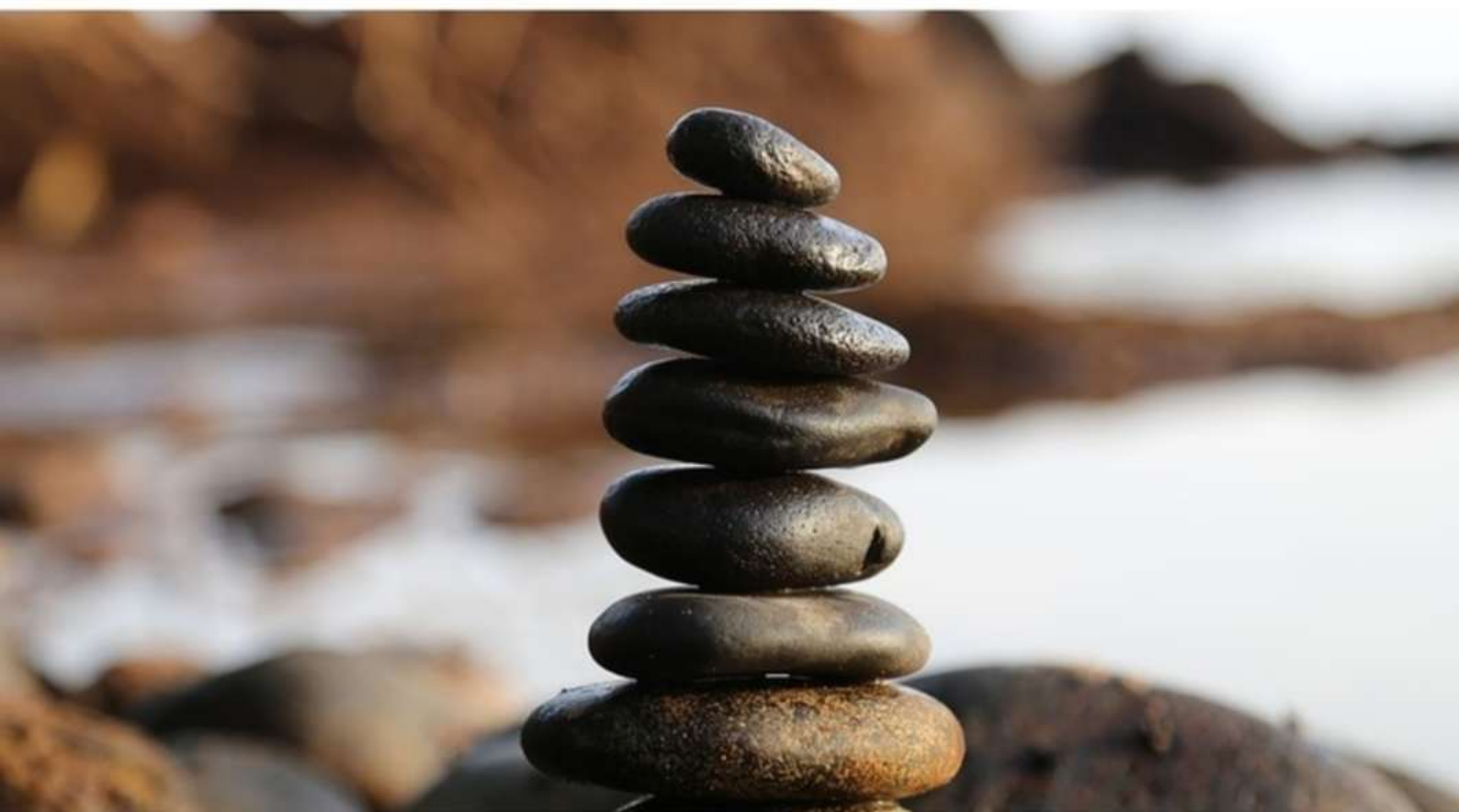


Кирилл Паршаков



**ИГРА
В ЭФФЕКТИВНОСТЬ,
ИЛИ ПРАКТИКА
ГАРМОНИЧНОГО
РАЗВИТИЯ
ЛИЧНОСТИ**

Кирилл Паршаков

**Игра в эффективность, или
Практика гармоничного
развития личности**

«Издательские решения»

Паршаков К. С.

Игра в эффективность, или Практика гармоничного развития личности / К. С. Паршаков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901786-4

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Время, время, время... Есть причина и следствие бытия. Оно, как неумолимый рок, нависает над каждым, толкая к победам и к свершениям. Время вытаскивает нас из череды неудач, лечит душевные травмы, прощает предателей и непоправимо меняет личность. Если бы не существование явления времени, то не было ощущения жизни, как таковой...

ISBN 978-5-44-901786-4

© Паршаков К. С.
© Издательские решения

Содержание

ОТ АВТОРА	6
ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1. ПЛАН ЖИЗНИ	8
Основа гармоничного развития	8
4 базиса гармоничного развития	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Игра в эффективность, или Практика гармоничного развития личности

Кирилл Сергеевич Паршаков

© Кирилл Сергеевич Паршаков, 2017

ISBN 978-5-4490-1786-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Только смерть превращает жизнь человека в судьбу.
Л. Мальро

Время, время, время...

Есть причина и следствие бытия. Оно как неутомимый рок нависает над каждым, толкая к победам и к свершениям. Время вытаскивает нас из череды неудач, лечит душевные травмы, прощает предателей и непоправимо меняет личность. Если бы не существование явления времени, то не было ощущения жизни, как таковой.

Через это «позитивное» философское вступление я хочу спросить вас, как вы относитесь к течению реки жизни? Как часто вы задумываетесь о своём бытии и желаете что-либо изменить в нём? Насколько вы считаете себя продуктивным, чтобы с уверенностью сказать: «Я сознательно нахожусь в каждой минуте. И каждая моя минута проведена с пользой для меня и моего окружения. «Я думаю, что мало кто так скажет с уверенностью, в том числе и я.

В данной книге, я не хочу заниматься нравоучением и говорить, как надо жить. Всё зависит только от вас. И даже скажу так, что приятные и незамысловатые мелочи имеют место в жизни любого человека. Здесь и сейчас, я хочу предложить вам уникальную методику эффективности жизни. Я хочу рассказать вам свой личный опыт, как превратить свой день в увлекательную продуктивную игру, которая приведет к быстрому прогрессу и изменениям, как внутренним, так и внешним.

Вы скажете, что это очередное посредственное чтение по самореализации. И в коей мере, вы будете правы, потому что вы уже всё давно знаете. Единственное, что эти знания нужно глубоко вскапнуть, аккуратно пересадить, периодически поливать, ухаживать и вырастить. И в конце, у нас получится колоритная и многообразная поляна цветов.

ВВЕДЕНИЕ

Как только поверишь в то, что достиг идеала, дальнейшее развитие приостанавливается и начинается движение вспять.
Мохандас Карамчанд Ганди

Что такое развитие? Эволюция. Прогресс. Движение на ступеньку выше, где нас ждёт очередная ступенька, отчего порой кажется, что конца подъему нет. Меня всегда радовало понимание, что совершенству нет предела. Человек, достигший определенной вершины, либо остается на данном уровне, либо растет дальше. А тот кто считает, что достиг идеала в каком-либо ремесле, зачастую, теряет праведный смысл и распускает свои достижения и результаты на всякую глупость. Поэтому выходит, что стремление к развитию должно быть постоянным и неограниченным в рамках субъективного идеала.

К тому же, я считаю, что вершин прогресса существует множество и для каждого человека подобран свой индивидуальный уровень, к которому он должен идти в процессе жизни. Напротив, движение к одному зениту создает деформацию в личности человека, из-за чрезмерного фокуса в одном направлении. Он перестает видеть другие субъекты и заикливается на одном. Личность человека многогранна, как говорил герой книги Германа Гессе, и делить её на единичные сегменты (учитель, врач, ловелас) все равно, что создавать функционального робота.

Следовательно, каждый из нас рождается с определенными качествами и способностями. Что-то достаётся по генам, что-то через социум и воспитание. С возрастом это становится и делится на работу и мастерство, на увлечение и хобби, недостатки и преимущества и т. д. И все эти части обладают определенным уровнем. Одному удаётся лучше играть в футбол, другому лучше мыслить логически или абстрактно. Кто-то совсем не умеет водить машину, но совершенен в изобразительном искусстве. Мой друг хороший практикующий психолог, но в тоже время асоциальный интроверт. Но редко кто-либо, кроме него, сможет так внимательно выслушать человека и сказать нужные слова. И все эти части единого делают из нас личность.

Отталкиваясь от данного понимания, мне пришла идея о гармоничном развитии и самореализации личности. Я решил составить философию и практику некоего пути Дао, но в наш современный высокоинформационный век.

ГЛАВА 1. ПЛАН ЖИЗНИ

Человек состоит из тела, души и паспорта.

Аноним

Основа гармоничного развития

Основа гармоничного развития состоит из четырех базисов: это *тело, творчество, ум* и *дух*. Любое наше занятие, любая работа или увлечение, как-либо связаны с данными основами. Они взаимосвязаны и дополняют друг друга. Занятие спортом, есть развитие тела и духа. Написание художественной литературы, рисование включают творческое и духовное начало. Рабочий день офисного сотрудника – это труд интеллекта и даже духа. А если ему приходится много бегать по лестницам от этажа к этажу, то работает и тело. Поэтому, в погоне за карьерным ростом, никогда не надо забывать про своё физическое состояние.

Эти базисы требуют усовершенствования и постоянного поддержания в тонусе. Любое отклонение от нормы создает разлад в душе и неприятные последствия. Приведу утрированные примеры.

Бодибилдер, что совсем не читает книги и не занимается подобием творчества. Он только без конца потеет в зале и экспериментирует с химией. Мозг его заплывает жиром и сам он превращается в прямолинейного агрессивного верзилу, с мыслями о том, как бы поест да полюбоваться собой перед зеркалом. Вы, наверно, видели таких людей с извращенными надутыми мышцами, если не в жизни, то в интернете.

С противоположной стороны, где царит только ум, будет тощий ботаник, над которым издеваются в школе. У каждого в классе был хотя бы один такой. Тот, который просиживает вечера за научной литературой и только мечтает о красавице – однокласснице. Ум зажал его тело в тиски и заиклился на себе. Но, как говорится «всё, что нас не убивает, делает нас лучше», так и в этом случае бывают выходцы переборовшие себя и став новой лучшей личностью.

Когда в человеке чрезмерно преобладает творчество, мир для него становится скушен, ему хочется больше ярких красок и впечатлений. Его натура требует выражения, но не имеет соответствующих инструментов и навыков. Поэтому он пробует наркотики и уходит в пьянство. Там он находит источник спасения, но каковы последствия...

Касаясь разлада духа, представим, изувера, который в связи со слабостью ума, становится террористом во имя абстрактного божества или, что вполне еще приемлемо, злостным фанатиком, который пишет оскорбительные отзывы на просторах интернета. Примеров можно представлять много. Я постарался данную информацию разложить по полочкам и получилась некая модель общества (таблица 1).

Таблица 1: Приоритеты базисов развития и их примеры

Основные приоритеты	Примеры
Тело	Бодибилдер излишне погруженный в спорт(качок), берсерк у древних Скандинавов, современная женщина-социальная сеть.
Ум	Чрезмерный гик(заучка), шизофреник.
Дух	Изувер, террорист.
Творчество	Наркоман, алкоголик
Тело + ум	Спортсмен, тренер, строгий ЗОЖник, диетолог.
Тело + дух	Сильный спортсмен, экстримал.
Тело + Творчество	Модель, скульптор, модельер, визажист.
Ум+ Дух	Духовный настоятели, монахи
Ум + Творчество	Ученые, писатели, хорошие учителя
Дух + Творчество	Писатели, художники, творцы
Тело + ум + дух	Высопоставленные лица, великие ученые, новаторы и бизнесмены
Тело + ум + творчество	Великие творцы и изобретатели, прожившие долгую и счастливую жизнь
Тело + ум+ дух + творчество	Гармоничная и счастливая личность, сочетающая в себе все лучшие качества человека.

Данная модель является лишь видением автора и составлена не с учетом кого-либо оскорбить или задеть. Она не является идеальной и конкретной, а лишь представлена как пример, для понимания общей теорий.

Как вы видите два превалирующих базиса уже имеют место в жизни. Но каковы последствия? Сильный спортсмен с чрезмерно сильно развитой силой духа, становится помешанным на достижений результата. Слишком высоко поставленная планка и фокус внимания на одном, делает из его жизни бесконечную гонку за собственным прогрессом. И к тому же бесконечный спринт от тени собственного «Я» и своего окружения. В итоге получается так, что результата он добиться не может, энергии и сил у него не остается. Проявляется депрессия, теряется интерес к жизни. Потом, таких людей очень трудно восстановить и вернуть в прежнюю лучшую колею.

Если бы этот спортсмен с самого начала понимал, что не бывает «всёго и сразу» и то, что цель можно достичь лишь постепенно и размеренно, он бы получал удовольствие и ровный приток дофамина от маленьких, но важных достижений. И если бы он относился к цели творчески, то есть рассматривал путь к её реализации с разных сторон, в тоже время успевая наблюдать за природой, просвещаться в литературе, общаться с интересными людьми и размышлять образно, то его успех был бы более вероятен. Вроде мелочи, но многое меняют.

Другой пример писатель или художник с доминантами духа и творчества. Полностью посвящая себя созиданию, он забывает про своё тело. Ум его достиг определенного уровня развития и находится в стагнации. Он впитывает мир через призму своего видения и сублимирует его в искусство. И я с уверенностью скажу вам, что он проживет вполне нормальную творческую жизнь. Но к концу дней, его тело одрябнет, разум затуманится и он не сможет выразить свой внутренний мир так, как делал раньше, в годы молодости.

Если бы этот творец, поддерживал своё психическое состояние в норме, если бы хоть изредка стимулировал своё тело, то его творческая жилка принесла больше трудов, чем обычно.

Я думаю, у вас есть вопросы по поводу данных основ. Поэтому в следующей главе мы более подробно рассмотрим каждую их них. А пока что дам вам повод поразмышлять.

Домашнее задание. Определить к какой-группе вы бы отнесли себя и своих знакомых

4 базиса гармоничного развития

*Среди беспорядка найдите простоту; среди раздора найдите гармонию;
в трудности найдите возможность.*
Альберт Эйнштейн

– Тело

Тело – это всё. Это жизнь, это движение, органично сложенная система и тонко построенный механизм. Перестав работать с телом, тело начинает умирать. Неподвижный образ жизни, вредное питание и злоупотребление алкоголем, всё это и множество других факторов влияет на наш организм и, соответственно, на энергетическое состояние.

Будучи школьником, я не признавал спорт. Во мне играла рок-музыка и пубертатный период. Поэтому мысли о своём физическом состоянии, приходили в последнюю очередь. Но после определенного ключевого момента, лишь дойдя до грани (когда-нибудь я напишу об этом в своей биографии), я периодически и размеренно, с тяжким трудом и внутренней борьбой, стал бегать и заниматься на турниках. Позже это переросло в йогу, правильное сбалансированное питание, велогонки и crossfit. И сейчас, я просто не представлял свою жизнь без физических нагрузок. Давние знакомые, сравнивая меня нынешнего с прежним, не могут поверить в мои изменения.

Работа с телом подразумевает под собой физическую **позитивную** активность, будь это Скандинавская ходьба, определенная поза в йоге, форма в цигуне или жим штанги в положении лежа. Под позитивной активностью я понимаю, как работа сделанная с умом и не во вред организму. Работа, которая приносит состояние радости, легкости и уверенности в себе. Поэтому, если вы никогда особо не занимались спортом, то советую вам начать со специалистом или с другом, который давний знаток данного ремесла.

Плюсом, всё упирается в питание и избавление от вредных привычек. У вас не будет прогресса, если тренировку вы закончите, сигаретой и колой. Это как сделать шаг вперед и два шага назад. В интернете и на книжных прилавках существует огромное количество информации про правильное питание, поэтому вы можете начать познавать всегда и везде. Наука питания так же важна, как и физика, и психология, так как является частью единой науки, а именно *нашей жизни*. Я скинул парочку ссылок и названий литературы в конце книги.

Данный абзац для тех, кто курит или хочет помочь курящему. Я курил два года. И единственное, что мне помогло, это смена образа мышления. Я не покупал никакие таблетки и не читал никакой литературы. Я просто занялся саморазвитием, а именно стал бегать, читать познавательную литературу и каждый день думал об идеальном «Я», к которому я подходил все ближе и ближе. Говоря тезисом, *сменив образ жизни, меняется образ мышления*. Поэтому начните что-то делать и вы справитесь.

– Ум

Под работой ума понимается не только запоминание информации, расширение кругозора и развитие интеллекта. Это еще поддержка своего психического состояния в норме, развитие осознанности и контроль мышления. Ведь любая мысль, реакция на ситуацию и настроение – это результат взаимодействия нейронов в нашем мозге. К повышению качества восприятия и взаимодействия с миром способствует череда всевозможных практик нацеленных на ресинхронизацию (расслабление) полушарий, повышение концентрации и расширения сознания. Во многих источниках по психологии вы найдете данные практики. Я поделился с вами некоторыми замечательными книгами на последних страницах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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