

Сергей Марченко

# Личное развитие как система



## Часть третья. Гармония

Для тех, кто хочет сбалансировать свою жизнь,  
стать свободным и достичь состояния гармонии

Марченко Сергей Владимирович

Личное развитие как система. Часть третья. Гармония – 2013 г. – 137 с.

Книга предназначена для тех, кто стремится понять себя, наш мир, свое место в нем и смысл жизни, т.е. хочет ответить на вопросы «Кто я?» и «Зачем живу?». Эта книга будет полезна и тем, кто уже ответил на эти вопросы и теперь хочет стать успешным, счастливым, свободным, достичь гармонии и самореализоваться.

В этой части книги описывается, как человеку самому сделать свою жизнь сбалансированной, как ему стать свободным и достичь гармонии с собой и окружающим миром. Рассматриваются с системной точки зрения такие темы, как ценности, законы гармонии, баланс, взаимодействие, отношения и свобода. Описан план достижения гармонии и методы преодоления возможных препятствий.

Книга содержит не только понятную и полную теорию, но и проверенные, практические методы, применение которых позволят улучшить свою жизнь во всех сферах и самореализоваться.

Изучив материалы книги, Вы поймете, кто Вы, что Вам нужно делать и куда двигаться, чтобы стать полезным и создать свое наследие. Применяв описанные методы на практике, Вы увеличите свою эффективность, успешность, а главное – осознанность. Все это сделает Вас более счастливым и свободным, даст полную гармонию с собой и миром и позволит сделать наш мир гораздо лучше.

#### **© Все права защищены**

Любое копирование, воспроизведение, хранение в информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами (электронными, механическими, фотокопированием, записи и т.п.) любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Содержание

От автора .....	6
Обзор книги .....	8
Что такое гармония .....	9
Ценности .....	12
Спиральная динамика .....	13
Метод определения системы ценностей .....	15
Образ гармонии .....	16
План достижения гармонии .....	17
Законы гармонии .....	19
Первый закон .....	20
Второй закон .....	21
Третий закон .....	22
Четвертый закон .....	23
Пятый закон .....	23
Шестой закон .....	24
Седьмой закон .....	25
Восьмой закон .....	26
Девятый закон .....	27
Последствия использования законов .....	28
Баланс .....	29
Баланс «думать и делать» .....	31
Внутренний баланс .....	32
Баланс ресурсов .....	33
Баланс отношений .....	35
Баланс деятельности .....	36
Баланс активности и пассивности .....	37
Баланс создания и разрушения .....	38
Баланс в сферах жизни. Колесо баланса .....	40
Последствия достижения баланса .....	42
Отношения .....	43

Признаки отношений .....	46
Поведение при взаимодействии .....	48
Типы взаимодействия .....	51
Компоненты взаимодействия.....	55
Развитие отношений .....	60
Последствия взаимодействий .....	62
Свобода.....	63
Ограничители свободы .....	65
Признаки свободы.....	69
Выбор .....	69
Воля .....	70
Осознанность .....	71
Ответственность.....	73
Самостоятельность .....	74
Самодисциплина .....	74
Финансовая независимость .....	75
Что такое богатство.....	75
Зачем нужны финансы .....	76
Как получать деньги .....	77
В чем измеряется финансовое богатство .....	78
Какие деньги дают финансовую независимость .....	79
Стратегия богатого человека.....	80
Достижение финансовой независимости .....	81
Последствия достижения финансовой независимости.....	83
Достижение свободы .....	84
Последствия достижения свободы .....	87
Препятствия для гармонии .....	89
Страхы.....	97
Виды страхов.....	97
Мужество .....	98
Методы преодоления страхов.....	99
Последствия преодоления страхов .....	105

Неуверенность в себе.....	106
Самооценка.....	107
Для чего нужна уверенность в себе.....	109
Как проявляется уверенность в себе .....	110
Как стать уверенным в себе .....	111
Тренинг уверенности в себе .....	117
Последствия развития уверенности в себе .....	120
Проблемы .....	121
Методы решения проблем .....	124
Польза от решения проблем.....	129
Последствия преодоления препятствий .....	130
Итоги книги .....	131
Другие части .....	133
Поддержка.....	137

## От автора



Приветствую, уважаемый читатель!

Мое имя Сергей Марченко, я тренер по осознанной самореализации, персональный лайф-коуч, профессиональный системотехник, автор проекта [Личное развитие и самореализация](#).

Эта книга является очень важным этапом моей самореализации и достижения **цели моей жизни** – создания единой системы личного развития человека и ее внедрения во все образовательные системы.

По сути, эта книга является **учебником**, который будет адаптироваться и внедряться в школы, училища, техникумы, институты, университеты и другие образовательные учреждения.

Она позволяет как можно **раньше** понять смысл жизни, осознать себя, определить свой талант, предназначение, цель жизни и миссию, стать

уверенным в себе, самостоятельным, ответственным, успешным и эффективным для достижения всех личных целей.

Изучение книги **избавит** от траты личных, крайне ограниченных ресурсов и времени на «чужую» жизнь, нелюбимую работу, выполнение бесполезных дел, совершение лишних ошибок.

Вместо этого станет возможно самореализовываться в **правильном направлении**, достигать успехов, выполнять любые дела со страстью и энтузиазмом. Это сделает жизнь счастливой, комфортной и свободной, позволит достичь гармонии, создать свое наследие и улучшить наш мир.

Если Вам интересна эта тема, то приглашаю Вас в увлекательное **путешествие** в мир личного развития, счастья, свободы и гармонии.

Когда я [понял смысл жизни](#) и [осознал себя](#), как обычно, появился новый вопрос, и звучал он так: **а что дальше?** Знаю я свой талант и предназначение, представляю, как его реализовать. А зачем я буду это делать, для чего большего, что ценного я этим создам?

Активно изучая различные материалы о самореализации, я находил такие интересные темы, как ценности, свобода, взаимодействие, отношения, баланс в жизни и т.п. Обнаружил связи между этими понятиями.

И однажды я понял, что это все части одного целого, нечто большего. Исследуя, что же может быть этим целым, я осознал: все эти части создают **абсолютную гармонию в мире**.

Сначала я смутно понимал, что это точно значит с системной точки зрения. Начал активно исследовать, что же такое «состояние гармонии», что такое «быть в гармонии с собой», в чем ценность этого.

И как обычно, когда что-то ищешь, обязательно это находишь. И я определил, что такое системное состояние гармонии с собой и окружающей средой, из каких признаков оно состоит и как к нему можно прийти.

В этой части книги я поделюсь с Вами своими открытиями, расскажу, что такое гармония, чем она ценна и как ее достигнуть системно.

В тексте есть вопросы, обращенные именно к Вам. Они помогут связать Вашу текущую жизнь с различными аспектами гармонии. Потратив немного времени на каждый вопрос, не больше 1 минуты, Вы сможете определить, чего не хватает лично Вам для достижения гармонии.

Я уверен, что вся книга целиком не будет для Вас полезна. Но также я уверен, что в ней найдется хотя бы один абзац, одно предложение, одна фраза, которая изменит Вашу жизнь. Читайте книгу с единственной целью – найти то, что значительно повлияет на Вас, сделает Вашу жизнь лучше, приблизит Вас к гармонии.

**Желаю Вам полезного и приятного изучения книги!**

С уважением, Сергей Марченко

---

Приобретя эту книгу, Вы также получили **скидку 20%** на услугу

### **Коучинг по достижению гармонии**

Предназначена для поддержки в процессе достижения гармонии, осознания себя и создания баланса во всех сферах жизни

---

## Обзор книги

В начале книги описывается, что такое гармония системы, из каких компонентов она состоит. Рассматривается, что такое ценность, как она влияет на систему и к чему приводит. Описывается, как можно создать свой образ гармонии и чем он может помочь.

Затем описывается план достижения гармонии, который можно выполнить для перехода в состояние гармонии и его поддержания.

Далее описаны законы гармонии, предназначенные для понимания ее сути и того, чего обязательно нужно придерживаться в жизни, чтобы быть в состоянии гармонии.

После этого описано, что такое баланс системы, в каких аспектах жизни необходимо его установить и к чему приводит его нарушение.

Затем описано, что такое отношения и как нужно взаимодействовать, чтобы устанавливать долгосрочные и взаимовыгодные отношения, являющиеся одним из основных признаков состояния гармонии.

Дальше рассмотрено, что такое свобода, как она связана с гармонией, что ее может ограничивать, из каких признаков она состоит, как ее можно достичь и какие будут последствия.

И в конце описаны препятствия, которые могут помешать достичь гармонии, и методы их преодоления. Подробно рассмотрено, что такое страх, неуверенность в себе и проблемы. Описано, как избавиться от этих препятствий и открыть себе «прямую дорогу» к гармонии и самореализации.

В завершении подводятся итоги книги, делается обзор ее основных тем и описывается, какие последствия могут быть, если применить полученные знания в своей жизни.



## Что такое гармония

*«Всякое движение — это стремление  
к недостающему равновесию.  
Все живое движется в поисках его,  
в поисках утраченной гармонии,  
в стремлении к совершенству,  
когда покой не отсутствие движения,  
а равнодействующая всех движений»*

**Делия Гусман**

Каждый понимает гармонию по-разному. Для одних - это равновесие, баланс, внутреннее спокойствие, комфорт, защищенность, безопасность, целостность, единство. Для других - это идеальные отношения с близкими людьми, ясность, просветление, движение вперед, любовь ко всему в мире, совершенство.

В **классическом** определении гармония (от греческого «harmonia») - это соразмерность частей и целого, слияние различных компонентов в единое, органическое целое.

Как было описано [в предыдущих частях книги](#), все в мире является системами. Каждый человек, как система, рождается с определенным талантом и предназначением. Чтобы определить и реализовать предназначение, человеку нужно развиваться и взаимодействовать с окружающей средой, используя свой характер и темперамент.

Когда человек осознает себя, ему нужно определить, как он сможет самореализоваться. Для этого ему нужно составить стратегический план своей жизни – **миссию**. Для реализации этого плана человек может организовать процессы, управлять ими, активно взаимодействовать с другими для удовлетворения потребностей плана и достижения тактических целей.

Когда человек ясно представляет свою миссию и осознает, что ему ничего не препятствует для ее выполнения, тогда он переходит в состояние гармонии.

---

**Гармония** - это состояние системы, в котором она сама и все ее элементы реализуют свое предназначение, этот процесс полностью организован и управляем, удовлетворены все потребности и установлены безопасные, сбалансированные отношения с окружающей средой

---

Гармония **возникает**, когда все элементы системы осознают и принимают то, что они являются частью чего-то большего, и сама система осознает, что играет важную роль для своей надсистемы. При этом система осознает свою зависимость от надсистемы, но это ее полностью устраивает, и она ставит личные цели на основании целей надсистемы, т.е. на основании своего предназначения.

Любое улучшение системы, совершение полезного воздействия, добра, как для нее, так и ею самой, приближает к состоянию гармонии. И наоборот – ухудшение состояния, вредное воздействие, зло, приводит к дисгармонии.

**Дисгармония** у человека может возникнуть в следующих ситуациях:

- нет осознания себя (не знает свой талант, характер, предназначение);
- нет понимания, как самореализоваться;
- нет необходимых ресурсов для самореализации;
- есть препятствия, которые невозможно преодолеть.

В состоянии дисгармонии человек обычно напряжен, недоволен, часто испытывает негативные чувства, стресс, депрессию. Он может быть не уверен в себе, бояться внешних раздражителей, раздражаться сам, замыкаться в себе.

А в состоянии гармонии человек ощущает **внутренний покой**, означающий, что ему ничего не угрожает извне, его потребности для поддержания текущего состояния удовлетворены, он знает, куда двигаться дальше и что для этого нужно. Имея внутренний покой, человек ощущает уверенность и энергию, необходимые ему для выполнения дел и достижения целей.

Человек в состоянии гармонии ясно осознает, что он является частью чего-то большего, что у него есть своя очень важная **роль**, что его жизнь ценна для окружающих. Это осознание поддерживает его и дает вдохновение для того, чтобы не «ползти» к своим целям, а «лететь со скоростью света» к ним.

Гармония показывает **правильность** движения, когда человек делает то, что соответствует его таланту и предназначению, использует характер и темперамент для эффективного выполнения дел и преодоления всех возникающих препятствий и успешно достигает всех целей.

Гармонией можно считать **равновесие**, но не статическое, при котором нет движения, а динамическое, при котором все элементы системы движутся сбалансированно, с «одинаковой скоростью», равномерно продвигая систему вперед, к ее цели. Образно говоря, гармония как автомобиль, в котором все его части движутся относительно дороги с одной скоростью – скоростью автомобиля, и действуют с одной целью – поддерживать или изменять скорость автомобиля в зависимости от его текущей цели.

А при дисгармонии некоторые элементы могут двигаться медленнее или быстрее, создавая **напряжение** в системе. Опять, сравнивая гармонию с автомобилем, можно сказать, что при дисгармонии было бы, например, так, что одно колесо двигалось быстрее автомобиля или, наоборот, медленнее. Это могло бы привести к тому, что связь колеса с автомобилем разрушилась, и оно отпало. Тогда автомобиль перестал бы двигаться вообще.

Образ идеальной дисгармонии отлично описан в басне Крылова «Лебедь, рак и щука», где животные решили перевезти воз, но двигали его в разных направлениях. Они прикладывали много усилий, но воз оставался на месте, т.е. движения не было, и цель не могла быть достигнута.

Гармония является **целостным** состоянием. Но относительно системы ее можно разделить на внутреннюю и внешнюю.

**Внутренняя гармония** системы с самой собой позволяет определять отклонения в развитии от ее сути, ее оптимального состояния. Чем ближе система к своему оптимальному состоянию, тем в большей гармонии она находится и ощущает внутренний покой, комфорт. Когда возникают отклонения, то система переходит в состояние дисгармонии. Тогда у нее появляются противоречия, сомнения, страхи, дискомфорт.

**Внешняя гармония** с окружающей средой определяет полезность связей и отношений, которые поддерживают или мешают развитию и самореализации. При наличии вредных связей система ощущает опасность, дискомфорт. Она вынуждена концентрироваться на своей защите вместо того, чтобы самореализовываться.

Для перехода в состояние гармонии нужно достичь и внутренней, и внешней гармонии. Только при этом условии система сможет самореализоваться, причем этот процесс будет легким и приятным.

---

А какой Вы представляете свою жизнь, когда все в ней находится в состоянии гармонии?

---

### План достижения гармонии

Для перехода в состояние гармонии главными шагами являются:

- понять и принять смысл жизни;
- осознать себя, окружающий мир и свою роль в нем;
- осознать законы гармонии и применять их на практике;
- установить баланс в жизни;
- взаимовыгодно взаимодействовать и создавать длительные отношения;
- стать свободным;
- научиться преодолевать препятствия для гармонии (страхи, неуверенность, проблемы).

Эти шаги не являются последовательными, скорее наоборот – их нужно делать все сразу, **параллельно** и как можно быстрее.

Шаг «**понимание смысла жизни**» описан в первой части книги. В ней рассказывается о сути человека и окружающего мира. Дается ответ с системной точки зрения на вопросы «Кто мы и зачем здесь появились?». Объясняется, что должен сделать человек за свою жизнь и в чем ее смысл.

Шаг «**осознание себя**» описан во второй части книги. В ней рассказывается о том, как человеку определить направление и цель своей жизни. Дается ответ с системной точки зрения на вопросы «Кто я?» и «Зачем живу?». Описаны основные **компоненты** человека, которые ему нужно осознать: характер, темперамент, талант и предназначение. Описаны методы их определения и последствия этого.

Остальные шаги достижения гармонии описаны в этой части книги. Их рассмотрением и займемся прямо сейчас.

---

А какие шаги этого плана Вы уже прошли или осознанно проходите в настоящее время?

---

## Итоги книги

В этой книге была рассмотрена наиболее важная тема в жизни каждого человека – достижение свободы и гармонии.

Было описано, что такое ценности и какую иерархию они имеют. Выяснили, что гармония является самой важной ценностью, к которой стремится любая система для достижения идеальной эффективности и успешности.

Изучили законы гармонии, которые управляют нашим миром на всех уровнях его иерархии. Рассмотрели, какие могут быть последствия соблюдения или нарушения этих законов.

Определили, какие балансы необходимо соблюдать, чтобы жизнь стала гармоничной. Рассмотрели, как нарушение баланса в определенном аспекте влияет на уровень гармонии и удовлетворенность жизнью в целом.

Также рассмотрели, как можно гармонично взаимодействовать и устанавливать сбалансированные отношения. Определили признаки таких отношений, типы взаимодействия, методы развития отношений и последствия.

Рассмотрели одну из важнейших ценностей каждого человека – свободу. Определили ее основные признаки. Рассмотрели, как можно достичь состояния свободы и какие будут последствия.

И в конце рассмотрели, что может препятствовать достижению гармонии и как это преодолевать. Подробно рассмотрели такие препятствия, как страхи, неуверенность в себе и проблемы.

---

### А что самого ценного для Вас было в этой книге?

---

Таким образом, можно сделать вывод, что в настоящее время человечеству важно **осознать** свою соединенность, целостность друг с другом и со всем миром. И начать жить как единое целое, развиваться в одном направлении, заниматься творчеством для улучшения жизни во всех сферах.

Также важно осознать **разницу** между разрушением бесполезного и нанесением вреда полезному и прекратить делать зло окружающим, природе и миру в целом. Ведь нанося вред миру, на самом деле вредишь и самому себе, потому что все в мире взаимосвязано и взаимозависимо.

И можно сказать, что **внутренняя** гармония – это когда делаешь то, что любишь, любишь то, что делаешь, и тебе ничего не мешает. А **внешняя** гармония – это осознанная и взаимовыгодная зависимость друг от друга для совместного создания чего-то большего, стремления к идеальному совершенству.

Надеюсь, материалы книги были понятны и убедительны, и у Вас появилось **ясное представление** того, что такое гармония, свобода, отношения, и какую пользу они приносят для каждого.

---

**А какие открытия для себя Вы сделали, изучив эту книгу?**

---

В завершении хотелось бы **поблагодарить** Вас за изучение этой книги и поздравить с ее завершением!

Думаю, это яркий показатель того, что тема гармонии и свободы для Вас очень важна в данный момент, и Вы стремитесь к созданию этих ценностей в своей жизни. А это значит, что Вы обязательно их достигнете, и Ваша жизнь станет именно такой, какую хотите сейчас.



**Желаю вам успехов, счастья, свободы и гармонии!**

С уважением, и верой в Вашу  
успешную самореализацию

**Сергей Марченко**

Тренер по осознанной самореализации  
Персональный лайф-коуч  
Профессиональный системотехник