области соприкосновения.

На уровне эмоций – чувствую подавленность. Что-то словно прижимает меня к земле, в груди тяжелый камень, тело наполнено свинцом, хочется лечь и ничего не делать.

На уровне поведения – моя зарплата составляет 15 000 рублей, я хожу на работу 5 дней в неделю, сижу на стуле за компьютером, складываю числа, пишу отчет, проверяю бумаги. Меняет ли мои действия что-то в этом мире – не знаю, не проверял.

Как только действительность осознана, Мастер делает одну из двух вещей – принимает ее или меняет. Других вариантов нет.

Человек неосознанный идет третьим, искусственным путем - он не хочет принять реальность, т.к. это бывает больно (построил себе реальность кривую), но и менять ее не хочет (не умеет, не научили, боится – нужное подчеркнуть.)

В результате, он научился реальность не осознавать, благо способов миллион (плыть по течению, не задавать себе неудобных вопросов, телевизор, еда, интернет, быть как все). А раз из окружающей действительности выпал, то и признавать/менять ее не нужно.

В этой схеме все хорошо, кроме одного – Мастер – наше истинное Я есть в любом человеке. И эта часть нас никогда не спит. Через ощущения, эмоции и мысли это «Я» нас постоянно тюкает. Так рождаются болезни, чувство неудовлетворенности, внезапные мысли о предназначении. Все это говорит о том, что в нашей жизни что-то происходит не так, что нужны значительные изменения.

Другого пути нет, вы в любом случае станете Мастером в своей жизни, прямо сейчас, или с последним вздохом много лет спустя. Просто во втором случае, вы уже не успеете насладиться и проявить в этой жизни свое мастерство.

## И что же теперь делать?



Взрослые по паспорту люди, словно маленькие дети, верят в сказки.

Они верят, что могут похудеть и вылечить свою язву, выпив пару супертаблеток, при этом более 30 лет запихая внутрь всякую дрянь и отравив свое тело по самые уши.

Люди верят, что прилепив к обвисшему животу электрический заряд (супербабочка) и долбя его импульсами, они создадут шикарную фигуру, при этом много лет вся их активность сводится лишь к полутораминутному сексу раз или два в неделю.

Люди верят, что антидепрессанты помогут им стать счастливыми, снотворные дадут здоровый сон, а витаминки заставят голову лучше думать.

*Пишет потенциальный клиент - хочу, чтобы у меня было красивое тело с ромбиками на животе, развитая дыхалка - бегать по 10 километров и зимой в проруби нырять.*

*Хорошо - говорю, что сейчас делаете.*

*- Пока ничего, а что посоветуете, чтобы через пару месяцев цели достичь.*

*- Ладно, а в каком состоянии у вас тело на сегодняшний день? - уже чувствую неладное.*

*- Да, так - обычное, как у всех. После второго пролета пешком дышать тяжело, простужаюсь все время, ромбики на животе есть, но где-то глубоко.*

Еще письмо

*Вы пишете про финансовую свободу. Я тоже хочу. Пассивный доход 20 000 долларов в месяц, чтобы работать при этом пару часов в неделю. Сейчас получаю зарплату 15 000 рублей, работаю охранником два через два.*

Ребята, волшебные таблетки закончились еще при их производстве. Невозможно в один день взлететь, сидя в глубокой .... много лет подряд. Сначала нужно научиться ползать, потом быстро ползать, ходить, бегать, затем уже думать о полетах.

Успех приходит постепенно. Везет тем, кто сам везет. Желание всего и сразу, оставаясь при этом таким же - очень опасная ловушка. Вы ведь при таком раскладе не согласитесь потихоньку расти. Например, начать зарядку делать каждый день или договариваться старшим охранником работать с повышением зарплаты. Вам сразу ромбики нужны и доход пассивный с четырьмя нулями на конце. Поэтому и делать ничего не будете, только мечтать - и задыхаться после второго пролета, и два через два, два через два - за 15 тысяч в месяц.

## Разделение



Одним из показателей непонимания того, что тело, эмоции и ум - это не вы, являются сцепки.

*Примеры:*

Иногда (а может и часто) наше тело болеет. В животе колет, горло дерет, температура подскакивает под 40, спину прострелевает, нос не дышит - вариантов миллион. Что обычно с нами происходит? Подойдите к зеркалу в такой момент и посмотрите. Лицо - кислое, будто на казнь ведут, выражения у него - сугубо страдальческие. Многие мужчины при этом полностью отдаются болезни - начинают постанывать и покряхтывать (когда еще законно свою слабость проявить сможешь). Происходить сцепка. Моему телу плохо - негативные эмоции.


Смотрю на свою трехлетнюю дочку - Нос не дышит, из глаз течет, температура 38 - вся пылает. На лице на фоне телесной измотанности - радостная улыбка и предложение - Папа, пойдём танцевать.

В этот момент ко мне пришла гениальная мысль - если тело болеет, это не значит что на душе должно быть плохо. Все наоборот - эмоции должны быть как можно позитивнее, ведь они целебны для организма.

Еще сцепка...

Если на душе скребутся кошки, все видится в темных красках - люди обычно перестают делать дела. Мол, настроение плохое, делать ничего не могу. На самом деле эмоции и дела никак не связаны. Проверено. Можно быть не в настроении и все равно хорошо работать, можно сильно чего-то бояться, но действовать.

Понаблюдайте за собой. Посмотрите где происходят сцепки между самочувствием и делами, физическим состоянием и эмоциями. Как только научитесь видеть эти вещи - осознание своего Я (мастера) пойдет гораздо легче

 *Коммент: Даа, согласен! У меня такая сцепка была около полутора лет назад - девушка ушла... действительно, я был практически парализован, безразличен ко всему - спасался только тупой физической работой или шел к друзьям на пьянку - немного, но помогало, хотя и это в напряг было :) Когда в голове беспорядок, то и из рук все валится, это факт...*

## Про ЭТО...

Я умру. Возможно, это случится сегодня вечером. Или много лет спустя.

Я допускаю, что через несколько десятков лет создадут лекарство для физического бессмертия, но не думаю, что мое тело к этому времени будет в том состоянии, чтобы это имело смысл. И, жить как можно дольше - это не очень интересно. В смысле, не то, что я могу очень многое познать и освоить - нет, а в том, что через какое-то время просто захочется отдохнуть от путешествия.

Я знаю, что такое умирать. Не знаю откуда, но тем не менее. Ощущение такое, что в воздушный шарик ткнули иголкой. ЧПОК, и воздух, плотно сжатый внутри резины, вдруг резко освобождается, сливаясь с живыми потоками атмосферы.

Мне забавно смотреть на людей, которые боятся говорить о смерти, которые ругают детей и меняют тему разговора, когда их чада спрашивают - Папа, а ты умрешь? А я? Будто вычеркнув из лексикона слово Смерть, они вычеркнули его из своей жизни.

Люди живут так, словно никогда не умрут. То есть, умрут когда-нибудь, но не когда-то конкретно. Если их попросить сделать календарь с запасом даже в 90 лет и попросить вычеркивать каждый день крестиком - они откажутся. Ведь тогда, очевидно, что смерть конкретна и она приближается день за днем, и тогда, вопрос - Как этот день прожит? - становится очень существенным.

Мне не жалко людей, которые умерли, они просто ушли - отдыхают после прогулки. Кто-то путешествовал год, кто-то столетие - каждый получил свое. На похоронах мне жалко живых, а не мертвых. Они страдают - оплакивают других, оплакивая при этом себя. Ведь другого не стало, а ты еще не прошел через это, и каждый умерший своим примером говорит - ты тоже умрешь, обязательно умрешь.



Коммент: *Страшно не умереть, а умирать...*

## Медвежья услуга



Недавно получил комментарий к посту, где перечислял основные сферы жизни для постановки целей (ссылка). Суть сообщения – почему в списке нет благотворительности?

Рассказываю...

Ты занимаешься благотворительностью, если, в результате твоих действий, количество доброго, полезного, нужного в этом мире увеличивается. Это просто. Пока не рассмотришь вопрос с

двух позиций.

С одной стороны, есть люди с конкретными проблемами, и просто - неблагоприятные ситуации:

- *Немощная старушка, подбирающаяся в метро.*
- *Ребенок с врожденными пороками развития, нуждающийся в дорогой операции.*
- *Дети- сироты, живущие в домах- интернатах.*
- *Тысячи дельфинов, погибших в загрязненных прибрежных водах.*

С другой стороны, есть действующие системы, которые все эти проблемы породили:

- *Неумение обращаться с деньгами, нулевая физическая активность, низкая активная ответственность за свою жизнь у взрослых людей. Результат – немощные старики.*
- *Отсутствие пропаганды и поддержки здорового образа жизни будущих матерей, употребление алкоголя и прочих наркотиков беременными. Результат – огромное количество врожденных заболеваний новорожденных, требующих серьезного врачебного вмешательства.*
- *Нет знаний о том, как создавать и развивать счастливую, здоровую семью, обучения взаимопониманию, здоровым сексуальным отношениям. Результат – куча разводов и нежелательных беременностей. Ребенка – в интернат.*
- *Сбрасывание кило тонн бытового и производственного дерьма в моря и океаны. Естественно, все живое в них вымирает.*

Благотворительность, которую я вижу вокруг – кривая, как и медицина.

Мы пытаемся лечить симптомы (давать денежку бабушкам, волонтерствовать в больницах), но ничего не делаем с причинами их породившими. Хотим заполнить ведро водой, но у него нет дна. Лить можно бесконечно, а проблем у людей будет все больше.

Помогая только на уровне конкретного человека или ситуации мы, в целом, поддерживаем систему, породившую проблемы, плюс – снижаем уровень ответственности за свою жизнь у людей, которым «помогли».

На улице сидит мужчина лет пятидесяти, руки, ноги – целы. В день он получает благотворительность от людей на 800 рублей, половину отдает «крыше». Включит ли он голову в этой жизни? Станет ли что-то делать, найдет ли работу? Нет, а потому что – а зачем?

Есть жирный минус против разовой благотворительности. БИЗНЕС.

Давая деньги конкретным людям, мы часто не разбираемся, куда же эти деньги действительно уходят. Сейчас очень развита коммерция, основанная на благотворительности, начиная с классического – Мы люди не местные, заканчивая псевдоцерковными сборами в метро.

Почему-то бабушки не очень радостно берут хлеб вместо денег, хотя просят деньги именно на хлеб. Почему-то нуждающиеся в дорогих операциях хотят только наличку и отказываются дать счет больницы, где должно пройти лечение.

Есть много людей, которые действительно попали в беду, но шансы попасть именно на них у вас невелики.

Значит ли это, что не нужно помогать конкретным людям. Нет, конечно. Желание облегчить страдание в своем чистом виде благородно. Просто придерживайтесь нескольких простых правил.

### **1 – Осознанность.**

Обычно, мы второпях суем монетку или бумажку жалостливо выглядящему ребенку или старику. Такая благотворительность ущербна. Так мы избавляемся от чувства вины – *мол, я ведь живу лучше*, или из жалости к себе – *такое может с каждым случиться, и я – не исключение*.

Вместо десятирублевой подачки, соберите более значимую сумму и выберите того, кому нужна ваша помощь. Если конкретного человека не знаете, просто держите денежку в кошельке, на случай, если он встретится вам по пути.

И вот, он перед вами. Остановитесь, почувствуйте момент – внутренний импульс оказать помощь другому человеку. Посмотрите ему в глаза и поговорите. Выясните, чем можете помочь, в чем заключается проблема, предложите альтернативные решения.

Здесь есть два очень важных момента. Во-первых, вы поймете, какие действительно мотивы у вас были, когда вы собрались дать деньги. Была ли это деловая помощь, жалость, презрение, радость от возможности поделиться или что еще.

Во-вторых, во время разговора вы тестируете человека, которому хотите помочь. С помощью простой беседы вы отсечете нахлебников и профессиональных попрошаек. Они жуть как не любят вопросы, ведь у них заготовлено несколько шаблонов и короткая байка. Вместо ответа, они постараются поскорее свернуть разговор, будут раздражаться и пойдут дальше – ведь на вас они тратят свое время, а их время – деньги.

Люди, действительно попавшие в беду, с удовольствием ответят на все ваши вопросы и будут рады любой помощи.

### **2 – Содействие.**

По возможности помогайте не деньгами, а делами. Если нужны продукты – купите их и принесите, если нужна операция, договаривайтесь с врачами. Таким образом, ваши деньги будут, скорее всего, использованы целевым образом.



### 3 – Системы.

Направьте основное внимание на решение проблем на уровне причин, т.е. систем. Если видите человека, попавшего в беду – помогите ему, но не останавливайтесь на этом. Спросите себя – почему это произошло? В чем причины на глобальном уровне? Так вы выйдете на первоисточник, и уже здесь стоит поработать по полной программе.

- Организуйте бесплатные курсы по финансовой грамотности и умению зарабатывать для пенсионеров. Создайте школу здоровых матерей. Так вы сможете помочь предупредить появление жизненных проблем у тысяч стариков и новорожденных.

***Направляйте осознанное внимание на проблемы конкретных людей, и большую его часть тратьте на работу с системами, их породившими.***

Возвращаясь к вопросу, почему в списке сфер жизни у меня нет благотворительности. Она есть, просто уже много лет называется по-другому – Творчество. С его помощью, в виде книг, статей, тренингов и консультаций я помогаю решать людям главную системную задачу – повышение осознанности и ответственности за свою жизнь. Решая ее, тысячи людей уже без моей помощи легко справятся с бесчисленными конкретными трудностями в жизни.

P.s.: Если в вашей жизни место полезного Творчества занимает рутинная бессмысленная работа, то отдельная сфера жизни – Благотворительность, вам, конечно же, нужна...



## Мой учитель



Последнее время один из главных моих учителей по жизни – дочка Яна. Она с легкостью находит мои догмы и ограничения, вскрывает мою ложь и обнаруживает необоснованные опасения. В ней, как в зеркале отражаются все, что я говорю, думаю и делаю – иногда это красиво, порой оказывается удручающим.

Чтобы хоть как-то поспевать за этим чудесным созданием и воспитать ее лучшим из возможных способов, мне сильно помогает опыт людей, которые прошли большой путь в плане общения с детьми.

Сегодня хочу поделиться с вами последними прочитанными книгами, которые отношу к категории обязательных для проработки и внедрения.

1. **Зубкова М.Н. «Опыты и эксперименты».** Автор описала 93 эксперимента с водой, воздухом, землей и огнем, которые можно провести в домашне-дачных условиях с ребенком 3-4 лет. Опыты будут интересны даже взрослому, для ребенка же – просто кладезь приключений и познания окружающего мира.
2. **Ю.Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребенком. Как? и Продолжаем общаться с ребенком. Так?** Отличные книги по практическим навыкам и гуманистическому подходу в воспитании детей. Легко воспринимаемый, живой язык автора, четкие рекомендации, множество примеров из российской действительности. Рекомендую.
3. **Звонкин А.К. Малыши и математика.** Талантливый автор описывает время, когда он создал математический кружок для своих детей. Вскоре к нему присоединились соседские ребята. Личные заметки идут вперемешку с тонким наблюдением за психологией ребенка и общения с ним, также есть подробное описание методики занятий по математике в игровой форме.

На самом деле, книг по воспитанию, как и в любой другой теме – миллион. Для меня, лучше проработать одну книгу практически, чем десяток в теории. Выбирайте и – вперед.

## Человеческий фактор

### Человек, в среднем, может прожить:

- Без воздуха - несколько минут
- Без воды - несколько дней ([Голтис](#) выдержал 14 суток)
- Без выделения (покакать, пописать) - неделю (если пьете и едите как обычно, то - меньше)
- Без сна - около 10 суток (В 1977 году Морин Уэстон из Питерборо установила мировой рекорд 19 суток, но у нее начались галлюцинации)
- Без еды - до двух месяцев (Если пить достаточное количество воды)
- Без движения - несколько месяцев (мышцы атрофируются, суставы забиваются, внутренние органы перестают нормально работать)

Чем меньше мы можем жить без какого-то элемента, тем большее влияние на нас он оказывает и тем больше осознанного внимания ему нужно уделить (Элементом - "Выделение" особо поуправлять не получится, но опосредованно, через другие - вполне. Хотя если почитать некоторые упражнения из Йоги...).

Наблюдение - чем важнее для нас функция, тем мощнее оповещательный механизм и автономность процесса. Дышим не осознавая (Представьте себя, что каждый акт дыхания нужно делать осознанно. Забыл пару минут подышать и умер)  
Нужна вода организму - мощная жажда гонит попить. Хочется спать - организм заснет где угодно, и вас не спросит и так далее.

## Абсолютный минимум



Тело человека заточено под движение. Без движения оно умирает.

*Эксперимент для мазохистов* - зафиксируйте руку в положении сильного сгибания (наложите повязку), в таком положении и без каких-либо движений пальцами и в локтевом суставе поживите пару месяцев. Поздравляю, через 60 дней вы не сможете пошевелить пальцами даже если захотите. Связки сократятся, мышцы атрофируются, контрактура - без вариантов.

Давным-давно с активностью не было проблем : хочешь есть - догони лань или мамонта, потом убей, если сможешь, хочешь жить - отбивайся от хищников и других племен. С утра до вечера - движение.

Не так давно с активностью тела все еще было хорошо: хочешь есть - поруби дрова, сходи к колодцу за водой, еду вырасти сначала, помыться - пожалуйста, пару километров до речки и обратно, нужен какой-то товар - будь добр отправляйся в соседнюю деревню для обмена. Весь день свежий воздух и активность.

Сегодня с активностью - просто никак. Нужно поехать куда-то - машина, автобус и самолет, хочешь есть - пицца и суши по вызову, нужны развлечения - телевизор, интернет, чтиво к вашим услугам. Сегодняшний человек может сделать не более 100 шагов за весь день и даже не заметит этого. Т.е. заметит, когда при повороте шеи что-то будет щелкать и скрипеть, а простое глубокое приседание покажется невыполнимой задачей, подъем пешком на третий этаж будет восприниматься как издевательство, а день, когда ничего не болит можно отмечать в календаре.

Человек забыл, каково это, когда тела просит движения - хочется бегать, прыгать и танцевать, в каждой мышце чувствуется легкость и сила, энергия наполняет весь организм и он с радостью работает с утра и до вечера без усталости.

Если раньше с физической активностью не было проблем - ведь сама жизнь просто требовала движения, то сейчас человек сам должен планировать тренировку своего тела.

Какую систему выбрать - боевые искусства, тренажерный зал? А может быть йогу и цигун? Это не важно.

Для обычного человека должен быть тот минимум активности, меньше которого нельзя допускать. Тело просто перестает жить нормально.


Познакомьтесь с нормативом, который выполняет каждый человек, который учится по системе Кайсен и берет направление - Тело.

### **Каждый день необходимо:**

- Выполнить 200 круговых или махательных движений в КАЖДОМ суставе. Если какой-то сустав болит (например, грудной отдел позвоночника), количество движений в нем должно вырасти до 500

- Пройти пешком не менее 3-х километров бодрым шагом.
- Постоянно следить за осанкой и выправлять ее (исключить сидение "Нога на ногу", сутулое сидение а-ля "Программист за работой")
- Сильно вспотеть от тренировки (сауна и обтекание потом в метро не считается; танцы, зарядка, любой спорт - пойдут)

Это абсолютный минимум активности, без которого к 30 годам тело превращается в развалину. Следуя четырем пунктам хотя бы месяц, вы почувствуете качественную разницу в своем состоянии. Тогда уже можно говорить о следующих шагах к телесному совершенству.

 Комментарий: Полностью согласен. Наверное поэтому первая область жизни, которую выбрал и в которой появились положительные сдвиги - здоровье моего тела. Не нравится когда сильно потею. Причем всегда даже от Ока Возрождения, про бег вообще молчу. Но раз потеть - необходимый показатель, то отношение поменяю :)  
Интересно по поводу суставов :) Выходит нужно каждый палец вращать?:) Я как раз "программист за работой" и бывает пальцы временами ноют. Да и посадка тоже не идеал, хотя стараюсь.

 gefimov: Роман, здравствуйте.

*Потение важно. Это показатель того, что вы разогнали сердце и сосуды до нужной мощности, прогрели весь организм (Если человек встанет рядом с тем, кто только что мощно потренировался - почувствует, как от него исходит жар) и запустили механизм терморегуляции. Некоторые люди ухитряются час пробегать или проделать зарядку, но даже не вспотеют не капли. (Либо выполняют не правильно, либо терморегуляция нарушена)*

*Пальцами нужно заниматься обязательно, особенно если они часто скрючены за клавиатурой. Им нужны полноамплитудные движения (сгибания-разгибания в дистальном и среднем суставе фаланг пальцев, в проксимальном еще и вращение, плюс растяжки).*

*С посадкой (осанкой) надо работать отдельно.*

*1 - Зафиксируйте идеальную осанку. Подойдите к стене коснитесь пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Между поясницей и стеной не должна пролазить ладонь. Когда запомните ощущение, отходите от стены.*

*2 - Выделите час в день для осознанной осанки. Постоянно следите за ней. Каждый раз, когда заметите, что осанка упала в трусы, платите штраф добровольному лицу или выполняйте упражнение (20 отжиманий, например)*

*3- Поставьте "Якоря-напоминалки". Например, каждый раз, когда входите в любой дверной проем - выпрямление. Когда приносите, как только будете проходить в проем, тело само будет выпрямляться.*

*4 - Скажите родным и близким, пусть следят за вашей осанкой, особенно когда сидите, увлекшись за компьютером. Как только вас поймут на злодеянии - сделайте для них что-то (Приберитесь и т.д. - пусть они сами придумают список приятностей.)*

## О ЖИЗНИ

На днях смотрел "7 жизней" с Уилом Смитом. Фильм очень тяжелый - о парне, чья жизнь была пропитана всепоглощающим чувством вины. Вышел он из ситуации с помощью своеобразного "обмена". Лента заставляет задуматься о цене жизни и отношению к смерти - своей и окружающих людей. Рекомендую.

В пятницу был в хосписе, разговаривал с пациентами.

Хоспис - это такая больница, куда попадают люди с последней стадией рака. Выписываются оттуда единицы, чтобы умереть дома, остальные "уходят" через неделю-две, максимум - пару месяцев.

Рядом могут лежать люди, которые много лет знают, что больны - прошли не один десяток разного рода облучений и прочей терапии, год за годом они были свидетелями увядания своего тела. Их глаза потухли, душа изнасилась, а ум начал принимать неизбежность конца. Другие узнали о своем заболевании недавно.

В палате лежит мужчина сорока лет. Несколько дней назад он спорил с женой, о том, куда поехать отдыхать, работал по 10 часов в день, чтобы запустить новый проект, бегал за подарками на день рождения сынишке. Вдруг... Бах! С острыми болями поступает в скорую и уже через несколько часов обследований сидит на скамье со скомканным листком в зажатой ладони. На нем черным по белому написано - Рак IV стадии, множественные метастазы - не операбелен.

Есть и другие пациенты - 50-ти лет и старше. Они уверены, что их дети отправили в больницу отдохнуть, подлечиться. О том, что у них рак знают все - родные, врачи, сестры, "опытные" пациенты. Все, кроме них самих. Так решили близкие - не говорить правду. Чтобы дожили свой срок со спокойной душой.

Некоторые родные приходят каждый день, сидят часами, читают вслух книги, разговаривают. Выйдя за дверь, тихонько плачут. Других можно увидеть только два раза - когда привозят больного, и когда им сообщают о его смерти.

Больше всего смертельно больные люди боятся нескольких вещей - боли, быть обузой для родных, стать забытыми родными, неизвестности впереди и свинского отношения персонала.

Также они мечтают об очень простых вещах - помириться с отцом, пробежаться по летней траве и искупаться в речке, поиграть в песочнице с детьми, сделать что-то хорошее в этом мире. Если бы им дали второй шанс...

Я стараюсь делать все, что должен сделать. Я не буду откладывать жизнь на завтра. Я рад тому, что имею, каждый день я обнимаю своих близких. Это подарок - быть рядом. Я благодарен за то, что мне не приходится надеяться на второй шанс.

## О зарядке



В юности (лет до 20) многие люди занимаются тем или иным видом спорта (без вести пропавших в интернет-реальности не учитываю) - тренажерный зал, рукопашка, агрессивное катание на роликах, велосипедные трюки, паркур, брейк дэнс.

В молодежи бурлит много природной энергии + огромная потребность принадлежать тусовке своих, выделиться - быть на хорошем счету. Для этого они готовы пахать по много часов в неделю, оттачивать технику для предстоящих соревнований.

Напрыгавшись и самоутвердившись к 30 годам, люди начинают относиться к физической активности спокойнее - выбирают айкидо, велосипедные походы, песни под гитару на Селигере. Тренировки становятся периодическими, переходят в фоновый режим.

К 45 годам физической активностью становится поплавать на море, поиграть в бильярд и съездить летом на дачу.

После 50 лет тренировкой остается - пройтись вокруг дома - подышать воздухом и смотреть на своего ребенка, который активно занимается тем или иным видом спорта. (без вести пропавших в интернет-реальности не учитываю)

Почему так происходит? Почему мы сами с удовольствием не упражняем свое тело? Я вижу две основных причины - отсутствие культуры работы с телом и осознанности.

### Культура.

Какие у вас эмоции от слова "Зарядка"?

Буэ, ненавижу, терпеть не могу - стандартные ответы.

Такое отношение воспитала в нас школа, когда командным голосом пузатый физрук говорил - отжались, бегом 10 кругов, все на шпагат. С нашими телами делали какие-то вещи, но никто не спрашивал, чего же действительно хочется - а хотелось тогда поиграть в салки, побегать с мячом на улице, покувыркаться на матах (в моей школе они лежали в сторонке и трогать их было запрещено). На занятиях требовали сдавать никому не нужные нормативы, и унижали, если их сдавать не получалось, совершенно не обращали внимания на взаимодействие с телом - как научиться его слушать и понимать, как грамотно тренировать.

Уже со школьной скамьи ученики воспринимают физкультуру как абсолютно не нужный предмет и стараются его прогулять, проболеть или получить билет "на свободу" (справку о болезни на год). В институте ситуация та же. А на работе на твоё здоровье всем начхать, т.е. когда ты начнешь чихать, все будут возмущаться и шеф косо посмотрит, но, чтобы на самой работе уделять время упражнениям - нет уж. Иди работай.

Родители в этой ситуации совсем не пример для подражания. Усталые глаза, сутулая спина и складки жира, свисающие со всех сторон явно не повышают авторитет отца перед сыном. И на требование делать зарядку, сын выдает логичный ответ - пап, а сам-то что?

## Осознанность.

Пройдемте в фитнес клуб. Мы видим много разных тренажеров и людей, слоняющихся между ними. Посмотрите как они занимаются. Вот человек бежит по дорожке и смотрит при этом новости дня, другой тренирует спину, параллельно говоря по телефону hands free. Внешне люди занимаются своими телами, но внимание их вышло покурить.

Наше внимание обычно направлено куда угодно - в телек, на болтовню с соседом, на мысли о предстоящем дне - ТОЛЬКО НЕ НА ПРОЦЕССЕ тренировки. В этом вся соль. Любое осознанное движение нашего тела доставляет удовольствие. Мысль настолько важная, что нуждается в повторении.

***Любое осознанное движение нашего тела доставляет удовольствие***

Что же такое - осознанное движение. Это движение, в котором вы присутствуете своим вниманием ОТ и ДО. Чувствуете нарастающее напряжение в мышцах и последующее расслабление, ощущаете движение в каждом суставе, "видите" связь между намерением сознания и следующей за ним реакцией тела.

Осознанная работа с телом оживляет его, наполняет силой и энергией, делает вас более чувствительным и живым, и, конечно, это очень приятно. Неважно, чем именно занимаетесь - хоть просто руку поднимаете, если вы делаете это максимально осознанно - такой тренинг никогда не надоест.

Именно поэтому я рекомендую людям создавать собственные упражнения, не подглядывать в расписанные комплексы, составленные кем-то еще. Это ВАШЕ тело, и только вы знаете, какие движения ему сегодня нужны.

У нас в стране нет культуры развития тела и поддержания здоровья (по сравнению с тем же Китаем), нам не прививали правильного отношения к своему телу, перед нашими глазами слишком мало примеров красивых, здоровых, активных людей.

Значит нужно действовать самим. Опирайтесь в вопросах здоровья на свой здравый смысл. Создавать культуру тела самому, в своей семье, быть примером для других. Тогда мы сдвинемся с мертвой точки и слово "Зарядка" будет вызывать улыбку и приятные воспоминания об отличной вчерашней тренировке.



## Погоня за счастьем

Люди играют в очень опасную игру. Доходят до конца лишь единицы - садятся на наркотики, спиваются или кончают жизнь самоубийством.



Игра называется - "Бег за счастьем".

Когда-то кто-то сказал, а все поверили, что для счастья нужно иметь определенный набор достижений - квартиру побольше, жену покрасивше (или мужа умного и богатого), счет в банке, путешествия, домик за городом и так далее. Каждый человек имеет свой список (отмечу, что, по сути, меняются лишь названия и места - общая идея у всех одна).

Человек начинает активно стремиться ко всем этим благам, вкалывает, экономит - наконец, покупает первую машину, накапливает на квартиру. В этот момент, казалось бы - живи и радуйся, но не так все просто. Тот, кто придумал эту игру, не сообщил, что при достижении пунктов из списка, он автоматически обновляется. Девятка меняется на БМВ, брюнетка на блондинку, а к желаемой сумме приписывается пара нулей.

И снова в бой - за счастьем.

Большинство людей не достигают всех целей, которые есть у них в списке и они, обычно, говорят.

- Вот если бы я достиг этого и того - тогда бы был полностью счастлив. Но пока не складывается.

Т.е. в их голове есть надежда, что счастье вон оно - за горами. Надо лишь дойти успеть. Обычно не доходят, и умирая, думают - Эх, не успел, а счастье было так близко.

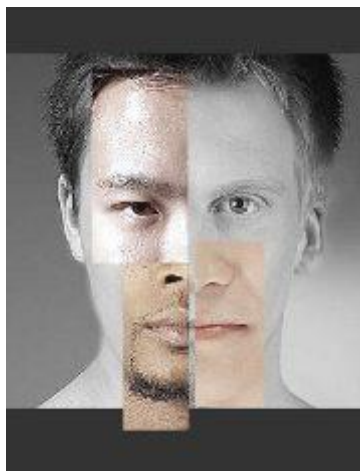
Но есть и те, кто список свой полностью реализовал и не один раз - им ничего уже не надо, все есть - самолеты, пароходы, любовники, счета в банках - все, о чем можно мечтать. Вот здесь человек понимает, что идти дальше некуда, а ощущения счастья все нет. - Купить еще самолет? Приобрести остров? Ведь я всего достиг, почему же на душе так фигово?

Они честно вкалывали и дошли до конца игры, только вот выигрыша в ней нет.

Для того, чтобы быть счастливым (чувствовать внутри спокойствие, гармонию, правильность и легкость) не нужны никакие достижения, не нужны вещи, шмотки и деньги.

Достаточно иметь крышу над головой, миску еды и хоть какое-то здоровье - это максимум. Все остальное не имеет к вашему ощущению счастья никакого отношения. Ставя перед собой цели, важно понимать, что вы с помощью их достижения тренируетесь, играйте, развиваетесь, познаете себя и окружающий мир, но никак не гонитесь за счастьем всерьез, с напряжением. Цели в жизни нужны для расширения себя и понимания, как тут все устроено. Ну и конечно, получить удовольствие от самого процесса.

## Такие разные



**Тупой человек** - не хочет разбираться в чем-либо, видеть различия, думать.

- *Вот ты мне тут объясняешь, а я не понимаю. НЕ ПО-НИ-МА-Ю! Что ты, нормально объяснить не можешь?*

**Глупый человек** – не видит взаимосвязи между причиной и следствием, не отличает важное от второстепенного.

- *Я очень хочу жить на море.*

- *А сейчас где живешь?*

- *В Москве.*

- *Узнавал уже, куда хочешь поехать, как купить квартиру, сколько денег нужно?*

- *Нет, стоит с этого начать? Я еще об этом не думал.*

**Умный человек** – накапливает в голове бесполезную теоретическую информацию. Может дать готовый ответ на любой вопрос – сам вопросов себе не задает.

- *Недавно прочитал, как выполняется сложнейшая операция по пересадке сердца. Сначала нужно...*

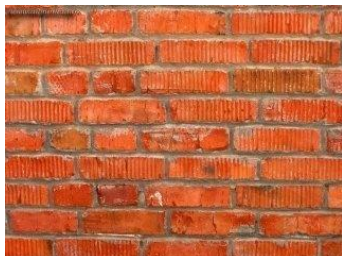
- *А вы палец вправлять умеете?*

- *Зачем мне такая ерунда нужна?!*

**Думающий человек** - задает себе практичные, жизненные вопросы и ищет на них ответы, размышляет, приходит к выводам.

- *Интересно, как бы мне освободить себе пару часов в день, чтобы заняться любимым хобби?*

## Одношаговое мышление



Почему многие люди думают только до тех пор, пока не встретятся с каким-нибудь препятствием?

Вот они мечтают о чем-то или ставят себе задачу:

- Хочу поехать отдохнуть на море
- Хочу выучить иностранный язык
- Хочу удвоить доход
- Хочу научиться знакомиться с девушками

Я уже довольно потираю руки (обожаю видеть, как человек чего-то захотел и .... достиг этого)

А потом - Бац!

- Но денег на отдых не хватает.
- Но память уже не та
- Но кто даст, деньги-то
- Но я стесняюсь.

И все - далее тишина. Шестеренки в голове остановились, вся энергия вышла в гудок, глаза потухли - человек вернулся в привычное состояние.

Ребята, а дальше? Где продолжение мысли? Почему остановились.

- Так, денег на отдых не хватает. Нужно 3 тысячи долларов - ставлю себе задачу заработать эти деньги за 2 месяца, для этого я сделаю следующее...

- Да, память стала хуже, но ведь знаю пожилых с хорошей памятью, значит и я смогу. Покупаю книгу по развитию памяти и занимаюсь параллельно с языком

- Да, деньги нужны, но денег нет. Значит... их нужно заработать. Вот 5 вариантов на скидку...

- Да, стеснительности мне не занимать. Значит нужно уверенность тренировать, ведь с девушками все равно знакомиться хочу. Для начала пройду тренинг и прочитаю пару книг и обязательно буду отрабатывать все упражнения - через страх, через не могу.

Если вы ставите себе задачу, но для ее реализации вам чего-то не хватает (внутренних качеств, денег, информации), значит ставьте себе предзадачу по достижению этого чего-то. Иногда получается 3-5 звеньев, пока вы не доберетесь до конечной (или начальной) цели.

А вы как думали?!

## Проигрыш эскулапов



Многие эмоциональные состояния запускаются в комплексе, одно за другим.

Когда я вижу человека, который чувствует полную беспомощность или бессилие в какой-то ситуации, я на 90% уверен, что будет дальше.

Дальше будет агрессия... В том или ином виде.

Она может проявляться в виде нападения, крика, ругани или просто истерики. Так человек высвобождает то жуткое напряжение, которое в нем накапливается от того, что он ничего не может сделать.

И не важно, о какой ситуации речь, Возможно, начальник на вас орет, а вы не можете ответить. Или пытаетесь перестроиться на авто в другой ряд, а вас не пускают уже 5 минут.

То, что касается человека, можно легко перенести и на любую деятельность, где он участвует.

Например, медицина.

Последние дни я слышал несколько рекламных роликов по радио на лечебные темы. Вот их суть:

*- У вас простреливает поясницу, болит шея? Криоблокада. Всего несколько несложных уколов и боль покинет вас на годы.*

*- Хотите похудеть, но не знаете как? За каких-то 40 минут мы установим вам в желудке специальный баллончик и чувство насыщения будет приходить к вам гораздо раньше. Худейте естественно.*

*- Страдаете от запоев? Мы поменяем вам кое-что в ДНК и на генетическом уровне удалим пристрастие к алкоголю. Отказаться от спиртного просто.*

О чем говорит эта реклама?

О том, что медицина абсолютно бессильна в вопросах здоровья. Такая агрессия, такое зверское нападение на человеческое тело может быть только у совершенно запутавшихся, не знающих, куда бежать и что делать, людей.

Это реклама шарлатанов, а настоящая медицина - другая?

Совершенно очевидно, что современная медицина не занимается здоровьем, она занимается болезнями, делит их на все больше разных направлений, создает под их лечение новые специальности. Болит грудь - идешь к маммологу, горло - к отоларингологу. Все поделено на органы, каждый специалист смотрит только в свое маленькое окошко - остальное ему не интересно.

Еще как-то системно видит человека семейный врач, но сколько таких вы встречали в своей жизни?

Наше тело - идеально сбалансированный механизм с тончайшей системой оповещения - болью. Если у вас что-то заболело, значит тело подает сигнал - Хозяин где-то неполадка, обрати внимание. Боль нужно если не любить, то уж точно уважать и относиться с вниманием. Без боли вы сильно порезав ногу, потеряете литр крови, пока заметите эту досадную оплошность.

Если болит спина - значит вам сигнал. Займись собой. Где твоя осанка? Гимнастику давно делал? С питанием что?

А что предлагает медицина? Обезболить. Заморозьте свои нервы и боль пройдет на годы.

А потом позвоночник упадет в трусы, потому что он рассыпится от накопленных солей и неподвижности. Зато без боли.

Если машина работает - все хорошо. Как только возникают проблемы, загорается сигнал на приборной доске. Бензин кончился. Аккумулятор сел. Двигатель перегрелся. Пим, пим, пим.

Что вы тогда делаете? Правильно. Останавливаетесь и чините свой любимый автомобиль.

Что, он дороже собственного тела? Почему тогда на важнейший сигнал - Боль, мы реагируем так глупо - прикрывая мигающую лампочку рукой - словно от этого исчезнет причина проблемы.

Потом просто суем таблетку в рот, приговаривая - На, жри, и чтобы через час перестало болеть.

Медицина не сможет вам помочь со здоровьем, в этом вопросе там нет специалистов. Вас зашьют если порежетесь, вырежут что-нибудь, если орган уже не работает как нужно, дадут антибиотиков, но вот, чтобы здоровым стать...

### **Надо самим!**

P.s. Примеры, как какой-то конкретный врач спас вам или кому-то жизнь или просто сильно помог, не пишите. Я знаю много замечательных врачей, но пост не про это.

P.P.s. В официальной медицине пробыл 10 лет, поэтому многие вещи знаю изнутри.



## Вдвоем



Час назад вернулся с дискотеки. Не с той, где Тынц-Тынц и молодежь дергается в конвульсиях под оглушающий рев из колонок, а с той, где под мелодичное Трам-Пам-Пам мужчины и женщины (ну, иногда женщины и женщины) танцуют друг с другом, держась за руки и получая массу позитивных впечатлений.

На танцах можно очень многое узнать о людях, о том какие они, чего хотят, а чего боятся, как вообще живут. Если же быть еще более внимательным и искренним, то и о себе пару инсайтов словите.

### ***По меньшему можно сказать о Большем.***

Эту гипотезу я проверял уже сотни раз, и, похоже, она правдива. Достаточно внимательно понаблюдать за человеком, когда он естественен и можно увидеть, какой он в жизни вообще. Как поймать такие моменты? Легко. Если вы рядом с человеком, когда он ест, или что-то обсуждает с третьим лицом, вы многое увидите. Или, если вы с ним/ней танцуете. Тогда вы увидите все.

Многие люди приходят на дискотеку за сексуальными ощущениями. Танец, особенно, такой как Хастл, это практически секс стоя. Причем, абсолютно законный и одобренный социумом. Можно касаться любых частей тела, кроме груди и паха, можно быть так близко к другому человеку как только хочешь (если он/она это поддержит).

В танце можно за 2 минуты прочувствовать, совпадаете ли вы с девушкой (далее пишу о девушках, т.к. описываю свой опыт) или нет. Что это значит? Попробую объяснить. От девушки исходит нечто, что ты ощущаешь, как - подходит/не подходит, близка/далека. Можно это эзотерически обозвать - совпадение по энергетике. Еще такое чувство могу описать как смесь - душевная близость + влечение. В танце удастся поймать какой-то кусочек энергии девушки, который как голограмма проявляется в том же виде в остальных сферах ее жизни.

Для меня танец - это очень душевное взаимодействие. В нем много нежности, близости и сексуальности, но нет ничего пошлого и грубого. Между мной и партнершей образуется тончайший поток энергии, который обогащает нас обоих. Если кто-то занимался всерьез тантрой- ощущения очень похожие.

Увлекся. Вернусь к наблюдениям.

Ребята, которые только начинают заниматься танцами, двигаются под музыку в соответствии с природой. Т.е. чаще всего тазом вперед-назад. Очень забавно выглядит, как такой парень пытается потанцевать с девушкой. Не меняя при этом технику танца.

Очень интересно видеть, как мужчины приглашают женщин на танцы. Один подходит на расстояние метра, делает быстрый поклон головой, будто гусар и сильно вытянув вперед руку приглашает даму на танцпол. Другой смотря куда-то в бок, берет девушку за руку и ведет ее на танец. Как я и ожидал, за 15 минут танца, он ни разу на нее не посмотрел. Контакта не состоялось.

В этом плане мне гораздо больше нравится смотреть на пару, которая делает всего пару движений, но очень прочувственно, чем пара, которая выполняет десятки сложнейших фигур - технично, но сухо и безжизненно.

Немного о девчатах, стиль которых запомнился сегодня.

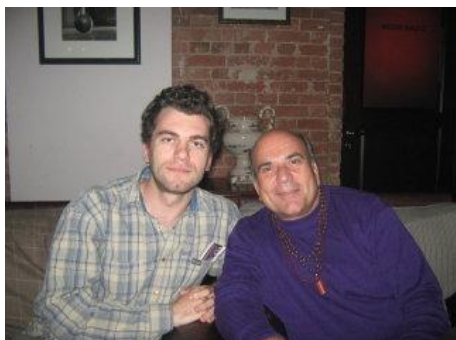
1. Приглашаю ее на танец. Она демонстративно подает руку ладонью вниз, как для поцелуя и ждет, что я буду делать. Во время танца несколько раз проявляла недовольство, когда крутил ее не так, как она задумала (при том, что задумывает куда вести - партнер). В жизни такая девушка скорее всего будет строить своего парня и давить его эмоциями.

2. Приглашаю ее на танец. Она сразу сообщает, что плохо танцует (танцует нормально), потом, когда у нас не получилась какая-то фигура, оправдывается тем, что устала. Обеими фразами (плохо танцую, ой устала, вот и танцую плохо) жонглировала раз в 30 секунд.

3. Приглашаю ее на танец под быструю музыку. Танцует классно, много фишечек знает, красивые движения. Но чувствую, что что-то не то, не совпадаем в чем-то. Следующая песня - медленная. Она продолжает танцевать с прежней скоростью, используя те же движения. Она не слушала музыку, она не чувствовала меня - она просто выучила танец и фишки. Внешне симпатично, внутри - пусто.

4. Приглашаю ее на танец. С первых секунд понял, что это ОНА. Контакт глаз, эмоции, управлять можно одним пальцем, слушает ведение просто потрясающе. Последние полчаса дискотеки мы наслаждались танцем вдвоем - волшебством, когда два человека чувствуют себя Одним.

## Джо



Мне нравится встречаться с известными людьми, которые являются признанными во всем мире мастерами своего дела. Нравится по двум причинам.

Во-первых, учиться лучше всего у первоисточников, у тех, кто уже достиг максимума в той области, где я хочу развиваться. Если я хочу научиться чему-то в тренинговом мастерстве, я свяжусь с Николаем Козловым, или Игорем Вагиным. Если нужно пересмотреть тайм- менеджмент, найду возможность выйти на Глеба Архангельского и т.д.

Во-вторых, встречаясь с очень известными людьми, я убираю из головы ограничивающие убеждения. Когда читаешь книги какого-то автора, видишь его по телевизору, возникает некий эффект ореола. Начинаешь воспринимать его как особенного, избранного. А это мешает достичь тех же результатов, что достиг он. Встречаясь с известным человеком в неформальной обстановке ореол вокруг него начинает стираться - я вижу, когда он волнуется, когда не хочет о чем-то говорить, когда стесняется, банально потеет и ходит в туалет. Ура, он - обычный человек, просто он знает и делает что-то, что позволило ему выйти на мировой уровень.

Ореол снят, теперь можно у него нормально учиться.

На этих выходных идет тренинг Джо Витале. Возможно, вы о нем слышали. Он вдохновитель и один из выступающих в нашумевшем фильме "Секрет", написал десяток книг по духовному маркетингу, закону притяжения.

*Некоторые впечатления, которые словил за вчерашний день –*

- Джо работает на мощной энергетике, в позитиве. При этом периодически возникает конфуз, когда он что-то спрашивает, и предполагается, что весь зал (400 человек) будет громко кричать - Да! и поднимать руку. Он не знал, что с русскими это не работает.

- Чем больше русских собирается на тренинге, тем выраженнее проявляется наглость некоторых из них. В середине дня, когда ответ на вопрос не удовлетворил слушательницу, она сказала, что ответ неправильный - давайте другой.

- После обеда один человек обиженно сообщил, что перерывы слишком длинные, тренер трепещет ни о чем, дал одну левую технику, которую знают все. Давайте нам нормальный тренинг.

- В целом, тренеры (с Джо был его помощник), хорошо справлялись с возражениями, но многие люди остались неудовлетворены.

- Видимо, в Америке, хорошо идут мотивационные тренинги с минимумом практических упражнений. Джо рассказал о том, что нужно быть открытыми. Наши ему - это понятно, теперь технику давай. Джо - это и есть техника. У русских - более технарский ум, им нужна пошаговая стратегия. При этом, получив ее, мало кто реально что-то делает.



- В перерывах играла приятная музыка в стиле Нью Эйдж и мужской голос подпевал А-У-М. Где-то к обеду увидел человека в костюме, который, оказывается, все это играл на синтезаторе и мычал в микрофон.

- В кофе-брейк ел несовместимое. Канапе из кусочка дыни, завернутого в соленую ветчину.

Для тех, кто хотел посмотреть на Джо, подписать книжку и послушать ответы на вопросы - тренинг отличный. Для требовательных практиков - увы.

Встреча после тренинга для меня была особенно интересна. В ресторане собралось 12 человек. Подъехал Александр Свияш - был немного молчалив, говорил по делу. Попал туда и я. Здесь было гораздо удобнее пообщаться с Джо - увидеть в нем именно человека, а не звезду. Он рассказал о своем хобби - коллекционировании гитар, мы узнали о его учителе, о том, чего он стесняется, а от чего получает удовольствие.

Много вопросов ему удалось задать и получить интересные ответы. Но, еще до встречи, я понял, что нет такого супервопроса, который может что-то сильно изменить в моей жизни. Как максимально реализовать? Как выстроить отношения? Как быть более успешным? Как быть более счастливым? Ответы и так известны, нужно только действовать - решительно, каждый день, шаг за шагом.

Спасибо Джо Витале за отличный позитивный пример и заряд энергии.



## Защита от дураков



Важные знания, способные изменить вашу жизнь, защищены. Всегда.

Лет 20 назад качественных книг по саморазвитию, различным психофизическим практикам было очень мало. Распространялись они подпольно в виде ксерокопий переписанных рукописей. Все, кто занимался какими-то видами восточных единоборств, йогой или другими практиками, побаивались государства, которое сильно недолюбливало эзотерику и психологию. Был явный дефицит знаний + давление извне.

Сегодня знания защищены еще надежнее. Секрет защиты заключается в абсолютной открытости и доступности. Тысячи книг по йоге, цигун, разнообразным психопрактикам, энергетике, магии, манипуляциям - по любой теме. На кубике даже нашел курс сгибателей ложек по мотивам Ури Геллера. В итоге, происходит полное обесценивание любой практики. Когда у вас на рабочем столе компьютера рядом лежат папки - Как заработать миллион, как стать счастливым, как построить идеальные отношения, и в каждой папке не один десяток халявно скачанных книг, тренингов и аудиозаписей, очень трудно относиться к каждой работе предельно серьезно.

Так, практическая прикладная литература превращается в развлекательное чтение с нулевым выхлопом. На своих занятиях я постоянно встречаю людей, которым нужно только одно - **НОВЫЕ ТЕХНИКИ**. Как только заводишь речь о мировоззрении, осознании, они нетерпеливо начинают торопить - упражнения давай. При этом, они их **НЕ ВЫПОЛНЯЮТ**. Коллекционеры.

Выход из этой ситуации только один. Практика!

Выберите одно направление, в котором хотите развиваться. Найдите **ОДИН** курс или **ОДНУ** книгу по теме, где будет описана теория и практика. Не переходите к другим пособиям, пока полностью не освоите все, что есть в книге.

Выбирайте самые простые, проверенные другими людьми, упражнения и внедряйте в свою жизнь, пока они не станут частью вас.

Хотите быть здоровыми - Каждый день обливайтесь холодной водой, введите простые правила питания и ежедневно тренируйте тело.

Хотите быть богатыми - Каждый день выполняйте действия, которые увеличат ваш доход.

Это самый простой, легкий и эффективный способ достичь реальных изменений в жизни.

Постоянное чтение без ежедневных действий - приятный способ уйти от реальности. Чувствуешь себя знающим, разбирающимся в теме, в курсе всех новинок и направлений. А то, что в своей жизни по-прежнему бардак - так это еще не определился, какое же направление выбрать.

Хотите проверить метод?

Выберите одно направление для развития, которое для вас сейчас наиболее актуально. Выберите одну книгу-руководство или видео- тренинг по теме. Важно, чтобы вы чувствовали к автору курса доверие.

Внедрите в свою жизнь все упражнения, описанные в книге/тренинге. Т.е. не просто один раз выполнить, а сделать техники столько раз, сколько необходимо для того, чтобы они стали частью вашей жизни.

Подведите итоги после завершения. Это простое упражнение можно сделать в комментариях к данному посту. Уверен, многим будет полезен ваш личный опыт.



## Главный вопрос



Практически каждая встреча, тренинг, консультация рано или поздно переходит в вопрос - Чем мне заниматься в жизни? Какие дела выбрать? В чем мое предназначение?

Мое отношение к этому вопросу достаточно простое.

Но выработывалось оно сложно.

Лет с 17 у меня нарастало стойкое ощущение, что я на этой планете проездом. Было такое чувство, что меня пригласили погостить, хотели показать, как тут все устроено, какие люди здесь живут. Уже пару лет я увлекался психологией, учился на втором курсе мед. института.

В это время вопрос миссии и предназначения передо мной встал очень остро. Мне не хотелось просто топтать землю - слишком скучной казалась перспектива, хотелось жить со смыслом. Тогда я нашел в книжках много разных концепций -

- У человека есть глубинная миссия в жизни, которую ему обязательно нужно узнать, иначе он будет несчастлив.

- Смысл жизни - объединиться с Богом

- Смысл жизни – просветление.

И даже - Смысл жизни в самой жизни.

Помню, что первая идея мне сильно не понравилась. Ведь если есть какая-то миссия, о которой знает только Всевышний, то как узнать, нашел ли я свое предназначение. Что бы я не выбрал, всегда будет вопрос - А вдруг это не то! А вопрос этот появится обязательно, когда наступит полоса неудач, попадешь в затяжную депрессию или просто сильно устанешь. В любом случае паранойя обеспечена.

Остальные идеи относительно смысла жизни слишком уж расплывчаты. Так случилось, что рядом со мной в те годы не оказалось человека, который стал един с Богом, или достиг просветления.

Я пошел простым путем – начал делать то, что мне действительно нравилось и было интересным. Мне было жутко любопытно, почему люди думают так или иначе, какие у них есть убеждения по жизни, во что они верят и как видят этот мир. Я хотел знать, почему одни люди счастливы, а другие нет, хотя находятся в одинаковых условиях. Почему у этого куча энергии, а этот еле передвигает ноги. Так я открыл для себя первый ключик.

**Занимайся тем, что тебе интересно.**

У меня за интересом стоит целый спектр состояний – азарт, увлеченность, соревнование, любопытство, экспериментирование. Все это позволяет иногда сидеть ночами (например, тема этого поста пришла в голову, когда собирался ложиться спать. Сон откладываем!), просыпаться рано утром, чтобы продолжить мысль и забывать на время работы о времени и пространстве.

Автоматически исчезают такие состояния как апатия, скука, ощущение растянутого времени, бессилие и прочая дребедень.

Через пару лет я вышел на второй ключик. Узнавая о других людях, я начал лучше понимать себя, а главное – начал сознательно меняться. Изучал системы физических тренировок и внедрял их в дневное расписание, изучал убеждения и вытряхивал своих тараканов, видел разные подходы к жизни и вырабатывал свой собственный.

### **Занимайся тем, что тебя развивает.**

Человек обычно живет в зоне комфорта – в зоне привычных действий и ситуаций. Постепенно он начинает затухать – телом, умом, энергией. Я люблю постоянно двигаться вперед, все время делать шаг из своей зоны комфорта, хотя бы малюсенький. Найти куда идти очень просто – там где страшно(при этом интересно), там и заканчивается зона комфорта.

Каждый раз, сделав удачный шаг в неизвестность, понимаешь, что опыт растет, и расширяешься ты сам, становишься больше внутренне, можешь справиться с новыми ситуациями, которые раньше вводили в ступор.

### **Занимайся тем, что ценно для других.**

К третьему ключику я пришел еще через пару лет. Тогда я уже начал консультировать и проводить тренинги и критерий ценности стал для меня одним из главных. Выбирая новый проект, я задаю себе простые вопросы.

- Поможет ли чем-то этот проект другим людям?
- Скольким людям он может принести пользу?
- А скольким навредит? Как?

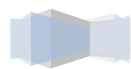
Сегодня, когда меня спрашивают о смысле жизни и предназначении, я рассказываю об этих трех ключиках: Интересе, развитии и ценности.

На их пересечении находятся дела, которыми вам действительно стоит заниматься ближайшую жизнь.

Прежде чем заняться каким-то новым проектом, я использую еще один простой, но очень важный вопрос.

Если я не займусь этим делом, сделает ли его кто-то еще – с таким же чувством, содержанием и смыслом?

Если вы поймете, что такой проект могут сделать многие, не стоит тратить на него свое время. Если же этот проект станет уникальным и действительно ценным только в вашем исполнении – приступайте к работе.



## Фантик и шоколадка

В первую очередь я смотрю на содержание, затем, если нужно, обращаю внимание на форму.

Содержание - это суть, то, что действительно важно, то, что есть на самом деле.

Форма - это украшение, фантик - которым часто хотят отвлечь внимание от правды.

Особенно хорошо идея формы и содержания проявляется в отношениях, в общении с другими людьми.

Во время разговора, между мной и собеседником происходит контакт на двух разных уровнях - внешнем и внутреннем.

Внешний уровень - это то, что человек хочет мне показать, то как он хочет выглядеть в моих глазах. Те мысли, которыми он хочет поделиться открыто. Внутренний - то, что он на самом деле думает и чувствует. На очень глубинном уровне.

Также и со мной в отношении другого.

При этом, два уровня могут совершенно не пересекаться по смыслу. Чем больше человек запуган, зажат, неискренен, тем большая разница будет между внешним проявлением и сутью того, что он говорит.

Мы можем легко контролировать нашу речь и выстраивать ее нужным образом, донося нужный нам смысл до другого человека. Но мы не можем скрыть многие свои проявления, которые выдают наше истинное намерение.

### Как выявлять это намерение?

Быть очень внимательным. Разговаривая с человеком слышать слова, которые он произносит (многие слова являются индикаторами реального состояния собеседника), видеть как меняется его физиология (мимика, дыхание, жесты)

Плюс - постоянно задавать себе вопрос - что действительно этот человек хочет сказать, в чем суть его послания.

Несколько примеров из жизни:

**Форма** - Я попробую сделать это к следующей неделе.

**Суть** - Я не уверен в своих силах, не хочу брать на себя ответственность. Большая доля вероятности провала.

**Форма** - Как можно так категорично говорить о людях. Я вот считаю, что есть обстоятельства, которые выше наших сил. Обстоятельства, когда никто не мог бы справиться.

**Суть** - человек очень категоричен и видит в других свое отражение, которое ему не нравится. Склонен к обвинениям и самооправданию. Для него очень важно быть хорошим, идеальным в своих глазах.

**Форма** - Вы - мой кумир. Очень хочу познать себя, но не знаю, с чего начать. Что вы мне посоветуете?

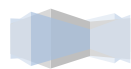
**Суть** - не привык думать своей головой, ленив. Стиль жизни - перекладывать личные задачи на других. От восхищения быстро может перейти к недовольству.

Что с ним делать? - Гнать. Дать пару практических упражнений, в которых он на 90% проявит тупость и уйдет сам.

**Форма** - читаю ваш журнал, будто мои мысли кто-то записал, очень нравится.

**Суть** - сильно выражены самолюбование, гордыня, ищет в других проявление себя, чтобы насладиться общением с хорошим человеком

Почему подобрал примеры с негативной сутью? Потому что чаще всего люди скрывают то, что не хотят знать о себе, негативные моменты. Я еще не видел ситуацию, когда за формой кто-то прятал бы положительную суть. (преуменьшение своих заслуг - не есть скрывание положительных моментов, но лишь - скрывание гордыни)



## Бесцельная жизнь



Люди относятся к своим жизненным целям двумя способами.

Первые имеют цели на десятилетия, ежегодный план, записывают каждый месяц промежуточные цели, ведут еженедельный отчет, планируют каждый день, подводят итоги. Их ежедневник полон записей, аутлук настроен и всегда под рукой, компьютер синхронизирован с КПК, тот - с телефоном. Графики, таблицы, эффективность, анализ, результат.

Другие просто живут. Встают, делают обычные дела, планируют что-то не дальше выходных, смотрят по телевизору то, что им покажут, обсуждают темы, которые пестреют в заголовках газет. Они никуда не бегут, живут спокойной, размеренной жизнью. Они не верят в планы, потому что жизнь все равно повернет в другую сторону. Не пишут цели, потому что считают это чем-то неестественным, делающим из живого человека робота.

Я не верю во второй способ жизни.

По крайней мере сейчас. До тех пор, пока люди живут не своей жизнью, пока их потребностями управляют СМИ, интернет, телевидение. Если нет своих целей и задач, будешь выполнять задачи тех, у кого они есть. Если внимание расфокусировано, оно постоянно скачет от одного яркого предмета к другому, от одной рекламы к другой. При таком подходе практически невозможно достичь какой-то значительной цели, для которой нужно каждый день прикладывать усилия. Ведь завтра начнется новый сериал, будет другая реклама или в газете расскажут про новый товар и ваше внимание опять улетит к очередной сенсации.

Я знаю успешных людей, которые рассказывают, что никогда не записывают своих целей и, вообще, серьезно свою жизнь не планируют. Они врут. Ну, может, лукавят. Если с ними пообщаться, узнаешь, что в голове у них есть огромные, яркие картинки того, что они в жизни хотят. Они могут до мельчайшей детали описать еще не созданный бизнес, или в красках обрисовать продукт, который находится только на стадии идеи. Эти картинки и есть - подробная карта их будущей жизни, той жизни, к которой они идут день за днем. Просто они не называют их целями и не записывают, но внутри все это есть.

Я не хочу жить первым способом. Да, начинаешь многое успевать - за год продвигаешься на столько же, насколько другие - за десятилетие. Да, жизнь становится насыщенной и каждый день напоминает огромное путешествие, наполненное делами, людьми, событиями. Но такой способ жизни делает тебя рабом. Заложником еженедельников и планов, выпрыгивающих сообщений органайзера и листиков-напоминалок на столе.


Второй способ просто глуп. Принцип жизни - не думать, быть как все и потреблять, что дают, не стоит того, чтобы топтать землю.


Мне нравится результаты человека с целями, мне нравится чувство спокойствия и отсутствие спешки от человека без планов и органайзеров. Поэтому я выбрал третий путь. Есть вещи, которые я очень хочу сделать в этой жизни. Я помню о них каждый день, их не нужно переписывать и постоянно отслеживать. Я убрал из жизни 90 % лишнего - ненужные задачи удалил, рутинную



работу - делегировал, повторяющиеся дела - автоматизировал. И продолжаю делать эти три вещи постоянно ищу новые способы все второстепенное - удалить, передать, автоматизировать.

Остается только самое важное, самое главное в жизни. То, ради чего и стоит жить. Вот теперь надо включиться по полной. Отдать всего себя. Всю энергию, время, деньги - любые ресурсы, ради воплощения мечты. Чтобы сделать то, что больше никто на этой планете за тебя не сделает.

 *Коммент: Скажите, а зачем вам все это?  
Что за осознанность такая, о которой вы говорите? Зачем она вам нужна?  
Разве любой человек не осознан априори?*

 *gefimov: Осознанность - это умение видеть то, что есть на самом деле - без искажений. В своих проектах, личной жизни, общении.*

*Далее просто - если что-то не нравится, ты это берешь и меняешь. Если нравится - наслаждаешься этим.*

*Уровень осознанности у всех разный. Но, всегда есть, куда расти.*

*Проверить свой уровень легко. В течение дня задавать себе простые вопросы раз сто.*

*- Что я сейчас делаю?*

*- Зачем я это делаю?*

*90 % людей, с которыми я эту тему прорабатываю не осознают более половины дня - они просто текут по течению, в трансе - за просмотром ТВ, курением, поеданием бутербродов, интернет-погружениями, в потоке скачущих мыслей.*

## Стихийная прогулка

За окном - темное небо, на градуснике +3 тепла, вдалеке поляна с колышущейся от ветра травой.

Сразу вспомнил последнюю египетскую поездку - жару, палящее солнышко, тепломолочное море. Да, пора снова прокатиться - погреться.

Я накинул кофту и отправился на прогулку со своей псиной.

Как только похолодало, стал включать вечерний выгул в свои закаливающие процедуры.

Кто закаливался когда-нибудь с помощью обливания, тот знает своего главного врага в этом славном деле. Конечно, это собственный ум.

Вот ты закончил мыться, прогрелся. Приближается момент икс, осталось только крутануть на полную катушку кран с холодной водой и облить себя с ног до головы. Именно, в этот момент появляется с речами ОН:

- А может быть пропустишь разок?
- Что-то сегодня не в настроении.
- Вода такая противная и холодная.
- Ты вроде сопишь и чувствуешь себя не очень, вдруг заболеешь?
- Зачем себя мучить, лучше одевайся потеплее.

Как только поддашься этим размышлениям, начнешь пропускать обливания. Как только пропустил один раз - это начало конца.

Чтобы такого не происходило, я следую простому принципу.

***Создавай такие условия, чтобы отступить было невозможно, как минимум - очень сложно и болезненно.***

Хочешь написать книгу - заключи договор с издательством и отвечай за слова своей репутацией.

Решил перестать смотреть телевизор - избавься от него. Совсем.

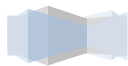
Договорился с собой читать в день по 20 страниц текста . Не ложись спать, пока не выполнишь обещание.

Реализация этого принципа в закаливании очень простая.

Когда начинает сильно холодать, на прогулках с собакой (длительностью 20-40 минут) я одеваюсь так, что не замерзнуть можно только активно выполняя физические упражнения. Если же просто ходить, то через 5 минут начинают замерзать пальцы, уши, лицо, а через 10 чувствуешь себя закоченевшим трупом с высокой долей вероятности простудиться.

По-сути, не остается другого выхода, только - активно бегать за собакой, приседать, разминать позвоночник круговыми движениями, делать упражнения из серии бой с тенью. После 10-15 минут такого тренинга, по всему телу разливается тепло, ладони и пальцы прогреваются изнутри, исчезает зябкость и появляется приятное ощущение единения с природой.

Теперь можно спокойно прогуляться, подышать свежим, прохладным воздухом и подумать о жизни. И, хоть над головой все еще темное небо, вокруг +3 тепла и ветер колышет траву на поляне, в теле зажегся приятный огонек, который постепенно превратился в душевное тепло.



## Менталитет

Сегодня у меня была шикарная переписка с человеком, в мировоззрении которого собралась типичная куча неработающих убеждений.

Письмо пришло через форму записи на 3-х часовой персональный коучинг. В запросе короткая фраза

*- Я хочу стать генеральным директором крупного холдинга*

Высылаю ответ:

*Опишите ситуацию.*

*Работаете ли в этом холдинге? На какой должности? Текущие перспективы дойти до ген. дира?*

*За какой срок? Что уже делаете в этом направлении? Какие сейчас есть препятствия?*

*Добавьте, что считаете нужным. 2 страницы текста будет достаточно.*

Скоро получаю обратно:

*Георгий я работаю складским рабочим, хочу быть директором, меня достала уже эта несправедливость, я не хочу больше прозирать в этом дерьме. Я ненавижу всех этих богатеньких толстосумов...*

Работаем дальше:

*Здравствуйте.*

*Нельзя стать тем, кого ненавидишь.*

*Мир справедлив.*

*Пока не осознаете эти вещи, в директорское кресло путь закрыт. Если хотите выкарабкаться из дерьма, в котором сейчас живете, здесь помочь готов. Но нужно будет активно работать. Разобраться, чего вы действительно хотите, поставить ближайшие цели, выяснить что умеете делать хорошо, а чему еще нужно учиться и так далее. Трехчасовой коучинг со мной стоит X руб. Его эффективно разбивать на кусочки по 30-45 минут и проводить несколько раз в неделю.*

*Если персональные занятия не потяните, записывайтесь в вебмастерскую - она сильно дешевле, там работаем с целями в групповом формате. Подробности - <http://www.kaysen.net/vebmasterskaya.html>*

Получаю кульминационный ответ:

*Все понятно, Вы обыкновенный шарлотан, пытающийся из благой цели помочь людям сделать бизнес, но запоните Георгий, благими намерения устлана*

*дорога в Ад. Почитай Николая Островского и поймешь , что такое смысл жизни, и не надо быть уж сильно таким алчным, честолюбивым и тщеславным*

Такие подходы встречаются нередко. Люди, пишущие такие письма:

- Ждут волшебной кнопки, которая вытащит их из той серости, в которую они себя вгоняли десятилетиями.
- Сами ничего не предпринимают, не хотят учиться и что-то менять самостоятельно
- Быстро переходят на поучения и оскорбления.
- Считают, что им все вокруг обязаны.
- Хотят халявы и персонального внимания.
- Считают тренеров, психологов, учителей шарлатанами, низкими и подлыми людьми, если те хотя бы заикнутся об оплате своего труда.

Эти жуткая смесь идей не дает развиваться, двигаться вперед.

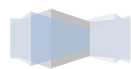
Почему пишу про них? Потому что могу вспомнить как минимум несколько ситуаций, когда каждая из этих идей появлялась у меня.

- Когда искал волшебную книгу о тренерском мастерстве, вместо того, чтобы день за днем оттачивать навыки в реальной группе.
- Когда писал большому гуру и расстраивался, что он мне не ответил.
- Когда считал тот или иной тренинг слишком дорогим и подумывал о том, как бы его скачать бесплатно.

Возможно, вы тоже можете вспомнить парочку

Такие мысли блокируют действия, начинаешь топтаться на месте, тратишь энергию на пустые переживания и обвинения, а жизнь при этом совершенно не меняется.

P.s. Человек, написавший это письмо так увлекся своими мыслями, и даже не заметил, что в первом же моем ответе было много задачек, над которыми можно было несколько дней подумать и уже получить первые результаты. По сути, персональный тренинг начался, еще не начавшись, и так же быстро закончился.



## Самосаботаж



Мне понадобилось больше года, чтобы вычислить эту аферу. Каждый раз все происходило прямо под носом, но я ничего не замечал.

Первое, чем люди обычно занимаются, когда входят в тему управления временем - это проводят его учет и оптимизацию, чтобы свободных часов стало больше.

В своих задачах так и пишут.

- Хочу быть свободным.
- Хочу сам распоряжаться своим временем.
- Хочу не менее трех часов в день посвящать себе.

Я ставил себе ту же цель. Мне казалось, что времени катастрофически не хватает, что было бы еще пару часиков в сутках, ух я бы.

Проходили месяцы, я высвобождал все больше свободного времени и начало происходить странное:

*Сажу за столом - есть возможность два часа делать что хочешь. Бери любой из проектов и приступай.*

*Продолжаю сидеть.*

*Проверил почту. Посмотрел несколько сайтов. Написал пару писем. Прослушал какой-то каст.*

*Ой. Осталось всего 30 минут. Ну что, сегодня уже не успею поработать. Почитаю книжку оставшееся время.*

Что же получилось? Сначала я рьяно освобождал время от всякой ерунды и второстепенных дел. Когда же время появилось, я стал тратить его на другую ерунду.

Так продолжалось раз за разом. Я мог профукать как час, так и целый день, размазывая по нему разную текучку и развлечения. Т.е. мне опять не хватало времени на то, чтобы заниматься важными вещами. При этом дела были очень даже интересными, а проекты - прибыльными. Но я ими не занимался.

Теперь ясно вижу, что это был второй этап в управлении своим временем.

- 1 этап - Анализ трат времени и их оптимизация. (убираем текучку и все второстепенное)
- 2 этап - Есть свободное время, но нет навыка его управления
- 3 этап - Занятие интересными и важными реальными делами в освободившееся время.

Где-то год я прыгал между первыми двумя этапами. Убирал ерунду, занимал время фигней. Убирал фигню, появлялась ерунда.

Что же мешает перейти на новый этап? Я вижу следующие моменты:

**- Привычка получать впечатления, пассивно воспринимать информацию.**

Мы редко говорим, пойду ка книгу напишу, или новый проект сделаю. Обычно можно услышать - почитаю газетку, посмотрю телевизор. Наш ум привык воспринимать, причем даже не воспринимать, а просто пропускать через себя, особо не сильно задерживая по дороге смысл и сухой остаток.

**- Нет навыков сосредоточенной работы.**

Возьмите прямо сейчас и напишите качественные 3-4 абзаца любого текста, будто пишете для газеты. Будет ли это легко? Устроит ли вас результат? Если привычки включаться в работу на 100% в нужный момент нет, будет сложно по своему велению что-то взять и сделать. Проще нажать на пульт телевизора.

**- Не развита создавалка-придумывалка. Когда нужно из пустоты что-то родить.**

В школе и институте создание нового - это скорее исключение из правил. Мы не привыкли сами ставить себе сложные задачи и искать-придумывать на них ответы. Творческая мышца - слабая, утомляется уже через пару минут от вопросов:

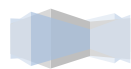
- На какую тему написать книгу?
- О чем я мечтаю?
- Как увеличить доход на 50 %?
- Как улучшить отношения в семье?

Если такие вопросы появляются, мы обычно лезем в интернет и ищем там готовый ответ, дабы не утруждать собственный разум.

Именно эти три ключевые момента заставляли меня бегать по кругу. Есть еще четвертый - когда занимаешься, не тем, чего хочешь (устроился на работу по знакомству 5 лет назад, так и пашешь).

Все понятно, кроме одного, что делать-то?

Поищите ответ в интернете!



## Время управлять



Любой человек, который планомерно развивает какие-то проекты, сталкивается с необходимостью использования принципа "Командной игры". Понимание приходит порой во время въезда в кризисную ситуацию:

- Проектов много, а ты один - ничего не успеваешь сделать. Не успеваешь даже следить внимательно за каждым из них.

- Ты и креативщик, и менеджер, и продавец и управленец - занимаешь одновременно 10 должностей, накапливается усталость. Падает качество и производительность.

- Появляется новая идея, но на ближайшие 5-10 лет о ней можно забыть, т.к. другие - еще только на стадии создания, становления находятся.

Именно в этот момент приходит осознание - все больше так не могу, нужно делегировать задачи.

И здесь я вижу два пути.

Первый - **классическое создание бизнеса**. Наем штата сейлзов, управленца, бухгалтера, коммерческого директора, зама и т.д. Да, при такой форме организации бизнеса достаточно много возможностей, но минусы для меня слишком большие.

- Нет возможности пропасть без последствий на месяц-другой. Фраза - "Хороший бизнес - это когда ты уезжаешь на год, а когда возвращаешься, застаешь свое дело в еще более лучшем состоянии" - это скорее фантазия сейчас, а не реальность. Да, возможно, бизнес будет в еще лучшем состоянии, но он за это время станет уже не вашим.

- Много условностей, бумажной волокиты, разных процедур, которые невозможно не делать.

Второй путь, который я выбрал - **Проектный аутсорсинг**.

Каждый раз, когда я начинаю новый проект, я прохожу все его этапы - успеваю побыть и продавцом, и организатором, и идейным вдохновителем, и курьером и т.д.

Далее я рисую блок-схему проекта, где рисую прямоугольники со всеми должностями - везде пишу одно слово "Я", так как я делаю на данный момент все. Затем я следую принципу приоритета - выбираю работу, которая меньше всего влияет на результат, но отбирает много времени и передаю задачу на аутсорсинг. Так как изнутри я уже знаю всю суть работы, то пишу инструкцию для будущего работника, по которой ему теперь просто войти в курс дела. Так, прямоугольник за прямоугольником вычеркиваю слово "Я" и вписываю другие - Маша, Ваня, Петя. Этот процесс делаю до тех пор, пока проект не начинает занимать того минимума времени, который я ему хочу посвятить, при этом задачи себе оставляю, в основном, идейные - стратегические.

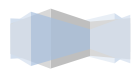
Да, бывают косяки, иногда на пустом месте, но все это поправимо.



Результат такого стиля - слаженная команда специалистов, каждый из которых - профи в своем деле. Люди в проекте выполняют только нужные действия, получают оплату за конкретный объем выполненных задач, такого понятия, как отсидеть время - вообще нет.

Видимо, большие бизнесы мне пока не интересны. Слишком много всего хочу успеть сделать, так много разных идей еще. Для меня, проектный аутсорсинг - идеальное решение для свободного стиля жизни.

В одном из следующих постов опишу свой опыт работы с фрилансерами-дизайнерами и программистами. С их участием сделал около 17 проектов, за это время я успел наступить на огромное количество граблей - кратко расскажу, как их избежать и как вообще взаимодействовать с этими свободолюбивыми людьми.



## Фриланс 1.0

Тема работы с фрилансерами сейчас сильно актуальна. Люди осознали, что часть задач нужно передавать специалистам.

И эта мысль - уже прогресс. Когда понимаешь, что своими двоими все сделать не реально, что нужны еще руки и умные головы. Осталось за малым. Действовать. Но тут возникают следующие вопросы:

- Какие задачи делегировать, а какие оставить себе?
- Где найти фрилансера? Как выбрать нужного - профессионала, работающего за адекватные деньги, исполнительного, честного?
- Как правильно дать задачи, составить ТЗ, чтобы потом все не переделывать.
- Нужно ли контролировать? Каждый шаг или только под конец проекта?
- Что делать, если фрилансер пропал, не делает, что нужно, задерживает сроки? Как предупредить такие ситуации?
- Платить ли заранее, полностью, по частям или как?

И еще десяток животрепещущих вопросов.

В нескольких постах кратко опишу свой опыт. Решил сделать полноценный вебинар от А до Я про делегирование, автоматизацию и работу с фрилансерами - ждите новостей. Будет он, скорее всего в декабре.

Сегодня делюсь с вами негативным опытом работы с фрилансером. Этот опыт гораздо ценнее, чем десяток позитивных.

Фрилансер Дмитрий - дизайнер, который делает мне сайт о грузинском языке. Описывать всю ситуацию не буду. Дам только ссылку на мой отзыв о его работе и его реакцию на него.

<http://www.weblancer.net/users/kaysen/reviews/?type=negative>

Дальше читайте, когда просмотрите отзыв по ссылке выше.

### **Выводы для себя.**

- При составлении ТЗ быть суперзанудой, прописывать каждую мелочь, как все будет в итоге. Четкие и ясные критерии. Если самому лениво - заплатить за составление качественного ТЗ специалисту.

- Разбивать оплату на этапы, платить очередную сумму только после полного выполнения прошлого этапа (Это я сделал, благодаря чему фрилансер был заинтересован сам сдать каждый следующий этап. При этом, было очевидно, как только основную сумму он получил, интерес и активность испарились вместе с оплатой, а хамского отношения прибавилось)

- Жестко оговаривать сроки и официально прописывать штрафы за просрочку. Если начнет вешать лапшу про творческую профессию, дайте время с запасом, но оговорите дедлайн. Если не хочет принять систему штрафов - отказывайтесь с ним работать. Будет потом тянуть кота за ...

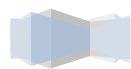
В мелких заказах я штрафы не ставлю. Также не прописываю их, если совсем не спешу, хотя какой-то инструмент воздействия нужно иметь.

- Обязательно возьмите телефонные контакты фрилансера и проверьте их реальность. Некоторые ребята умеют поразительно ловко исчезать из сети, кормя байками о том, что вы размянулись... уже пятый день подряд.

- Сохраняйте всю переписку, логи общения в аське, принты оплат. Все это может, не дай бог, понадобиться при конфликтной ситуации.

Если вы будете часто работать с фрилансерами, обязательно будут возникать сложные случаи. Хоть редко, но будут. Лучше конечно такие моменты предотвратить, но если уж они настали - то точно знать как и каким способом прийти к справедливому решению.

P.s. Сегодня заказывал консультацию на 200 рублей. Сначала удивился, что фрилансер на такую маленькую сумму попросил 50% предоплату, потом понял - все правильно. Не важно, какая сумма, профессиональный (справедливый) подход должен начинаться с 1 рубля.



## Деньги нужны?! Сколько?

Некоторое время назад писал пост про медицину с очень простым выводом - врачи вас не обучат быть здоровыми, они перед собой таких задач не ставят. А здоровьем своим заниматься придется самим - от и до.

Сегодня на глаза попало интересное число :

**5 187**

Знаете, что оно значит?

Это официально признанный прожиточный минимум для трудоспособного населения.

В месяц.

На всякий случай, сумма - в рублях.

Государство считает, что этих денег достаточно для того, чтобы прожить. Если вы работаете в гос службе, то после завершения карьеры сможете ожидать соизмеримую пенсию + добавят еще несколько тысяч за всякие выслуги.

Давайте посчитаем нормальный прожиточный минимум на человека (цены московские, если вы из другого города - пересчитайте под себя)

- Коммунальные платежи 3 000 руб
- Транспорт, мобильный, интернет 2 000 руб
- Еда (с необходимым минимумом мяса, овощей и фруктов )15 000 руб.
- Бытовая химия, одежда- 1000 руб

Если арендуете квартиру, то это еще 15-25 000 руб

Если есть дети, то еще минимум 5 000 руб

Реальный уровень выживания одного человека в Москве составляет 30-50 000 рублей (В зависимости от необходимости платить за аренду)

Здесь не идет речи об обучении, о развлечениях, о накоплении средств, о дополнительном развитии детей, о путешествиях. Только о том, чтобы переваливаться от одного дня к другому.

Для того, чтобы начать чувствовать себя человеком, доходы должны быть от 70-80 тысяч в месяц.

Хорошо, с этим разобрались. Смотрим по объявлениям. Так - Макдональдс - 18 000 (мечта молодежи, как думают их рекламщики), менеджер по продажам - 25-30 000, агент по недвижимости - 40 000, программист- профессионал - 45 000.

Из опыта общения с людьми я вижу, что средний заработок составляет 25-40 000 рублей, без особых перспектив развития. Если о них не задуматься сейчас, то потом может уже не получиться.

### Разумных вариантов вижу несколько:

- Выбирать компанию с большим потенциалом роста. И пахать, пахать, пахать. Возможно, доберетесь до верхушки.


- Заниматься фрилансом или открыть минидело. Пахать придется, но с удовольствием, если все по-умному простроить


- Заняться серьезным бизнесом. Большие деньги + много неизвестных, включая изменчивое российское законодательство.


В любом случае, никто кроме вас не построит вашу финансовую жизнь. Если не задумаетесь о ней сами, то за вас будет думать государство.

А, как мы с вами выяснили, государство посчитало, что прожиточный минимум работоспособного человека равен...

P.s. Первым шагом может быть размышление на тему - где вы сейчас находитесь в финансовом аспекте, и где окажетесь года через три, если все будет течь, как сейчас. Вторым - что сделать, чтобы вторая картинка стала сильно интереснее.

 *Коммент: В финансовом аспекте я нахожусь в самом дальнем конце списка и продолжаю уверенно двигаться в сторону еще большего уменьшения дохода. моя мечта состоит в том, чтобы вообще отказаться от власти денег по возможности, то есть чтобы они были мне не нужны - это что касается вопроса прожиточного минимума, то есть простого переваливания из одного дня в другой. я совершенно сознательно провожу антисоциальную политику своей жизни, потому что давно поняла, что в нашем государстве, можно рассчитывать только на себя. не нужны мне 5 187. я умею делать все и думаю, что проживу довольно счастливую жизнь даже в дремучем лесу. буду вязать крючком одежду из травы и собирать грибы. а для участия в международных соревнованиях придется искать спонсора. но его так и так придется искать.  
(спасибо, что уделили внимание моему скромному мнению).*

 gefimov: Очень интересно.  
А как технически вы отходите от денег, ведете антисоциальную политику.  
Еду можно выращивать летом.  
Как без денег обойдетесь зимой? Где будете жить?  
Переходите на режим натур/услуг обмена с людьми?  
Книги, транспорт, телефон - все это стоит денег.

 Да, мы работаем над этим. у нас есть свой дом и есть участок земли. на земле есть плодовые, ягодные и овощные насаждения и козы. конечно, я не говорю, что сейчас мы можем обходиться совсем без денег (это же мечта!), но если я скажу, на какую сумму в месяц мы живем, вы наверное, не поверите. конечно, есть вещи, за которые приходится платить деньгами - электричество, бензин, одежда, телефон, интернет и пр. но думаю, что натуральный обмен в нашем случае - не такая уж и утопия. можно зависеть от других людей, и это не плохо, главное - не зависеть от государства.

## Фриланс 2.0



Сегодня со мной связалась девушка - Елена и рассказала, что по последнему проекту она делала мне все программирование, да и верстку - тоже. Извинилась за возникшую ситуацию. Хорошая :)

Оказывается, фрилансер Дмитрий перепродает часть работы другим. Теперь у меня появились сомнения, рисовал ли он хоть дизайн.

Для нас с вами еще один важный вывод. Если вы нанимаете фрилансера на проект, где есть разные задачи, обязательно прописывайте с ним, кто все эти задачи будет выполнять. В договоре уточняйте, что в случае обнаружения нарушений будут такие-то штрафы.

Часть фрилансеров, которые берутся выполнять проекты, иногда достаточно сложные - на самом деле не специалисты, а менеджеры и продавцы.

Я ничего не имею против того, чтобы фрилансер набрал команду спецов и ими управлял, но он обязан об этом предупредить заранее.

### **Почему это важно:**

Если фрилансер работает продавцом втихую, очень большая вероятность того, что команду он не набирал, а просто потыкался по знакомым или по другим фрилансерским сайтам и набрал разношерстную группу непроверенных людей. Отсюда для вас, как для заказчика будет ряд проблем.

- Затруднения со связью. Ваш фрилансер будет отвечать с задержками, пропадать на день-два. Оно и понятно, ведь он лишь пересыльный и зависит от других людей.

- Проблемы с взаимодействием, недопонимание. Вы вроде даете четкую задачу, вам через несколько дней дают жуткое перевранное исполнение. Все просто - человек, который реально выполнял задачу, получил ее от вашего фрилансера, причем в уже несколько искривленном виде.

- Паршивый результат. Фрилансер, который сбегивает работу налево не ценит полученный продукт, деньги здесь на первом и единственном месте.

До этого аспекта работы с фрилансером очень сложно додуматься, если не вляпаешься сам по уши. Полигон для испытаний у меня есть - выводы делайте сами.

P.s. Уважаемые фрилансеры, текст и для вас тоже. Выверните его смысл наизнанку. Иногда заказчик - совсем не тот человек, кто к вам обратился, со всеми вытекающими :)

## Проверка неизвестностью



Есть отличная игра - "Дойди до цели", называется.

Я ее проводил и со студентами, и с владельцами бизнеса. Работает у всех.

Участник становится перед стулом, который стоит метрах в 5 от него и получает вводную.

*"Твоя главная задача - сесть на стул. Представь себе какую-то очень значимую для тебя цель, что-то, что ты очень ценишь. Так вот, если ты сядешь на стул, ты своей значимой цели достигнешь."*

Здесь участник, обычно, представляет что-то очень важное - чтобы близкие были здоровы, или работу интересную, или денег чтобы хватало на все. И проецирует достижение своей цели на посадку на стул.

Теперь завязываем повязкой глаза участнику, хорошенько раскручиваем его и отпускаем.

Игра началась. Началась Жизнь...

После упражнения некоторые говорят, что это всего лишь игра, на самом деле - в жизни, он совсем другой. Но все эти оправдания ничего не стоят, он именно такой, каким был пять минут назад.

**Как же ведут себя люди** (по условиям игры, у вас только 2 минуты, последние 30 секунд помощник ведущего отсчитывает вслух):

**Илья.** Стоит. Прошло 20 секунд. Стоит. Прошла минута. - Время идет - говорит ведущий. Илья сделал два медленных шага. Опять стоит. Потом еще пару шагов. Время кончилось.

**Разбор :** Илья - я не понял, что от меня требуется. Думал, кто-то отвести должен. В общем, не разобрался.

**Петр.** В первую же секунду после раскручивания быстро идет вперед, ориентируется в пространстве по тиканию часов и рвется к стулу. Напротив него возникает тренер, в которого Петр врывается. Петр пытается обойти его слева, отталкивая рукой - тренер не отталкивается. завязывается игра тяни-толкая, Петр рвется в бой, пытается выполнить бросок через бедро, касается стула рукой, но сесть не успевает. Время закончилось.

**Разбор:** Петр - я представил себе очень важную цель и пошел к ней. Был уверен, что достигну, а тут передо мной препятствие - это же вы были, тренер, да? Ну, препятствие, так препятствие - я начал его обходить, оно не обходится, ну я дальше бороться начал, а тут время кончилось. Хорошо, хоть коснулся цели.

**Наталья:** после кручения тут же встала на четвереньки и начала все ощупывать. Сориентировавшись в пространстве, поползла к стулу. Уперлась в кого-то лоб в лоб.

Наталья (Н): Здравствуйте, незнакомец

Тренер (Т): Здравствуйте, знакомка

Н: Мне очень нужно пройти (пытается обползти )

Т: Да, вам нужно пройти (отползает на столько же и остается напротив)

Н: Давайте потанцуем (встает)

Т: Давайте (танцуют. Наталья во время танца пытается протолкнуть тренера вперед и обогнуть его. Тренер толкает с той же силой и остается напротив)

Н: Почему вы меня толкаете?

Т: Почему вы меня толкаете?

Время вышло.

**Разбор:** Наталья - я тихонько ползла к цели, вдруг кто-то передо мной встал и начал мне мешать, я была позитивной, танцевать предложила, а он только путал и обманывал.

**Кристина.** После раскрутки сделала несколько шагов и уперлась в кого-то. Взяла его руки в свои.

К: Здравствуйте. Как здорово, что я вас встретила.

Т: Я тоже рад.

К: Вы могли бы мне помочь?

Т: Мог бы.

К: Мне очень нужно сесть на стул, что был передо мной. Для меня это очень важно.

Т: Да, вам важно сесть на стул

К: Вы мне очень поможете, если проводите к нему. Я буду просто счастлива.

Тренер берет Кристину под руку и провожает ее к стулу. Кристина садится.

Прошло 30 секунд времени.

У этой игры простое условие, о котором знает только тренер. Когда участник начинает движение - тренер встает перед ним и становится его зеркалом. Зеркалом его поведения, стремлений и идей. Если участник начинает агрессивно переть - тренер делает то же самое, если участник разговаривает - тренер отвечает. Если участник пытается обхитрить - тренер ведет себя также.

Когда человек сталкивается с неизвестностью, наружу прорываются все страхи, мысли и идеи об этом мире, которые прятались в самой сердцевине его существа.

На тренинге я заводил людей по одному, таким образом с каждым новым участником становилось все больше молчаливых зрителей, а те кто ждал - сталкивались с первой трудностью - догадками. Один из участников попался очень бойкий и шел напролом - борец, весит килограмм под 100, я и несколько помощников оказываем достойное сопротивление. Летят стулья, рвутся жалюзи.

Время кончилось. Прошел разбор - участник многое понял о своем стиле жизни, о том, почему тратит так много сил и редко достигает желаемого, и радостно уселся на скамейку зрителей. Выхожу к ожидающим - Кто следующий?

Как потом описал один участник - выходит тренер, весь красный, рубашка порвана, с локтя капает кровь и следующего зовет. Судя по шуму, там явно избивали кого-то.



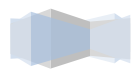
Другая участница описала так - заходит тренер, довольный, но запыхавшийся, так шумно с прошлым участником проводили упражнения - они там, видимо прыгали и зарядку делали. Это была Кристина, которая успешно достигла цели за 30 секунд.

Это очень мощное упражнение, но в жизни можно не ждать такого момента, они возникают тысячи раз сами по себе.

- Когда вам что-то обещают и задерживаются?
- Когда должны связаться и пропадают на несколько дней?
- Когда вы сдаете работу, а вам ничего не говорят, понравилось ли или нет?

Все это - моменты неизвестности и если вы отследите, что в это время происходит у вас внутри, то найдете целый список неожиданных убеждений об этом мире, жизни и людях.

P.s. Кстати, как бы вы себя вели, если бы оказались перед стулом и уперлись в кого-то неизвестного ?



## Солнечный



Просыпаешься. За окном серые тучи дождят, или просто тяжело свисают над головой - еще темно. Выходишь прогуляться вечером – все то же серое небо и уже темно.

Примерно такую картину вижу за окном с ноября по март каждый год. Когда постоянно живешь в таком климате – даже привыкаешь. А что, все так живут! Иногда, увлекшись интересными делами, этого и не замечаешь.

Но если есть возможность путешествовать...

Гуляя по траве под улыбающимся солнышком, бегая по пляжу, в омывающем ступни море, ныряя с маской в синие глубины, полные жизни – понимаешь, что это совсем другая жизнь. Другая энергетика. Другой способ бытия.

В такой обстановке возникает ощущение наполненности - хочется бегать, плавать, писать тексты, дурачиться с ребенком, играть на шикарном белом пианино, тренировать тело, общаться с людьми. Энергии появляется немеряно.

Если вы чувствуете что-то похожее, нужно что-то делать. Двухнедельный отпуск за год здесь не поможет. Без солнца все живое чахнет и мы - не исключение. Раз уж так получилось, что живем в стране, где лето длится месяц, нужно брать ситуацию в свои руки.

Естественно, всплывает финансово-временной вопрос, но движущая сила здесь другая – твердое намерение изменить ситуацию и выполнение необходимых для этого действий.

Пока я выхожу на график 4 солнечных путешествия в год. Сейчас вижу, что этого мало, в осеннее-зимнее время нужно ехать на подольше. При таком раскладе я успеваю зарядиться солнцем и этого хватает на пару месяцев, потом снова тянет к свету (смотрение на лампочку не помогает :)

## Если чтение не идет

Несколько лет назад я заметил интересную вещь. При чтении книг важно не только, что ты читаешь, но и в каком состоянии находишься. Под состоянием сейчас имею в виду весь комплекс – эмоции+ идеи+ мировоззрение+ уровень осознанности.

### Эту мысль подтверждают некоторые наблюдения:

- В один день, зайдя в магазин, покупаю интереснейшую, на мой взгляд, книгу. Вечером не успеваю начать читать. Утром, пролистывая страницы, не могу понять, что меня в ней могло привлечь. Ни одной интересной мысли.

- Открываю библиотечный шкаф, просматриваю корешки книг, которые отложены, как особенно важные. Беру первую попавшуюся, читаю, просматриваю выделенные мной абзацы и ничего для себя не нахожу.

- Беру книгу, которую уже три раза читал и всю исчеркал – перечитываю. Почему эту мысль пропустил, а вот этот тезис важный? – снова беру карандаш в руки.

- Если полистать комментарии к книгам в кубике ([http://www.koob.ru/books\\_comments/](http://www.koob.ru/books_comments/)), можно найти десятки разных отзывов на одну книгу. Фактически, отзывов разных будет столько, сколько людей.

Отсюда можно вытянуть поверхностный вывод №1: - *Все мы разные.* Поскрипев мозгами еще минуту, приходит второй вывод: *Человек со временем меняется.* Если же подумать на эту тему третий раз, то приходим к мысли – *Мы находимся в разных состояниях даже в течение дня.* Сейчас открыты и свободны. Через минуту – печальны и опустошены. Вечером – весь мир не мил. Состояние человека постоянно меняется и сильно зависит от внешних факторов.

Но самый интересный вывод я вам оставил на потом. Если вы хоть раз в жизни испытывали чувство единства с миром, благодати, безусловной любви и принятия, в этот момент вы были полностью осознанны, вы были просветленным человеком.

Естественно, через минуту ваш внутренний диалог снова схватил вас в капкан мыслей, озабоченностей и Эго опять заработало на полную катушку. Но ведь тот светлый момент был – точно был.

Что же получается – быть свободным, осознанным - просветленным, если хотите, это не то, чего нужно достигать раз и навсегда. Это не какая-то суперзадача на несколько жизней.

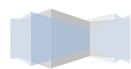
Задача совсем другая – чтобы моментов полного осознания и открытости становилось больше. Сейчас, например вы можете чувствовать благодать и гармонию раз в месяц (на вскидку), например на протяжении часа. Значит, один час из 30 дней вы были просветленным человеком.

Что нам стоит просветлиться на 2 часа в месяц?

Вернемся к постоянным изменениям в состоянии. Некоторые книги можно читать, находясь в строго определенном настрое. Например, если вы погрязли в бытовухе, то книги Нила Дональда

Уолша (Беседы с Богом) вам покажутся полной ерундой. Если вы поймаете себя на состоянии, когда задаете себе вопросы о цели в жизни, о ее текущей роботоподобности, о том, что вам все надоело и хочется другой жизни, но не знаете какой...

Возьмите книгу Экхарта Толле «Новая земля» и насладитесь ей. Книга посвящена осознанной жизни, умению увидеть свое Эго и научиться дистанцироваться от него. Книга не из серии чтения за едой или под телевизор, но скорее для смакования, прочитывания по несколько раз страницы, прочувствования мест, которые вам наиболее созвучны (на koob.ru она есть)



## Правда – в деталях



Общаясь с человеком, я стараюсь быть внимателен к мелочам, которые многие пропускают мимо.

Именно в этих мелочах люди проявляют свою истинную натуру, открывают правду о себе. А то, что они при этом говорят - тоже интересно, но не так достоверно.

За 10 дней нахождения в Египте я видел как персонал пытался общаться с моей дочкой Яной.

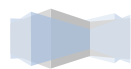
Сначала все улыбаются, говорят стандартные - Привет! Как дела? Сколько тебе лет?

Иногда доча говорит что-то в ответ. Иногда молчит и стесняется. Во втором случае арабы ведут себя по-разному.

- Одни продолжают улыбаться и говорят уже со мной, Янка выпадает из области их интереса.
- Другие продолжают улыбаться дочке и повторять свои Приветы
- Третьи поступают интересным образом: насильно хватают Яну за руку, или загораживают ей дорогу, или отбирают у нее тарелку с едой и говорят, что отдадут, только если она ответит (конечно, с улыбкой на лице).

Простые три модели, которые люди демонстрируют в ситуации, когда хотят получить что-то от другого. От своего ребенка, от жены, от друга.

Будьте внимательны, правда всегда рядом. Особенно, если вы готовы ее увидеть.



## Призвание

### Как это могло бы быть:

После рождения заботливые родители внимательно присматриваются к вашим потребностям и желаниям, наблюдают - в какие игрушки вам нравится играть больше, а к каким интерес быстро пропадает. Они принимают вас такими, какие вы есть и поддерживают все ваши начинания.

Родители позволяют вам самому изучать этот мир, находясь при этом всегда поблизости и вы чувствуете их поддержку. У вас под рукой всегда есть цветная бумага, кисти и фломастеры, мелки и пластилин, музыкальные инструменты и многое другое.

Вы выбираете, чем бы хотели заниматься и посвящаете любимым делам все свободное время. Родители создают условия и поддерживают вас. Они не пытаются сделать из вас лучшего пианиста или математика (т.к. сами мечтали ими стать), они позволяют вам самим выбирать свой путь - не препятствуют ему, но и не подталкивают.

Постепенно ваши интересы начинают требовать ресурсов - более качественную гитару, новые книги, акварель. Родители дают возможность заработать на них. И вы с удовольствием вкладываете силы и время в эту покупку.

С каждым годом родители остывают к вам в быту - им все "менее интересно" думать о том, сможете ли вы одеться, поели ли, убираетесь или нет. Они отпускают вас в свободное плавание, т.к. никто не проживет вашу жизнь лучше, чем вы. Ответственность передается вам мягко - с доверием, постепенно, но постоянно. При этом связи становятся только сильнее, они чувствуют в вас "Человека", родную душу и общаются на равных.

Писать, читать, считать и думать вы научились еще в раннем детстве. В последующие годы вы выбираете лишь те предметы и занятия, которые вам интересны, которые вас захватывают. Вы сами находите себе учителей, если они вам необходимы.

Возможно, вы часами напролет изучаете архивы исследований останков Майя, а может постоянно изобретаете какие-то новые полезные приборы, или просто так любите природу, что можете весь день смотреть как стрекоза гоняется за комарами и рассказывать об этих чудесных существах много всего интересного.

При таком подходе вы быстро становитесь специалистом в одной или нескольких областях и люди это замечают, они начинают обращаться к вам как к эксперту. Вы им с удовольствием помогаете и недостаток не заставляет себя ждать.

Годам к двенадцати вы уже - самостоятельный, ориентирующийся в этом мире человек, который точно знает какими вещами в жизни заниматься, является в них специалистом, знания которого ценятся и хорошо оплачиваются.

А главное - вы счастливы! Ведь если находиться рядом с таким счастливым человеком рядом, сам начинаешь немного светиться. А что может быть лучше?

### Как это бывает:

- Да, нас как-то воспитали. Родители делали все, что могли, спасибо им за это.

- Да, 15 лет мы прожили чужие жизни за партой, как все.

- Некоторые из нас дожили до седых волос, но так и не узнали, какие дела и занятия зажигают внутри огонь страсти и увлеченности, чувство единения с любимым занятием, ощущения Творца, проходящего мощными потоками через наши руки и умы.

Но еще не поздно...

Пока внутри теплется огонь жизни, пока вы дышите, еще не поздно обратиться глубоко внутрь себя и почувствовать ту силу и мощь, которая вырывается наружу, когда занимаешься любимыми делами.


Сделайте себе подарок на Новый Год. Сходите в Детский Мир. Пройдитесь по рядам и купите игрушек, в которые в глубине души вам до сих пор хочется поиграть - куклы, пистолеты, железные дороги, машинки. Все, что отзовется в вашем сердце. Наиграйтесь в них, утолите жажду своей души.


Теперь вы готовы двинуться дальше. Выберите 1-2 занятия, к которым испытываете интерес - танцы, лепка, стихи, бокс, что угодно. Насладитесь ими.

Вам может понадобиться неделя, месяц, или год, чтобы раздуть внутри огонь Жизни, чтобы вновь почувствовать сильную тягу к чему-то, но это того стоит.

Ведь это - ваша жизнь и нет ни одного человека на земле, который мог бы прожить ее лучше вас...

Будьте счастливы!

 *Коммент: Практически всегда вокруг меня радость, смех и все довольны. За это меня прозвали «Вирус позитива». Но, что разжигает внутренний огонь? Если в детском мире для меня ничего не нашлось, я спокойно прохожу мимо всех полок? Танцы? – только в качестве зрителя. Лепка, рисование, делать что-то руками – все это я умею, но внутри ничего не екает. Когда я знаю, что в общении меняю людей к лучшему, и это несет мне радость, но выматывает и показывает, как многие вокруг меня мало знают. Если меня тревожит музыка, но слух оттоптал медведь на пару со слонем, а покой и счастье несут книги. Что ж мне быть книжным червем?*

 *gefimov: Здравствуйте. Вы описали несколько вещей, которые вам нравятся, но тут же уничтожили их своей же критикой. Нравится заниматься вашей душе, а уничтожает ваш ум. Вам хорошо, когда люди после общения с вами что-то в себе меняют к лучшему, а ум твердит - они неучи. Вас тревожит музыка, а ум вам - куда тебе! Вы счастливы при чтении, и тут ум шепчет - ты книжный червь, ни на что больше не способен. Вы можете найти еще десяток других занятий, которые в глубине души вам будут нравиться, но ум "убьет их все" Пока он главный. а не вы.*

## Главный принцип рекламы



Один из основных вопросов в бизнесе - сбыт. Как сделать, чтобы мой товар/услугу купило как можно больше людей? И не важно, идет ли речь о колбасе или корпоративных тренингах.

И вот мы начинаем зачитываться хитрыми техниками НЛП, приемами инфобизнеса и партизанского маркетинга, забывая о самом главном - о людях.

### **В первую очередь о себе:**

Насколько для вас важно и интересно то дело, которым вы сейчас занимаетесь? Чувствуете ли вы волнение, предвкушение перед входом в свой офис? Увлечены ли вы своей работой так сильно, что день пролетает, словно миг? Чувствуете ли вы глубокое удовлетворение и реализованность от прошедшего дня вечером?

Если всего этого нет в вашей жизни, то этого не будет и в ваших товарах и услугах. И, вместо капитального ремонта, остаются лишь робкие попытки залатать дыры маркетинговыми примочками.

Люди чувствуют, когда что-то сделано механически, без любви и заботы. Да, они могут клюнуть на ваше - Торопитесь, остался только последний (нужное вставить)! Один раз. Но они никогда не станут вашим вестником.

Главный принцип рекламы - из уста в уста, сарафанное радио. Он известен уже столетия и никакие модные маркетинговые примочки его не заменят.

У меня был опыт ведения самых разных проектов. Были чисто коммерческие - в них нужно было постоянно вкладываться. Как только поток вливаний в рекламу останавливался, тут же начинал рушиться весь проект. Так было с тренингами, которые вел только из-за денег.

А были проекты, которые практически ничего не стоили и очень быстро развивались. Кубик (<http://koob.ru>) - один из них. И здесь мы подходим ко второй части главного принципа.

### **Другие люди:**

В итоге, все, что мы делаем, предназначается для кого-то еще. Да, мы можем тащиться от какой-то абсолютной фигни, но если она, кроме нас никому не нужна, то быстро надоедает.

Некоторые люди ухитряются делать бизнес, занимаясь фигней всю жизнь и очень страдают от того, что нужно тащить такую ношу на себе. Обычно они и сами не получают удовольствия от того, чем занимаются.

### Давайте запишем рецепт главного способа рекламы:

- Взять(найти) дело, которое вам сильно нравится (критерии см. выше) и заниматься им - часто, много и с удовольствием. Быть продуктивным. Продуктивность измеряется количеством продуктов и услуг, которые вы даете людям. Если вы только начинаете, то выкладывать все это бесплатно, чтобы о вас узнали (статьи, книги, ЖЖ, изобретения, заметки - что угодно). Как только к

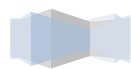


вам появится интерес у людей (а он не может не появиться ,т.к. увлеченных своим делом специалистов очень мало), вводить платные услуги и продолжать заниматься любимым делом.

- Соотнести свое дело с потребностями людей в этой области. Часто это происходит автоматически. Если вы занимаетесь, тем, что действительно любите, то часто видите задачи и проблемы ,с которыми встречаются неспециалисты. Осталось это все оформить в виде качественной и добротной услуги или товара. - Постоянно развиваться и совершенствоваться, не прекращать выкладку бесплатных идей, товаров и услуг, создавать новые платные.

- Приправлять маркетинговыми идеями по вкусу (Я предпочитаю солить совсем немного и никогда не перчу.)

Рецепт позволяет стать известным специалистом в любой узкой нише естественным путем за полгода, год. Да, внешне вы можете получить тот же результат за 1-2 месяца самопиара по методу аля - Как стать гуру за 60 дней. Но начинка в обоих случаях будет сильно разная.



## Пересмотр целей



Каждый год пишу себе цели на год, разделяя их на группы - проекты, семья и друзья, финансы и отдых, саморазвитие.

За последние 7 лет прошел через самые разные стадии:

- *Писать цели на год - это бред. Все равно жизнь поменяет планы. Зачем лишний раз расстраиваться.*

- *Писать цели на год нельзя, иначе берешь на себя обязательства, которые сковывают желания, а под давлением ничего не достигнешь.*

- *Было бы неплохо записать свои цели на год.*

- *Писать цели на год - это хорошо*

- *Каждый должен писать себе планы на год, иначе ничего в жизни не сделаешь.*

- *Здорово писать цели на год, если действительно знаешь, чего хочешь.*

На сегодняшний день, пишу план на год с удовольствием, без напряжения. Выполняю его на 50-80%. Для меня - это хорошие цифры.

В план на год включаю не менее 15 крупных целей (таких, как большое путешествие, изучение языка и так далее.). Почему-то мне больше нравится поставить 15 больших задач и выполнить 10, чем записать меньше и все достичь. Ну и ладно.

Некоторые цели у меня перетекают из одного года в другой - не выполняются, но и не теряют актуальности. При этом, внутри ощущаю, нечто вроде созревание цели. В какой-то момент (год) она просто незаметно выполняется и все.

Другие задачи, не смотря на все старания, остаются недостижимыми. Тогда поднимаю записи, просматриваю свои действия, мотивы, почему задача важна. Получается исследование себя - интересное путешествие в глубины души с новыми открытиями.

У любой цели может быть два вида ясности. При формулировке и записи должен быть хотя бы один. Внешняя ясность - это конкретика. Например, при чтении книги на иностранном языке на страницу текста такой-то книги должно быть не более 2-х незнакомых слов. Внутренняя ясность - это чувство или ощущение, которые вы должны испытать, после чего можете сказать - цель достигнута.

Пример.

С детства в воде я чувствовал себя не очень уверенно, немного неуклюже, если вода попадала в глаза, сразу их замуривал и старался вытереть. Не понимал, как можно стоять на руках на дне бассейна (голова под водой), дрыгать ногами и получать от этого удовольствие. Позже, при плавании чувствовал напряжение в спине, если подглатывал воду, движения становились суетливыми.

Но вода мне нравилась и хотелось с ней подружиться. Внешней ясности в постановке цели здесь было мало ("проплыть столько-то бассейнов"), нужна была внутренняя. И я вспомнил нужное ощущение.

Красное море, лежу на воде с маской и трубкой. Подо мной стая полосатых рыбок. Все тело расслаблено и его медленно покачивает. Туда... Сюда... Туда... Сюда... Дышу полной грудью, руки плавно двигаются в такт волнам, глажу купол медузы, рассматриваю красивые кораллы. А тело медленно плывет, покачиваясь в морской колыбели.


Я запомнил это ощущение и оно стало для меня критерием выполнения задания. Чувствовать себя именно так, ну и проплывать столько-то бассейнов.


По мере накопления опыта в целях, заметил одну полезную вещь. Большинство целей, которые ставлю себе на год, легко укладывается в 6 месяцев. Конечно, при желании, можно растянуть занятие на 2-3 года, но зачем. Игра на гитаре, плавание, основы языка, танцы, новый проект - любое из этих дел можно сделать за 6 месяцев. С этого времени я ставлю себе задачи сроком в 3-6 месяцев, благодаря чему их количество за годросло в 1.5-2 раза.

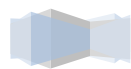
Я подгоняю цели под время года. Зима - зимние виды спорта, проекты и активность, которую можно реализовать в помещении. Лето - море, поездки, проекты на природе.

План на год - замечательная игра, которая дает массу приятных впечатлений, ощущение творчества, изменения себя и окружающего мира. Конечно, если отнестись к такому плану слишком серьезно, он может превратиться в обузу и повод для расстройств.

Сразу отмечу, что план на год - это лишь кусочек общей картинки. Есть и планы на месяц, идеи на неделю, задачи на день. Но это совсем другая история...

 Комментарий: *Кораблю который не знает куда держит путь, ни один ветер не будет попутным.*

 Комментарий: *Или так - Кораблю который не знает куда держит путь, любой ветер не будет попутным.*



## Понимание, истинное и ложное

Настоящее понимание отличается от игрушечного только одним - отражается ли оно в вашей жизни или нет.

Если вы понимаете, что нужно быть финансово обеспеченным, но продолжаете за маленькие деньги работать на бесперспективной работе, понимание - игрушечное.

Если понимаете, что курить вредно, но любите после напряженного дня вечером расслабиться с сигареткой, понимание - игрушечное.

Если понимаете, что семья в вашей жизни - главное, но видите близких вечером только перед сном, понимание - игрушечное.

***Истинное понимание всегда отражается в реальных действиях вашей сегодняшней жизни.***

В порядке эксперимента, выпишите свои понимания/убеждения из любой области жизни - бизнес, семья, развитие, здоровье. Выписывайте те, которые для вас правильны. Затем оцените несколько своих дней - насколько реальные дела соответствуют вашему пониманию. Сколько дел его поддерживает, а сколько противоречит. Не живете ли вы двойной жизнью?

## Причина ваших неудач



Казалось бы, какие вообще могут быть проблемы в достижении ваших целей.

Например, поставил себе задачи:

- Легко подбирать любую песню на гитаре
- Овладеть языком эсперанто
- Удвоить доход
- Научиться плавать "дельфином"

Всё - цели готовы, осталось только заниматься ими - много или мало, часто или реже. Через некоторое время цель будет достигнута.

Ан нет.

Через месяц гитара начинает пылиться в дальнем углу, и вы стараетесь в ту сторону даже не смотреть, чтобы стыдно не было.

Знание языка ограничилось фразами - Здравствуйте, я тебя люблю, пошел в ...

Сумма дохода осталась прежней, но была в евро, а стала в долларах. Кризис.

Вместо гордого дельфина на воде получается мутант - Собачка, ныряющая топором.

Почему так получилось?

Цели плохие? Нет. Хорошие цели - интересные.

Может не ваши, а навязанные кем-то? Куда там, свои родненькие.

Тогда в чем проблема?

Проведем эксперимент. (Автовладельцам очень советую вживую)

Вы садитесь в любимую машину, заводитесь и тихонько трогаетесь, переходите на вторую передачу, разгоняетесь. Радуетесь меняющемуся пейзажу. Отлично. Ускоряетесь дальше. 40...50...60... километров в час. Теперь правой ногой продолжайте жать на газ, а левой...  
**ПО ТОРМОЗАМ! ЕЩЕ РАЗОК!! НЕ ОТПУСКАТЬ!!!**

А правой - НА ГАЗ, НА ГАЗ.

Ну, что получилось?

Фигня! В жизни также происходит.

Внешне (сознательно) вы хотите достичь цели и делаете какие-то шаги по ее достижению (жмете на газ), но где-то глубоко внутри сидят убеждения и установки абсолютно противоположные тому, что вы хотите (что-то в вас жмет на педаль тормоза).

И вы об этом понятия не имеете!

Классический пример - Деньги.

За пару дней я получил сразу несколько писем с просьбами подсказать как стать более успешными. Если отбросить всю воду, то реальный посыл авторов следующий:

*Богатые люди - козлы и уроды, они ценят только деньги и ненавидят людей. Они хавают лучшую пищу и спят с самыми красивыми женщинами, ездят на крутых тачках, а рядом люди голодают и богачам на них насрать.*

*Нельзя честно стать богатым, чтобы не идти по головам, не обманывать и не кидать друзей. Если хочешь быть богатым, обязательно надорвешься, потеряешь здоровье, совесть и друзей.*

*Георгий, подскажите, что мне делать, чтобы стать успешным и заработать достаточно денег?*

Самое удивительное - люди не видят этой войны внутри себя, не осознают того, что невозможно стать тем, кого ненавидишь. Ум просто не даст этого сделать - он начнет подкидывать неэффективные решения, оттягивать действия и саботировать вас всеми доступными средствами.

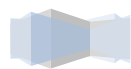
Если у вас проблемы с достижением какой-то цели, на 90 % причина в том, что у вас есть стойкие убеждения (неосознаваемые вами) о том, что достижение этой цели для вас вредно, неприемлемо, или что вы можете потерять что-то важное, что имеете сейчас.

Первый шаг в выявлении этих убеждений - вопросы, простые и ясные:

- Что плохого случится, если я достигну этой цели?
- Что я важного потеряю, если достигну цели?
- Почему достижение этой цели неправильно для меня?
- Почему я не должен достигать этой цели?
- Что хорошего в том, чтобы не достигать этой цели?

Выберите какую-то задачу, в реализации которой у вас сложности, и вы не знаете почему. Познавайте себе эти вопросы, вдумайтесь в них и записывайте все, что придет в голову. Через день-два начнут появляться очень интересные ответы - убеждения, которые все это время прятались и управляли вашей жизнью.

Если вы сможете увидеть свои контрубеждения - вы, вдруг, обнаружите себя сидящим в машине и усердно нажимающим одновременно педали газа и тормоза. Останется только снять ногу с тормозов и дать по газам...



## Нерожденный

Вернулся от издательства "Восточная книга", забрал сверстаный макет своей книги "Грузинские анекдоты".

Осталось проверить по буквам 300 страниц текста, найти художника, который нарисует 5 картинок, подобрать рисунок для обложки, найти человека, который в студии запишет аудиовersion и отдать все издателю.

Приятно держать в руках бумажную книгу (пусть и макет), листать страницы. Надеюсь скоро порадовать любителей грузинского языка отличной, смешной книгой.

Где-то год назад мне опять позвонили. На этот раз это было издательство "Вершина".  
- Нам нравятся ваши статьи и сайт. Мы бы хотели вместе с вами издать какую-то книгу по методике Кайсен!

В прошлый раз после такого звонка от "Невского проспекта" были изданы две мои книжки.

Если открыть мой вордовский файл под названием "Книги", там всегда можно найти 5-10 книг, которые я хочу написать в ближайшее время. С названиями, аннотациями, структурой разделов, главой или двумя.

Вершина занимается публикацией бизнес-литературы с элементами психологии. В то время я активно занимался темой "Развитие органов чувств, осознанность тела". Было готово много наработок, идей, практических упражнений. Все, что нужно для книги.

Решили опубликовать книгу в виде литературного произведения с элементами техник и упражнений. Эдакую историю про менеджера, который работал на ненавистной работе (кстати, в издательстве :) и к нему стали являться духи восприятия - дух зрения, дух слуха и т.д. Они расширяли мир главного героя, провоцировали его, ставили ему сложные задачи, бросали в самый неподходящий момент, тыкали носом в его ошибки - в общем, всячески обучали жизни.

Замысел был хороший. Где-то внутри была ясность того, что писать, был план по главам. Хлопнули по рукам, дал две главы для ознакомления. Подписали договор. Работа пошла.

Где-то на середине срока и книги я, вдруг, понял, что не знаю, что писать дальше. Что с главным героем, как все будет происходить. Придумывание превратилось в писанину, в вымучивание. Результат был плачевным. Тексты - отвратительными и не живыми. Я знал, какие практики нужно описать, я представлял себе сюжет, но в одну картинку все не складывалось.

Пришел срок сдачи, а у меня не готова еще треть текста. Мне дали 2 недели на дописывание. Потом еще столько же. Затем мы разорвали договор.

У меня до сих пор лежит в папке "Книги" написанные 6 глав. Каким мог получиться этот ребенок? Этого я уже не узнаю. Мысль попробовать дописать приходила всего лишь раз и была напрочь отвергнута.

В следующий раз, если буду писать что-то художественное, сначала допишу, потом уже - в издательство. С практическими книгами проще, в этом году в планах - минимум одна.

## Деятели и другие

Сажу за компьютером, работаю с текстом. Рядом играет дочка - ей стало скучно. Пока не умеет долго сама развлекаться.

Подходит ко мне.

- Папа, дай мандарин.

Поела.

- Пап, дай еще.

И этот готов.

Стоит рядом, кружится, танцует, привлекает внимание.

Работаю дальше, периодически что-то отвечаю, киваю.

Начинает лазить под стулом, тряссти его, пытается залезть на колени.

Прошу дать мне доделать.

Залезла на стол, машет перед лицом руками, загораживает экран, светит в глаза лампой.

Поворачиваюсь к ней, хочу поиграть, обнять. Глажу.

...

Отталкивает меня, отворачивается.

Встает рядом. Начинает ругаться:

- Папа, я тебя не жалею. Голову ерундой забиваешь. Тоже мне работничек. Думать головой надо. Глупости какие. (В общем, вываливается все, что когда-либо где-то услышала)

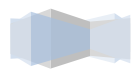
И тут я в полной мере увидел в этой ситуации классические отношения между потребителями и творцами.

Творцы чем-то заняты, что-то создают, находятся в интересном процессе.

Потребителям скучно жить, они не умеют жить интересно и с толком, поэтому свою жизнь занимаются двумя делами - привлекают внимание и критикуют.

Внимание получают постоянно задавая вопросы, которые их не интересуют, рассказывая о несправедливости к ним других людей и жизни в целом, просят помочь - общими фразами, прямо сейчас и бесплатно. Если, случайно, на это ведешься и свою помощь предлагаешь - внезапно оскорбляются, обвиняют в корысти, скрытом смысле и посылают в грубой форме.

Критикуют общими где-то услышанными фразами, шаблонами, без конкретики и аргументов, без предложения что-то улучшить, но очень заряжено - с ненавистью, злобой и завистью. Критику свою навязывают. - Я просто хочу чтобы ты знал! При просьбе уточнить, что они






имели в виду или предложить лучший вариант, следует - Твое дело, вот и придумывай, просто хочу сказать, что у тебя ничего не получится и занимаешься ерундой. Если их удастся сдвинуть с мертвой точки обвинений, то на автомате они переходят к первой программе - привлечение внимания.

Понятно, что все мы иногда бываем потребителями, используем труд, идеи и проекты других людей. Сейчас о другом.

Если вы активно и увлеченно чем-то занимаетесь и начинает появляться какой-то результат, к вам потихоньку будут подтягиваться люди - те кому созвучны ваши действия, кому просто интересно, будущие партнеры. Но, среди этих людей обязательно появятся и потребители, которые уже приготовили за пазухой тухлый помидор с платком - чтобы бросить и поплакаться.

\*\*\*

Янка поняла, что от меня сейчас ничего не получишь и пошла играть в другую комнату сама. Спасибо ей за подаренный образ скучавшего без дела ребенка. На него не будешь обижаться, ругаться, бурно реагировать и держать в уме все колкости, которые иногда произносит без понимания смысла.

 Комментарий: *Потребителей не надо искоренять:-) По своему они выполняют необходимую функцию, да даже просто для того, чтобы кому открыть глаза на творца и потребителя. А после этого уже дело выбора. Право выбора есть у каждого, кем быть потребителем или творцом. Потребителем быть легче. А для того, чтобы творить, создавать...нужно желание и сила духа. Не каждому это дано.*

 gefimov: *Не каждому это дано...*

*Вы себе даже не представляете, сколько раз я слышал эту фразу в самых разных ситуациях, касающихся бизнеса, саморазвития, принятия решений, семейной жизни, изучения языков.*

*И всегда это значило только одно - человек боялся оторвать свою попу от стула и сделать хоть какие-то реальные действия для продвижения. Боялся ответственности, изменений, боялся того что у него может не получиться, или наоборот.*

*Наблюдение. Не каждому это дано - эту фразу практически никогда не говорят про другого. Мол, у него не получилось, ну не дано ему. Говорят, ошибся, в другой раз повезет, всякое бывает, но про НЕ ДАНО - не говорят. Не каждому это дано - так люди говорят про себя. А почему не дано? Причину см. выше.*

## Как выбрать толкового фрилансера?



Продолжая тему делегирования задач, хочу поделиться небольшим нюансом, который может стать огромным подспорьем в выборе сотрудника.

Мне нравится работать с фрилансерами, которые имеют следующие характеристики:

- Самостоятельность
- Активность/инициатива
- Быстрота
- Забота

### **Самостоятельность.**

Достаточно часто встречаются люди, которые умеют работать до первого столба. Как только встречается мало-мальское препятствие, к ним на плечо тут же подсаживается птица "Тупик" и делает их абсолютно беспомощными, бездумными созданиями.

- Вы мне дали неделю назад логин и пароль, но он не подошел, поэтому я ничего не смог сделать. (А написать об этом через минуту после обнаружения ошибки слабо?)

- У меня отключился интернет, и я не смог отправить вам отчет с выполненным заданием (А заглянуть в интернет-кафе не пробовали?)

### **Активность/Инициатива.**

Эти качества я ценю на вес золота. Потому что редко встречаются. Как может выглядеть активность?

- Я не был уверен, какой из вариантов был нужен, и так как время ограничено выбрал следующий по 3 причинам.

- Я сделал три запроса и т.к. ответа не получил, а время еще было нашел еще пять вариантов.

- Придумал еще одну новую полезную функцию для программы, это может быть вам интересно.

Да, иногда с активностью могут возникнуть косяки, иногда она может быть не к стати. Но это все решаемо. Уровень инициативы всегда можно контролировать в разумных пределах. Но само стремление предложить что-то лучшее со стороны сотрудника, брать на себя ответственность поднимает ваш бизнес на новый уровень. Кстати, из таких ребят получаются очень хорошие партнеры в будущем.

### **Быстрота.**

Во-первых, это пунктуальность и выдерживание сроков. Сейчас уже считается реалиями жизни, если сроки проекта и задачи задерживаются на дни/недели/месяцы. Обычно, в план уже

закладываются задержки, но даже с учетом этого сроки не выдерживаются. Поэтому, если фрилансер выполняет четко в срок все задачи - это уже жирный плюс.

Я часто вижу следующую динамику. Первые кусочки проектов выполняются в срок, иногда даже чуть раньше, но чем ближе к завершению, чем больше денег вы уже отдали, тем чаще появляются непредвиденные обстоятельства, личные катастрофы и прочие сложности, которые **ОБЪЕКТИВНО** не дают фрилансеру закончить проекты в срок :)

Фрилансер экстра-класса выдает проект чуть раньше - немного. Не завтра с утра, а сегодня поздно вечером. Не в начале той недели, а в конце этой. И здесь палка о двух концах. Если ваш сотрудник выполняет задачи сильно раньше, здесь повод не только для радости, но и для пересмотра объема задач. Возможно, он справляется с ними гораздо быстрее и можно давать задач больше или времени меньше. Конкретные подсчеты сделать сложно, я обычно опираюсь на среднюю активность фрилансеров в выбранной области и сложность задачи. Иногда отличным решением является повышение оплаты и сокращение времени - обе стороны в выигрыше.

### **Забота.**

Что такое забота? Это удобство работы с результатами, выданными фрилансером. Изначально, фрилансер либо заботится о вас, либо нет. Если по всем другим показателям он - отличный специалист, я берусь заботу о себе в нем воспитать. Если так себе - расстаемся.

Как может проявиться забота:

- Удобные отчеты, понятно оформленные в экселе или ворде с графиками, анализом и результатами.

- Дополнительные уточнения по форме и содержанию. Обычно они начинаются с фраз. - Как вам было бы удобнее... - Как вам больше нравится... - Чтобы вам было проще, я сделал...

- Внимательное отношение к нюансам.

Итак, с основными чертами хорошего фрилансера познакомились, но как такого найти, вычислить, если с человеком еще не работал. Сразу давать крупный проект боязно...

### **Что делаю я:**

- Даю маленький кусочек проекта, который можно выполнить за пару дней.

- В Тех. задании даю конкретную задачу, которую нужно четко сделать шаг за шагом

- В нем же предлагаю достаточно расплывчатую задачу с примерным результатом, которого можно достичь разными способами, за разное время.

- В завершение прошу сделать второстепенную задачу, если на нее остается время. (Время на нее точно останется)

- По итогам прошу подготовить отчет в свободной форме.

Смотрю результат...

Анализ того, как человек справился с ТЗ дает практически полную информацию о его личных и профессиональных качествах.

По тому, как фрилансер выполнил конкретную задачу пойму, умеет ли он следовать четкой инструкции там где надо, не изобретать велосипед, не проявлять - Я знаю лучше, не пропускать, добавлять шаги по своему разумению.

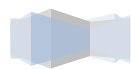
По выполнению расплывчатой задачи увижу уровень его мышления, умения работать с проблемами, смекалки, самостоятельности.

Выполнил ли он второстепенную задачу или сразу забил на нее. По этому пункту легко просчитать уровень его активности (сделал/нет) и требовательности к себе (схалтурил/сделал на высоком уровне)

Отчет поможет увидеть, насколько системно мыслит фрилансер, умеет ли он собирать мозаику задач воедино, уровень его заботы.

Есть еще много дополнительных фишек-сигналов, но описанное выше - основа, легко выполнимая и эффективная.

Если вы являетесь первоклассным фрилансером и к вам стоит очередь из клиентов, немного модифицировав схему вы сможете отбирать себе таких клиентов, с которыми вам будет действительно приятно работать.



## Пора увольняться?

Об эмоциях.

Люди стремятся к удовольствию и избегают боли. Банально, но меньшей правдой от этого не становится.

Если есть выбор между негативными и приятными эмоциями, люди выбирают приятные.

Если есть выбор между негативными эмоциями и их полным отсутствием, люди выбирают негативные.

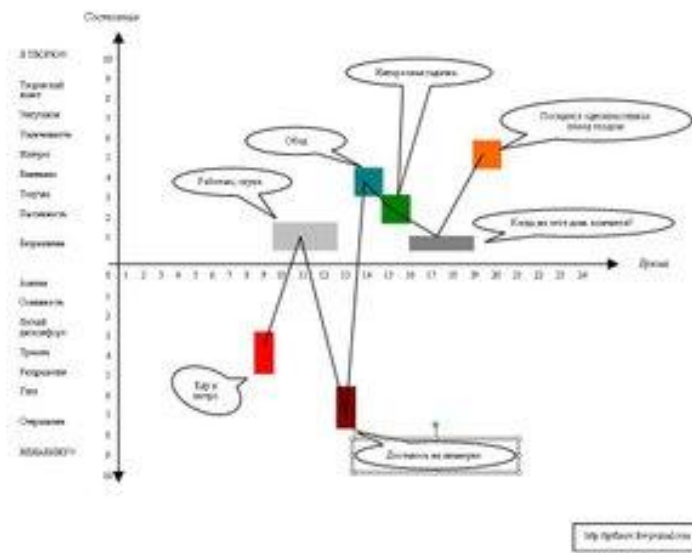
Пока все гладко.

Мы стремимся заниматься теми делами, которые делают нас счастливыми, воодушевляют нас, вызывают интерес и другие позитивные состояния.

По крайней мере нам так кажется. Давайте проверим, как обстоят дела на самом деле.

Завтра выполните следующее упражнение.

Выпишите все основные состояния по 20-ти бальной шкале, где - 10 будет самым ужасным состоянием - глубокая депрессия, ненависть, а + 10 станет пиком созидания, творческим экстазом. 0 - он и есть ноль, полное безразличие и апатия. В результате, у вас получится список из 20 состояний, соответствующих 20 пунктам шкалы.



[http://pics.livejournal.com/gefimov/pic/000140\\_zk/](http://pics.livejournal.com/gefimov/pic/000140_zk/) Когда проснетесь, возьмите с собой блокнот и ручку и до вечера не расставайтесь с ними, каждые 30 минут отмечайте, где по шкале вы находитесь в данный момент - делайте соответствующие пометки в блокноте (можно описать ситуации). Возможно, у вас получится что-то похожее на то, что я изобразил на рисунке.

Надеюсь, что нет.

Этот маленький тест покажет, в каком состоянии вы находитесь на работе, какие чувства действительно испытываете. Вы поймете, там ли вы работаете, к каким

эмоциям привыкли, и так ли все идет, как вам хотелось в начале карьеры.

Если картинка получается не очень красивой, то нужно либо менять отношение, перестраивать подход к делу, либо менять саму работу. Находиться в эмоциональном нуле-минусе и быть этим недовольным - форменный мазохизм.

Особое прозорливые могут применить тест и к семейной жизни и вообще, к любой сфере, которая занимает значимую часть времени.

Результатами, послекусием и практическими выводами делимся в комментариях. Эксперимент полезный.

P.s. Всегда быть на +10 - не наш путь, быстро перегорите, Но испытывать вдохновляющие, позитивные, творческие состояния в течение рабочего вы просто обязаны, перед собой обязаны.



## Ваше предназначение – количество мест ограничено

Предназначения не существует. В привычном понимании слова.

В том его смысле, когда спрашивают - чем мне в жизни заниматься, какое дело выбрать, куда вкладываться?

При этом, у людей обычно в голове картинка, будто при рождении каждый человек вытягивает в лотерее (или выбирает сам) карточку, на которой написано, чем ему нужно будет заниматься в жизни. Затем следует диалог:

- Ну что, запомнил, что на карточке?
- Да, не вопрос, на всю жизнь.
- Тогда давай - на Землю.

На Земле:

- Помню, надо было что-то важное сделать, но что? А, да ладно!!! Потом разберемся...

И вот, человек идет по жизни и пытается вспомнить, что же ему нужно делать, на душе осадок какой-то от неопределенности. Перебирает он карточки - и менеджером побывал, и художником и продавцом - все не то. А карточек еще миллион неиспробованных осталось.

ЖУТЬ... и НЕПРАВДА.

Как же мы чувствуем, что нашли свое призвание, предназначение.

Обычно это простое сочетание трех элементов.

### Удовольствие + Польза + Мастерски получается

Они тесно связаны и перетекают один в другой. Если тебе что-то сильно нравится, то ты постоянно развиваешься и получается все лучше. Если получается лучше, людям от этого больше пользы. Когда видишь, что жизнь людей от твоего дела улучшается, оно нравится еще больше. И т.д.

Посмотрим на каждый ингредиент нашего рецепта.

#### **Удовольствие.**

Мы ищем то дело которое увлечет нас на всю жизнь, станет нашей страстью и находим его... на месяц-другой. Затем любовь проходит, появляются первые препятствия, началась рутинная - огонь вдохновения медленно превратился в тусклый уголек разочарованности.

И так раз за разом, раз за разом.

Почему это происходит?

Потому что ищем удовольствие во внешнем, а внешнее - мимолетно. Секрет заключается в том, что удовольствие, страсть и увлеченность уже есть в вас - это часть вашей сути. Просто ум со своими концепциями счастья блокирует вас от этого состояния.

Ведь наверняка у вас бывали дни, когда в душе было светло и ясно - просто так, и любое дело, которым вы занимались, было наполнено особым смыслом. Если в тот момент вас спросить - В чем ваше предназначение?

- Радоваться жизни и делиться этим состоянием с людьми - ответ простой

Но как в это состояние попасть?

Есть несколько подсказок:

- Полное внимание на любом действии. Обычно ум растекается между прошлым и будущим и энергии на настоящий момент остается очень мало - вы буквально перестаете чувствовать реальность. Присутствие в настоящем моменте словно линза собирает рассеянный свет вашего сознания в мощный луч, наполненный силой. От этого мир становится гораздо ярче, глубже. Ощущение, будто старое черно-белое изображение поменяли на цветную трехмерную картинку. Результат появится уже через пару минут практики.

- Ловить проблески наслаждения. Удовольствие заряжено в любом переживании, даже в боли. Если вы начинаете сосредотачиваться на простых делах - когда пьете чай, идете, пишите, то в какой-то момент можете почувствовать удовольствие. Просмакуйте его, прочувствуете, не обрубайте это чудесное ощущение очередной вереницей никому не нужных мыслей.

- Отключите будущее. Обычно мы в голове держим несколько последовательных шагов. Сейчас я пишу текст, потом сделаю зарядку, после - подготовлю документ. Вся сила растеклась по иллюзорному будущему. У Кастанеды есть чудная практика представления смерти за своим плечом. Не предлагаю вам думать все время, что вот сейчас вы умрете, но мысль о том, что у меня есть только этот момент, а дальше ничего не известно и может быть что угодно (а это так и есть), соберет вашу энергию в одном месте - в настоящем.

Через осознание текущего момента вы получаете ключ к внутреннему счастью, спокойствию, наслаждению и тишине.

### **Польза.**

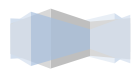
В человеке заложено желание делать что-то важное для других людей. Но нужно знать, откуда это желание идет - из ума, или из сердца.

Если вы хотите быть полезными для того, чтобы вас благодарили, считали вас хорошим, чтобы быть важным, признавали ваши заслуги и помнили о вас веками - это путь к страданиям. Вы становитесь зависимыми от желаний других людей и начинаете жить не изнутри, а оглядываясь на реакции окружающих. Вы теряете свою суть и становитесь марионеткой, несчастной и беспомощной.

Если же истинная причина желания помочь направлена на другого человека, то на душе будет светло и радостно независимо ни от чего.

Как отличить эти два состояния.

**Помочь идет от ума, если:**





- Вы предложили помощь, а вам отказали и вы расстроились (обиделись, разозлились).
- Если вы что-то сделали для другого человека и внутри появился заряд - ожидание (очень тонкое чувство, что теперь этот человек вам что-то должен сделать, хотя бы быть благодарным.)
- Вы что-то делаете для другого и вам нужно, чтобы человек **ОБЯЗАТЕЛЬНО** знал ваше имя.

### **Мастерски получается.**

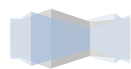
Да, некоторые вещи у вас выходят лучше, чем другие. Это ваш начальный стартовый капитал. Если ваши родители смогли вычислить и помочь развить ваши таланты, вам будет проще достичь очень высокого уровня.

Я уверен в том, что у каждого человека есть минимум десяток направлений, в которых он может стать первоклассным мастером. Кто-то концентрируется на одном из них, кто-то сразу на нескольких.

Нет одного супердела. Есть много разных и интересных занятий, которые могут стать **ВАШИМИ**.

При условии, что вы занимаетесь ими осознанно, с пользой для себя и других людей.

### **А в чем ваше предназначение?**



## В завершение...

Книга подошла к концу, и в то же время, возможно, она стала началом нашего общения.

Если вы хотите быть в курсе того, о чем я пишу и что делаю – заходите на <http://kaysen.net> или на мой блог <http://gefimov.livejournal.com>.

Десяток тысяч книг по психологии и бизнесу ждут вас на сайте <http://koob.ru>

И, конечно, если вам нужно живое общение – приглашаю на тренинги, консультации и вебинары.

До связи...

**Георгий Ефимов**