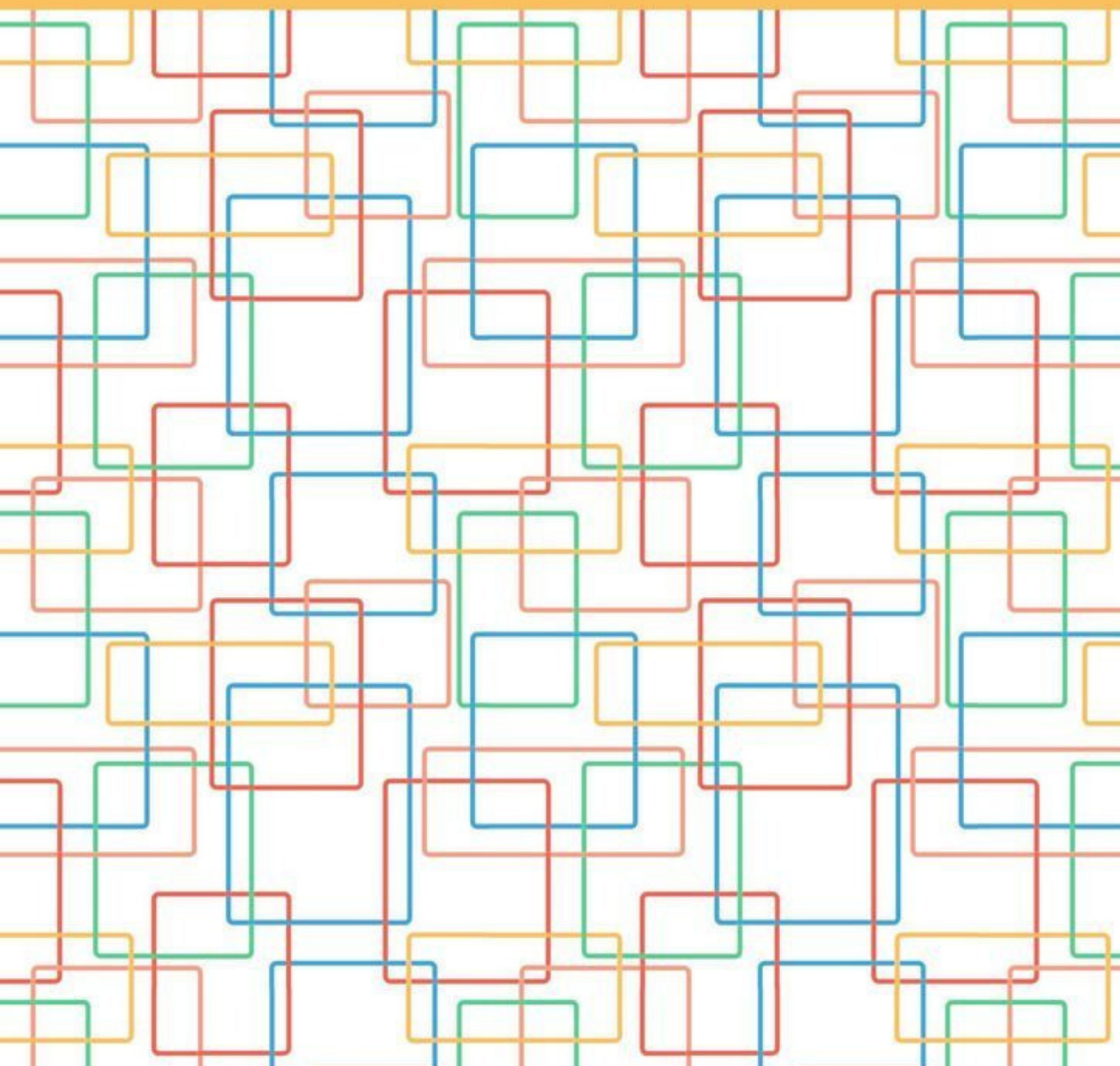


18+

Александр Вальков
*Super Jump — как основа
осмысленной жизни*



Александр Вальков

**Super Jump – как основа
осмысленной жизни**

«Издательские решения»

Вальков А.

Super Jump – как основа осмысленной жизни / А. Вальков —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-597458-7

Раньше я верил, что цель жизни — найти счастье. Все говорили мне, что успех принесёт счастье. Поэтому я искал идеальную работу, идеальную девушку и красивую квартиру. Но вместо того, чтобы чувствовать себя удовлетворенным, я чувствовал тревогу и растерянность. И это беспокоило не только меня, но и моих друзей. Наконец, я решил провести исследование на тему того, что делает людей счастливыми. Однако то, что я там нашёл, изменило мою жизнь.

ISBN 978-5-00-597458-7

© Вальков А.
© Издательские решения

Содержание

1. Введение	6
2. В жизни есть более важные вещи, чем быть счастливым	7
2.1 Первый элемент – это чувство принадлежности	7
2.2 Основой осмысленной жизни является так же второй элемент: призвание	8
2.3 Третий элемент смысла жизни – это выход за пределы себя, но совершенно другим способом	9
2.4 Четвёртый элемент – это история	10
3. Super Jump – как основа осмысленной жизни	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Super Jump – как основа осмысленной жизни

Александр Вальков

© Александр Вальков, 2023

ISBN 978-5-0059-7458-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Введение

Раньше я верил, что цель жизни – найти счастье. Все говорили мне, что успех принесёт счастье. Поэтому я искал идеальную работу, идеальную девушку и красивую квартиру.

Но вместо того, чтобы чувствовать себя удовлетворенным, я чувствовал тревогу и растерянность. И это беспокоило не только меня, но и моих друзей.

Наконец, я решил провести исследование на тему того, что делает людей счастливыми. Однако то, что я там нашёл, изменило мою жизнь.

Там говорилось, что стремление к счастью делает людей несчастными. Однако, что меня действительно удивило, так это то, что количество самоубийств во всем мире растёт и достигло наивысшей точки за последние 30 лет.

Объективно жизнь становится богаче, но все больше и больше людей чувствуют себя безнадежными, подавленными и одинокими.

Пустота переполняет многих людей, и необязательно быть в клинической депрессии, чтобы почувствовать её. Рано или поздно мы все почувствуем себя потерянными. Исследования показывают, что эта безнадежность определяется не отсутствием счастья, а отсутствием чего-то другого – отсутствием смысла жизни.

Поэтому я задумался. Существует ли что-то ещё, кроме счастья? И в чем разница между счастьем и наличием смысла жизни.

Многие психологи определяют счастье как состояние комфорта и спокойствия, хорошее ощущение «здесь и сейчас». Однако смысл жизни – это нечто гораздо более глубокое. Известный психолог Мартин Селигман утверждает, что смысл приходит из чувства принадлежности и полезности для чего-то, кроме себя, и из развития своих лучших качеств.

Наша культура одержима счастьем, но я пришёл к выводу, что поиск смысла ведёт к большей самореализации. А исследования подтверждают, что люди, в жизни которых есть смысл, умнее, лучше учатся, больше работают и даже живут дольше.

Как мы можем жить более осмысленной жизнью? Чтобы найти ответ, я провёл пять лет, опрашивая сотни людей и прочитав тысячи страниц книг по психологии, нейробиологии и философии. В результате я обнаружил то, что я называю «четырьмя основными элементами осмысленной жизни».

Любой человек может сделать свою жизнь осмысленной, включив в неё некоторые или все эти элементы.

2. В жизни есть более важные вещи, чем быть счастливым

2.1 Первый элемент – это чувство принадлежности

Принадлежность возникает в отношениях, где вас ценят и где вы также цените других. Определённые группы и отношения обеспечивают дешёвое чувство принадлежности. Вас ценят за то, во что вы верите и кого вы ненавидите, а не зато, кто вы есть. Настоящая принадлежность приходит из любви. Она существует в момент отношений между людьми и может быть выбором. Для многих людей принадлежность – это основа смысла жизни, отношений с семьёй и друзьями.

2.2 Основой осмысленной жизни является так же второй элемент: призвание

Найти призвание – это не то же самое, что найти работу, которая делает вас счастливым. Призвание – это не то, что вы хотите, а скорее то, что вы даёте. Основа призвания – это использование своих сильных сторон на благо других. Для многих из нас, конечно, это проявляется в работе. Таким образом, мы получаем пользу и чувствуем себя нужными. Это означает, что такие результаты опросов, как «интерес к работе», «безработица» и «желание работать», также полезны.

Апатия к работе, безработица и низкий уровень безработицы – это не только экономические, но и экзистенциальные проблемы. Если люди не могут сделать что-то стоящее, они будут растеряны. Необязательно искать призвание в своей работе, но работа даёт вам что-то, ради чего стоит жить, своего рода «причину» для продолжения жизни.

2.3 Третий элемент смысла жизни – это выход за пределы себя, но совершенно другим способом

Трансценденция – это момент, когда вы оставляете позади суету повседневной жизни, когда ваше эго исчезает и становится понятным смысл вашего существования.

Трансценденция – это тот редкий момент, когда вы чувствуете себя отстраненным от суеты повседневной жизни, ваше эго успокаивается, и вы чувствуете связь с высшей реальностью. Некоторые говорят, что трансцендентность можно найти в искусстве. Другие говорят, что это происходит в церкви. Я онлайн-предприниматель, и это процесс создания контента. Иногда он настолько поточен, что вы теряете чувство времени и места. Этот опыт трансцендентности меняет вас.

Принадлежность, призвание и трансцендентность. И четвёртый элемент смысла жизни, обычно этот элемент, который больше всего трогает людей.

2.4 Четвёртый элемент – это история

Это история, которую мы рассказываем о себе. Когда вы создаёте историю из событий жизни, они становятся более понятными. Это помогает людям понять, как они стали теми, кто они есть. Однако мы не всегда осознаем, что автором истории являемся мы сами и можем изменить то, как мы её преподносим. Ваша жизнь – это не просто череда событий. Вы можете редактировать, интерпретировать и пересказывать свою историю, хотя и ограниченную фактами.

Психолог Дэн МакАдамс называет это «искупительным повествованием», когда плохое искупается хорошим. Он обнаружил, что люди, чья жизнь наполнена смыслом, рассказывают истории об искуплении, росте и любви. Однако, что заставляет людей менять свои истории. Некоторые люди обращаются за помощью к психологам, но вы можете сделать это сами, оглянувшись на свою жизнь и подумав о том, как важные события сформировали вас, что вы потеряли и что приобрели. Вы не можете изменить свою историю от одного дня к другому. На это могут уйти годы, и это может быть болезненно. В конце концов, все мы страдаем и переживаем трудности. Примирение с болезненными воспоминаниями может привести к новому пониманию, мудрости и осознанию того, что придаёт нам силы.

Принадлежность, призвание, трансцендентность и история – вот четыре основных элемента смысла жизни.

Мы должны заложить эти основы в наших семьях и других организациях и помочь людям найти себя. Однако осмысленная жизнь требует тяжёлой работы. Это непрерывный процесс. День за днём мы строим свою жизнь и пополняем свою историю.

3. Super Jump – как основа осмысленной жизни

В этой главе мы подробно разберем упражнения Всемирной Ассоциации Интеллект-тренеров Super Jump ¹

– это объединение прогрессивных, думающих, осознанных людей для достижения важнейших для всего человечества целей.

Через интеллект-тренировки Super Jump, развивая у людей осознанность и мудрость, мы остановим уничтожение экосистемы Земли и спасём будущее наших детей и внуков.

Помочь миллионам людей потерявшим смысл жизни, страдающим от одиночества и дефицита энергии.

Помочь миллиардам взрослых людей не отстать от перемен и адаптироваться к новым вызовам нашего времени.

Главная причина уничтожения лесов, выброса CO₂, загрязнения водоёмов – неосознанность, невежество людей. Мы на практике доказали, что интеллект-тренировки Super Jump всего за несколько месяцев эффективно освобождают человека из матрицы невежества и злости. Интеллект-тренировки уже в ближайшие годы поднимут человечество на новый интеллектуальный и нравственный уровень развития, что остановит уничтожение природы – нашего единственного дома во всей Вселенной, который мы обязаны бережно сохранить и передать нашим детям и внукам.

Мы, интеллект-тренеры, не лечим людей от депрессии и других психических заболеваний, мы обучаем их быть энергичными, жизнерадостными и конкурентноспособными.

В современном мире около 70% взрослых людей хронически отстают от перемен. По этой причине они становятся неконкурентноспособными, теряют позиции в бизнесе, на работе и в жизни. Мы, Интеллект-тренеры, на практике доказали, что через Super Jump мы научим взрослых людей по-новому учиться и развиваться. Интеллект-клубы помогают взрослому человеку снова стать любознательным студентом и прожить ещё одну яркую интересную жизнь.

¹ <https://superjump.world/>

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.