

! САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ !

Георгий ЕФИМОВ

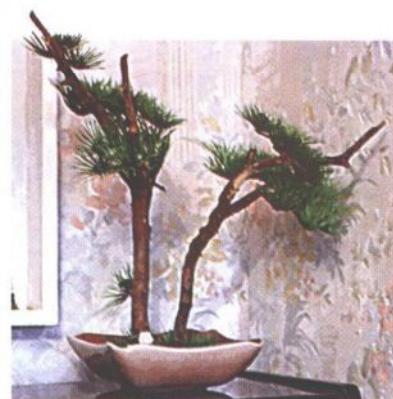
ГАРМОНИЯ КАЙСЕН



Каждый из нас может быть счастливым, достичь потрясающих результатов в любимом деле, стать здоровым и энергичным, реализовать свой потенциал и прожить насыщенную, интересную жизнь, полную свершений и загадок, ярких людей и жизненных ситуаций. Все это абсолютно реально, главное, помните: вы — мастер собственной жизни. В чем же заключается мастерство и как им овладеть?

Об авторе

Георгий Ефимов — автор системы гармоничного развития «Кайсен», тренер, коуч.





Существует два подхода к жизни. Одни люди выбирают так называемый горизонтальный путь развития: для них на первом месте — положение в обществе, власть, деньги, общение. Они, как правило, занимают высокие должности, считаются социально успешными, их редко волнует внутренний рост и духовное развитие.

Для последователей вертикального пути развития приоритетом является самопознание и самосовершенствование. Они читают психозотерическую литературу, посещают тренинги и семинары по духовному развитию, пробуют разнообразные практики, пытаются постичь, в чем смысл жизни и как достичь просветления. В социальной жизни их успехи сильно ниже среднего, эффективно общаться с другими людьми они не умеют, так как делают это крайне редко.

Существует и средний путь — система гармоничного развития «Кайсен». Она основана на японском мировоззрении, в основе которого лежит философия постоянного самосовершенствования для достижения внутренней гармонии и успеха во всех сферах жизни. «Кайсен» объединяет в себе древние знания, практики, современные психологические разработки и опирается на три постулата: созидание, развитие, удовольствие. На рисунке выше, изображающем символ системы, они представлены в виде сфер.

1. Созидание

Для того чтобы стать хозяином своей жизни, очень важно почувствовать себя творцом. Создание нового всегда было одной из главнейших потребностей человека. Задумайтесь, почему для человека так важно сделать что-то уникальное и неповторимое в этой жизни, реализовать идею, до которой раньше никто не додумался? Ответ прост: все, что мы создаем, несет в себе отпечаток нашего характера, наших мыслей и идей, то есть нас самих. Когда мы видим вокруг себя творения, отражающие нашу суть, мы чувствуем, что живем не зря. Видимо, именно поэтому человек стремится продолжить род: ведь таким образом какая-то его часть останется жить в его детях. Люди, которые написали книги, создали успешный бизнес, стали героями кинофильмов, воспринимаются как значимые фигуры. И это объяснимо: ведь книга, бизнес или кинофильм становятся частью этих людей, расширяя их внутренний мир. Чтобы в полной мере ощутить себя творцом, используйте следующие идеи.

Будьте спонтанны. Любое созидание начинается с внутреннего желания. Прислушайтесь к нему. Допустим, вы сидите за столом и вдруг почувствовали, что вам хочется написать стих или насвистеть мелодию. Сделайте это! Или, например, идете по улице и вдруг захотели зайти в магазин, купить подарок друзьям, а может быть,

Нет таких положений и нет таких незначительных дел, в которых не могла бы проявиться мудрость.

Л. Толстой

Помните: невозможно создать что-то новое, следуя по протоптанному пути

Томас Эдисон провел тысячи экспериментов до того, как создал свою лампу накаливания. Когда в очередной раз его опыт не удался, он лишь сказал: «Я изобрел еще один способ, которым нельзя сделать лампу», — и продолжил исследования.

прогуляться по зоопарку. Вперед! Творческое начало разговаривает с вами каждый день. Правда, голос его звучит гораздо тише всех остальных ваших мыслей, поэтому к своим желаниям и идеям надо внимательно прислушиваться и давать им волю.

Начните созидать. За шесть дней вы, конечно, мир не сотворите, но стать творцом в других делах обязательно сможете. Научитесь воспринимать любое свое дело как неповторимое создание. Например, составленный вами контракт — творение, которое несет в себе частичку ваших размышлений и эмоций, а успешно проведенные переговоры — произведение, которое стало отражением вас самих. Относясь таким образом ко всем своим делам, вы многократно улучшите результаты своей работы и запустите в себе ощущение творца. Повседневные действия станут уникальными, и вы будете ценить их гораздо больше, ведь в них частичка вашей души.

Включите воображение. Для того чтобы придумывать новые идеи, создавать уникальные вещи, нужно натренировать свой ум и разрешить себе изобретать. Волшебный вопрос «Как я могу сделать из этого что-то новое?» откроет вам дверь в мир творчества и фантазии. Помните: невозможно создать что-то новое, следуя по протоптанному пути. Порой этот принцип достаточно сложно реализовать по двум причинам.

1. Консерватизм. Система, будь это бизнес, город или семья, достаточно инертна: любое нововведение, особенно, если оно возникло неожиданно, будет восприниматься как угроза для жизни этой системы и будет отторгнуто. Яркий пример такого сопротивления —

медицина, в которой каждому новому открытию требуются годы и даже десятилетия, чтобы быть принятым в общую систему здравоохранения.

2. Ответственность. Насколько легко следовать по пути, который уже кто-то прошел, настолько же тяжело протоптывать собственную дорогу к новым открытиям. Это абсолютно естественно, ведь если ваша задумка провалится, то все синяки достанутся вам. В бизнесе это особенно явно, ведь ошибочное решение ведет к финансовым и кадровым потерям. С другой стороны, если ваша идея «выстрелит» в правильном направлении, вы автоматически становитесь лидером в данной области и получаете все привилегии первооткрывателя.

При создании нового важно, как вы относитесь к результатам, отличным от желаемых. Обычно их называют ошибками и стараются всячески избегать. Совершивший ошибку, как правило, расстраивается, теряет энтузиазм и в следующий раз уже сдерживает свои творческие порывы. Если вы хотите быть творцом, то любое свое творение воспринимайте как результат. Почерпните максимум из полученного опыта и используйте это в дальнейшем. Помните: человек активно растет и учится на трудностях, а не на успехе.

Будьте полезны. Как только вы создаете что-то, ваши творения начинают оказывать влияние на людей, которые с ними соприкасаются. Задуматься о возможном влиянии имеет смысл еще до того, как оно проявилось во всей красе. Для этого задайте себе вопрос: «Как с помощью своей идеи я могу помочь другим людям в достижении счастья и успеха?»

2. Развитие

Окружающий нас мир — это постоянно изменяющаяся динамическая система, и мы, как часть этой системы, тоже подвержены изменениям.

В течение жизни меняются наши внешность и характер, жизненные цели и установки, миропонимание и самовосприятие. У человека есть всего два варианта развития: прогресс, движение вверх или регресс, падение.

В системе «Кайсен» используется термин «зона комфорта», который замечательно описывает процессы развития или деградации. Представьте себе, что ваша зона комфорта выглядит, как круг. Внутри него находится ваша семья, работа, поездки, отдых и развлечения — в общем, все то, что окружает вас в повседневной жизни. Для того чтобы заниматься этими направлениями, вам требуется определенное количество энергии, возьмем ее за 100%.

Как уже было сказано, у вас только два пути: падать вниз или двигаться вверх. Первый — проще и быстрее, второй — сложнее, но интереснее. Представим себе, что вы перестали ставить новые цели, расширять свой бизнес и просто живете с тем, что имеете. С этой минуты в силу вступает закон естественной экономии энергии. Раз вам в этой жизни уже ничего нового не нужно, то и количество энергии требуется уменьшить, чтобы сохранить ее на случай непредвиденных событий. Через некоторое время вы вдруг осознаете, что выезжать за город в выходные стало лень, и остаетесь дома. Потом постепенно забрасываете спортивный зал и рыбалку с друзьями. Год за годом энергии становится все меньше, и круг вашей

деятельности стремительно сужается до кресла перед телевизором.

Получается замкнутая цепочка. Вы перестали ставить новые цели, и запас вашей энергии уменьшился. В результате из жизни выпало какое-то занятие и зона комфорта сузилась.

А сужение зоны комфорта вызывает дополнительное уменьшение энергии и так далее. Получается, что у вас осталось мало сил, и вы исключаете из своей жизни все больше дел. Так работает закон естественной экономии энергии.

В природе работает закон естественной экономии энергии: чем меньше вы хотите от жизни, тем меньше сил и энергии у вас становится



Но существует и другой сценарий развития. Итак, у вас есть некая зона комфорта, круг вашей активности. При этом вы ставите перед собой задачу, которую никогда раньше не ставили. Она оказывается вне вашего круга, и для ее достижения вам придется расширить его границы. Этот процесс может быть напряженным, ведь вы преодолеваете сопротивление создавшегося образа жизни, а значит, вам нужна дополнительная энергия, и организм вам ее дает. А как только вы решаете поставленную задачу, вы чувствуете прилив энергии и силы

для того, чтобы ставить новые цели в жизни. Теперь вы с легкостью справитесь с любыми задачами, похожими на решенную. Вывод очень простой: ставьте большие, важные для вас цели, расширяйте свою зону комфорта, и у вас всегда будет достаточно энергии для постоянного развития и познания окружающего мира.

3. Удовольствие

Что нужно для счастья маленькому ребенку? Пошлепать босиком по лужам и найти божью коровку. Что нужно для счастья ребенку постарше? Мороженое, куклу, кучу подарков на день рождения и новую модную одежду. Что нужно для счастья взрослому? Квартиру, машину, дачу, большую зарплату, отдых на Канарах, престижную работу, уважение сотрудников и так далее. Чем старше мы становимся, тем сложнее получать удовольствие от простых вещей. Когда вы последний раз радовались, что можете ходить и дышать? Когда получали удовольствие от шелеста листвы и пения птиц? Потеряв возможность наслаждаться окружающим нас миром, мы сами погрузили себя в депрессию. В системе «Кайсен» умению радоваться жизни уделяется много внимания. Для того чтобы вернуть его, воспользуйтесь следующими идеями.

Удовольствие внутри. Очень важно принять мысль о том, что получение удовольствия не зависит от внешних обстоятельств. Это скорее внутренний процесс, которым достаточно легко управлять. Прямо сейчас вспомните во всех красках любое дело, которое вам

очень нравится и прокрутите его в мыслях 2—3 минуты. Вы заметите, что ваше состояние изменилось, появилось больше радости и положительных эмоций.

Ешьте с наслаждением. Например, если вы едите яблоко, рассмотрите его: обратите внимание на цвет и оттенок кожицы, почувствуйте пальцами его гладкую, слегка прохладную поверхность. Откусите маленький кусочек и ощутите, как из яблока выходит живительный сок, прочувствуйте его вкус. Получите максимум удовольствия и сделайте такой осознанный прием пищи привычкой.

Вопрос дня. Когда вы будете заниматься своими делами на работе или дома, задайте себе вопрос: «Я сейчас получаю удовольствие?» Если ответ положительный, порадитесь, если же нет, следует задать второй вопрос: «Если бы я получал сейчас удовольствие, как бы я себя чувствовал, как бы я работал?» Теперь, заметив, что вы занимаетесь чем-то без энтузиазма, представьте себе, а как бы вы выглядели, что бы делали, если бы получали при этом удовольствие. И приятные чувства не заставят себя ждать.

Все, что нужно для успешной и счастливой жизни — принять на себя ответственность за собственную судьбу, научиться быть создателем и творцом, двигаться вперед по лестнице саморазвития и получать от всего этого удовольствие. Данные принципы системы «Кайсен» могут использоваться всеми людьми в разных жизненных областях, в любое время.

