

Сергей Марченко



Личное развитие как система

Практическое руководство



Часть четвертая. Самореализация

**Для тех, кто осознал свое предназначение и
хочет реализовать его успешно и эффективно**

Марченко С.В. «Личное развитие как система. Часть четвертая. Самореализация» – 2013 г. – 298 с.

Книга предназначена для тех, кто стремится понять наш мир, свое место в нем, смысл жизни, т.е. хочет осознать себя и 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, что такое самореализация, как и зачем ее выполнять. Подробно рассматривается личная успешность и эффективность человека, способы их улучшения, чтобы самореализоваться полностью и в кратчайшие сроки.

Книга содержит не только понятную, полную и систематизированную теорию, но и проверенные, практические методы самореализации. Также описаны уникальные, авторские методы для улучшения жизни во всех сферах.

Изучив книгу, 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 уверенность, самостоятельность, успешность, эффективность, а главное – осознанность. Все это сделает вас более счастливым и свободным, даст полную гармонию, позволит сделать свою жизнь и 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 владельца авторских прав.

Содержание

От автора	6
Обзор книги	7
Самореализация	8
Самоактуализация	11
Реализация предназначения	12
Модель потребностей Маслоу	15
План самореализации (миссия)	17
Последствия самореализации	19
Успешность	21
Что такое успех	23
Достижение успеха	25
Мотивация	30
Виды мотивов	32
Процесс мотивации	34
Стимулирование	35
Теории мотивации и стимулирования	38
Метод мотивации	40
Мотивация в детстве	42
Последствия мотивации	43
Постановка целей	45
Условия правильной постановки целей	45
SMART(ER)	52
ВАК	53
Карта желаний	53
Последствия постановки целей	54
Планирование	55
Этапы планирования	56
Проблемы планирования	60
Принципы планирования	61
Типы планов	62
Методы планирования	65
Планирование самореализации	83
Последствия планирования	85
Ресурсы	87
Хранилища ресурсов	88
Удовлетворение потребностей	89
Типы ресурсов	91
Последствия использования ресурсов	98
Закон притяжения	99

Условия использования закона	100
Управляемость закона.....	103
Последствия применения закона	104
Повышение успешности.....	105
Качества успешного человека.....	108
Метод развития качеств	132
Самодисциплина	134
Метод развития самодисциплины	135
Факторы развития самодисциплины.....	141
Последствия развития самодисциплины	141
Генерация идей	143
Операции над идеями.....	143
Генератор идей.....	145
Процесс генерации идей.....	150
Уникальные идеи.....	153
Метод генерации идей	155
Реализация идей	161
Развитие способности генерировать идеи.....	161
Последствия генерации идей	171
Творчество	173
Креативные способности	176
Творческий процесс и его этапы.....	177
Типы результатов творчества.....	181
Препятствия для творчества	182
Последствия творчества	184
Материализация.....	186
Методы материализации.....	187
Организация материализованных образов	191
Польза материализации.....	192
Лидерство	194
Компоненты лидерства	195
Лидерские качества.....	200
Тренинг лидерства.....	205
Управление командой.....	209
Метод принятия решений.....	215
Последствия лидерства	218
Колесо баланса успешности	219
Резюме	221
Эффективность.....	224
Повышение эффективности	227
Качества эффективного человека	230

Методы повышения эффективности	235
Организация	244
Этапы организации.....	246
Обобщение системы	256
Органайзеры	257
Последствия организации.....	259
Приоритизация	260
Методы приоритизации.....	261
Последствия приоритизации	268
Управление временем (тайм-менеджмент)	270
Технологии тайм-менеджмента	271
Технологии для различных темпераментов	287
Последствия управления временем.....	289
Колесо баланса эффективности.....	290
Польза от повышения личной эффективности	291
Итоги	292
Другие части	294
Поддержка.....	298

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, колледжи, институты, университеты и другие образовательные учреждения.

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

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

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

Вместо этого книга поможет найти **правильный путь** развития и самореализации. Двигаясь по этому пути, будет легче всего выполнять дела и достигать успехов, и это будет сопровождаться 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.

Надеюсь, вы уже познакомились с моими предыдущими **исследованиями**, которые позволили определить, в чем заключается [смысл жизни](#), как [осознать себя](#) и [достичь гармонии](#).

И для полноценного личного развития осталось разобраться с еще одной интересной темой – как **реализовать личное предназначение**. Т.е. как достичь цели жизни, создать свое наследие и улучшить наш мир, причем сделать это максимально быстро.

Изучив множество материалов на тему самореализации, я пришел к **выводу**, что этот процесс, пожалуй, самый сложный и трудный в жизни, требующий

огромных ресурсов и усилий от человека. А вместе с тем, он самый приятный и увлекательный, делающий человека по-настоящему счастливым и свободным и превращающий его жизнь в приключение.

Также, я сделал вывод, что для **ускорения** этого процесса нужно развивать 2 личных показателя: успешность и эффективность. Для их улучшения в этой части книги описано около 60 практических и проверенных методов, так сказать, на любой «вкус и цвет».

Как определить личное предназначение, подробно описано во [второй части книги](#). В этой же части я расскажу именно о его реализации, и методах ускорения этого процесса.

Итак, поехали!

Обзор книги

Для начала мы немного повторим, что такое личное предназначение и что дает его реализация. Затем я подробно расскажу, в чем заключается суть процесса самореализации, как он связан с самоактуализацией и моделью потребностей Маслоу.

Далее я опишу свой метод составления плана самореализации – **миссии** человека, его основные этапы и последствия его реализации.

Потом мы перейдем к первому показателю, который нужно развивать для ускорения самореализации, – **успешности**. Я подробно опишу, что такое желания и цели, в чем заключается успех, как его достигать. Расскажу, как на успех влияют мотивы, и опишу методы мотивации себя.

Также опишу **методы** правильной постановки целей, планирования их достижения и преимущества их применения. Расскажу, как на успешность влияют личные ресурсы и закон притяжения.

Затем я опишу **качества** успешного человека, методы их развития и колесо баланса успешности. Подробнее рассмотрим такие темы как самодисциплина, генерация идей, творчество, материализация и лидерство.

После этого мы перейдем к изучению следующего важного для самореализации показателя – **эффективности**. Я подробно опишу, в чем ее суть и как ее можно повышать. Расскажу о качествах эффективного человека и методах их развития. Подробно опишу методы для организации личных целей и дел, их приоритизации и управления личным временем (тайм-менеджмент).

В конце мы подведем итоги и посмотрим, какой будет «волшебный эффект» от внедрения описанных методов в жизнь.

Самореализация

*Человек по своей природе стремится к
наполненному и абсолютному бытию,
к все более полной реализации своего
существования – так же точно, как
желудь стремится стать дубом*

Абрахам Маслоу

Самореализация, т.е. реализация своего предназначения, является смыслом существования человека, как и любой системы, обладающей волей. Чтобы полностью разобраться в этом процессе, для начала вспомним, что такое предназначение с системной точки зрения. Подробнее это было описано в [первой части книги](#).

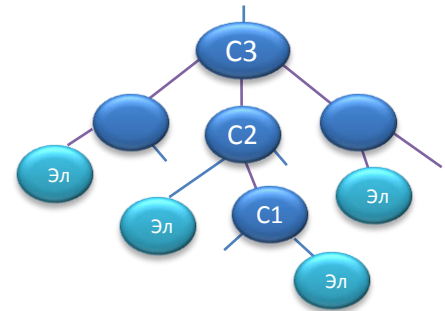
У каждой системы, в соответствии с принципом **иерархичности**, есть подсистемы и надсистемы.

Подсистемы используются как управляемые ресурсы для выполнения функции системы.

А надсистемы управляют системами или создают новые, делая их своими элементами, также для выполнения своей функции.

При этом каждая система **одновременно** является надсистемой для своих подсистем и подсистемой для своих надсистем.

У человека также есть надсистемы. Одни из них являются **искусственными**, созданными самим человеком: здания, организации, города, государства и т.п. Другие же являются **естественными**: леса, моря, горы, материки, планеты, галактики и т.д. Подобные системы создаются гораздо более сложной надсистемой. Человек называет ее по-разному - Бог, Вселенная, Судьба и т.п., но смысл одинаков.



Надсистема – это более сложная система, имеющая свою модель поведения, способности, структуру, законы и ресурсы, в которую данная система входит как подсистема

У каждой системы есть **цели**, которые она достигает за счет изменения своего состояния с помощью личных ресурсов и взаимодействия с окружающей средой. Достижение цели дает результаты, новые ресурсы.

Каждая система создается ее надсистемой с одной **главной целью**, которую она должна достичь за время своего существования. Это, в свою очередь, поможет достичь определенной цели надсистемы, улучшит ее, и приблизит к ее главной цели, *и так далее по иерархии вверх*.

Достижение этой главной цели и является предназначением системы.

Предназначение – это оптимальное состояние системы, ради которого она создается, в процессе достижения которого она выполняет свою функцию в соответствии с моделью поведения, улучшает существующие, уничтожает вредные или создает новые уникальные системы, что улучшает надсистему и позволяет ей достигать своего предназначения

То есть для реализации предназначения нужно достичь определенного оптимального состояния, т.е. развить себя, и значительно улучшить окружающую среду. Из формулировки личного предназначения можно определить цель своей жизни, свою миссию и призвание.

Цель жизни (опус) – это нечто уникальное в окружающей среде, шедевр, который создаст система при самореализации, достигнув своего оптимального состояния

Призвание (специализация) – это совокупность способностей и технологий, позволяющих системе воздействовать на определенные признаки и достигать определенных целей с оптимальной успешностью и эффективностью

Миссия – это стратегический план действий и промежуточных, тактических целей, который нужно реализовать системе для самореализации и достижения цели жизни в соответствии с талантом и ценностями, используя призвание и личные ресурсы, и ограничиваясь законами и принципами

Самореализация в значительной степени зависит от ценностей, которые формируют образ идеальной жизни.

Ценность – это идеал для системы, который является причиной для выполнения действий, развития и самореализации, и который мотивирует ее на постановку и достижение целей

То есть предназначение определяется теми ценностями, которые человек хотел бы иметь в своей жизни в процессе и после его реализации, например, свободу, счастье, гармонию, любовь и т.п.

Также на самореализацию влияют используемые системой принципы.

Принцип – это правило для достижения определенной цели, которое не является обязательным и которого система придерживается самостоятельно при принятии решений и выполнении действий

Они позволяют гарантированно достигать определенных целей и играют роль фильтров, которые помогают системе предотвратить совершение ошибок и нанесение вреда.

Методы определения личного предназначения и всех этих компонентов подробно описаны во [второй части книги](#).

Реализация предназначения

Человек, как система с очень сложной и развитой моделью поведения – интеллектом, способен осознать свое предназначение и сознательно его реализовать.

Реализация – это процесс выполнения системой действий, траты ресурсов и взаимодействия с окружающей средой для ее улучшения, создания в ней новых полезных элементов или уничтожения вредных в соответствии с поставленными целями и принятыми решениями

Процесс осознанной реализации личного предназначения в соответствии с талантом называется **самореализацией**

Человек может самореализоваться только при **взаимодействии** со средой, оказывая на нее воздействия, улучшая ее и создавая в ней что-то новое. Этот процесс тесно связан с проявлением себя в обществе, демонстрируя свои полезные качества, способности, свой талант и характер. Поэтому их важно осознавать и активно улучшать.

Также самореализация зависит от текущих представлений человека о себе и окружающей среде – его **парадигмы**. Она изменяется в процессе самоактуализации, при этом путь самореализации может быть скорректирован, улучшен, но цель жизни всегда остается неизменной.

Если самоактуализация больше связана со знаниями о себе и мире, их осознанием, анализом, накоплением и планированием, то самореализация связана с фактическими действиями, принятием решений, удовлетворением потребностей и достижением целей.

О самореализации говорится во всех религиях, только используются разные названия: в христианстве – второе рождение, в исламе – воскресение, в индуизме – пробуждение, в буддизме – просветление и т.п. Но во всех религиях суть этого процесса описывается одинаково, как стремление человека к гармонии, единству с миром – *быть не отдельной каплей в воздухе, а каплей в море*.



Определить предназначение относительно просто, а вот **следовать** ему по жизни и полностью реализовать его – гораздо сложнее. При этом главный вопрос для человека: «*Все ли я сделал и сделал ли правильно?*».

Чтобы полностью самореализоваться, человеку необходимо выполнить несколько **условий**:

- Развиться до **оптимального состояния** в соответствии с талантом и предназначением. В этом состоянии человек будет иметь максимальную успешность и эффективность. Например, станет профессионалом в какой-то предметной области или в совершенстве овладеет каким-либо инструментом или технологией. На достижение этого состояния может уйти большая часть ресурсов, необходимых для достижения цели жизни.
- Заниматься **творчеством** в соответствии с талантом, призванием и предназначением. Это значит, что в определенной предметной области необходимо улучшать существующие системы, технологии, процессы или создавать что-то новое, инновацию, ноу-хау, чего в ней еще никогда не было. Возможно, для этого придется организовать большую **компанию** со штатом в несколько тысяч человек, которая будет ресурсом для достижения цели жизни. Управлением компанией могут заниматься другие люди, талантливые менеджеры. А владелец должен определять ее стратегию, чтобы достичь цели своей жизни и самореализоваться.
- Занимаясь делом, помогающим самореализоваться, нужно **концентрировать** все свое внимание только на нем. При этом человек может испытывать увлеченность, вдохновение, энтузиазм, страсть. Он уверен, что может с успехом завершить это дело и ясно представляет ожидаемый результат. В этом случае, человек находится в состоянии **гармонии** и с удовольствием выполняет это дело. Если чего-то из этого человек не испытывает, значит дело не поможет ему самореализоваться. Тогда нужно проанализировать ситуацию, определить другое, правильное дело и перейти к его выполнению.
- Стать **уверенным** в себе, не останавливаясь двигаться вперед, смело делать первые шаги к новым целям, помогающим самореализоваться, расширять свою зону комфорта.
- Стать **свободным**, доверять себе, действовать на основе личного опыта, интеллекта и ресурсов, независимо от чужих мнений.
- Использовать свою **волю** для принятия решений и выполнения действий. Главное проявление воли – это **выбор**, который делает человек на основе своего опыта, мотивов, целей и ресурсов. Он может выбирать как развитие, улучшение жизни, так и стабильность, безопасность и полную остановку. Все зависит от текущей ситуации и наличия ресурсов.
- Быть **мужественным**, не бояться проблем, возникающих на пути к целям, а превращать их в возможности, которые помогут их достичь.
- Но, пожалуй, самое важное – это искренне **верить** в свое предназначение, быть упорным, смелым, решительным и свободным, реализуя его. Тогда человек получит **награду** – признание, истинное счастье и гармонию.

На пути самореализации у человека обязательно будут возникать **препятствия**. И первое, возможно самое главное, что будет мешать – это сам человек. У него будут страхи, внутренние механизмы защиты, шаблоны поведения, зависимость от других людей.

Это, с одной стороны, будет охранять от ошибок и нанесения вреда, но с другой – будет ограничивать, значительно тормозить его развитие и достижение целей. Поэтому, при самореализации человеку важно научиться доверять себе и двигаться вперед, преодолевая внутренние препятствия.

Результатом самореализации является уникальное изобретение, шедевр, опус, который станет наследием человека. Например, новый инструмент, метод, технология, теория, процесс, система и т.п. Оно значительно улучшит наш мир, сделает его более гармоничным, стабильным и безопасным, что поможет будущим поколениям развиваться с еще большим темпом, быстрее осознавать себя, самореализовываться и сделать наш мир еще лучше.

Таким образом, **главными условиями** самореализации являются:

- Развитие до оптимального состояния.
- Выполнение творческой деятельности.
- Концентрация на целях и делах, помогающих самореализоваться.
- Уверенность в себе и мужество.
- Свобода и использование воли.
- Вера в личное предназначение.
- Преодоление всех препятствий.
- Создание новой, уникальной системы, улучшающей мир.

Последствия самореализации

Зная предназначение и реализуя его, жизнь становится намного ярче, насыщеннее и полноценнее. Оно помогает ставить цели, приоритизировать их, и является самым мощным мотиватором для движения вперед к успеху, свободе, счастью и гармонии.

Занимаясь деятельностью в предметной области, соответствующей предназначению, человек воспринимает информацию и обрабатывает ее гораздо быстрее, чем в других областях. Это позволяет гораздо быстрее накапливать **знания**, обучаться и расширять парадигму мира.

Применение этих знаний на практике позволяет приобретать **умения** и выполнять действия с оптимальной эффективностью и минимальным количеством ошибок. Умения гораздо легче преобразуются в **навыки**, а затем и в **компетенции**.

Это происходит благодаря врожденному **таланту**. Развивая его, постепенно появляются подсказки. Когда человек испытывает **счастье** при достижении

цели в определенной предметной области, это является сигналом, что он на правильном пути и ему следует двигаться по нему дальше.

Реализуя свое предназначение, человек полностью **избавляется** от негативных эмоций, тоски, стресса, депрессии. Он испытывает только положительные эмоции, счастье, радость, удовольствие, что позволяет действовать непрерывно, максимально успешно и эффективно.

После появления первых успехов в процессе самореализации, человек сразу начинает чувствовать свою значимость, становится увереннее, мужественнее, решительнее, полностью избавляется от одиночества. Он убеждается в том, что способен на гораздо большее, чем думает о себе сейчас. В конечном итоге, человек осознает, что на пути самореализации он способен **абсолютно на все** и ему ничто не может помешать. Важно осознать это как можно раньше, ведь на это способны все.

После самореализации человек переходит в состояние **умиротворения**, становится **мудрым** и может помогать другим людям в определении и реализации их предназначения, делаясь личным опытом. Человек может написать книги о своей жизни, пути своей самореализации, создать образовательные курсы, начать преподавать в той области, которая соответствует его таланту. Это поможет следующим поколениям пройти свой путь самореализации в аналогичной предметной области более эффективно и с меньшим количеством ошибок.

В любом случае, **определение** предназначения – это, безусловно, переломный момент в жизни каждого человека, как говорится в разных религиях «второе рождение». А его **реализация** – самый трудный, приятный и полезный процесс в жизни.

Но, к сожалению, не всем удастся самореализоваться или сделать это быстро. А у некоторых не получается даже определить свое истинное предназначение. Как его определить было рассказано во [второй части книги](#). В этой же части описано, что необходимо для его реализации. И первое, с чего нужно начать – это рассмотрение, что такое успех и как его достичь, и что такое личная успешность и как ее повысить.

Успешность

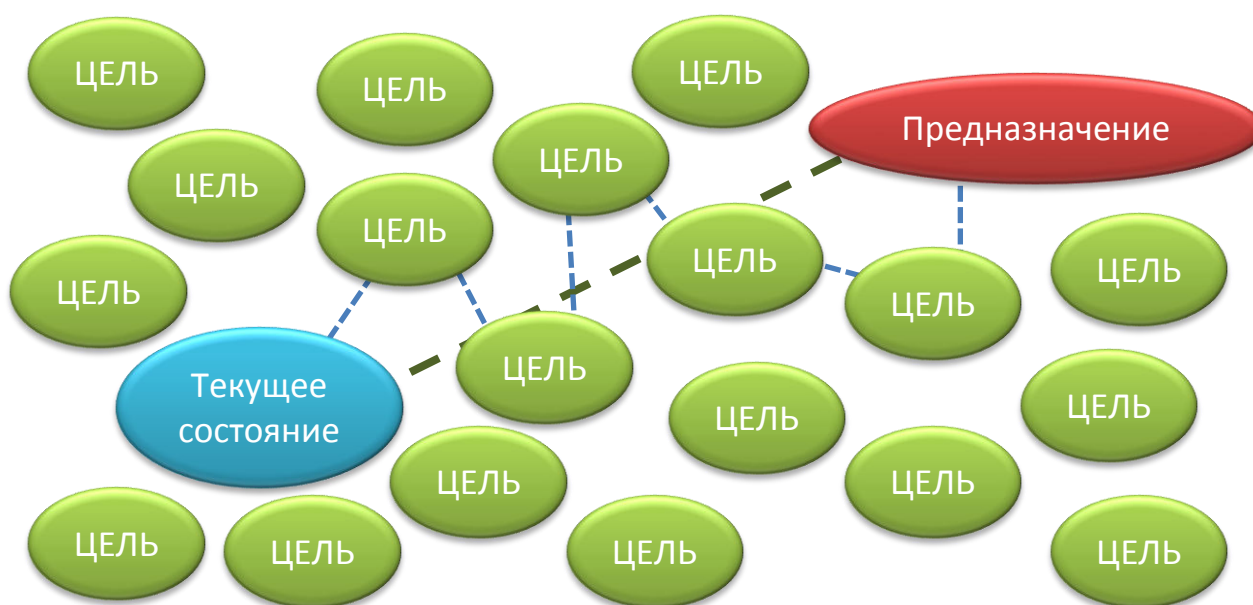
*«Успех измеряется не количеством денег в кошельке,
а количеством дел, сделавших наш мир лучше»*

Определив начальную и конечную точку самореализации (талант и предназначение), нужно понять, какой необходимо пройти **путь** между ними.

Ведь очень сложно точно описать предназначение, того, что конкретно нужно сделать и что получить. Оно лишь дает **ориентиры**, которых следует придерживаться при принятии решений и постановке целей.

Человек, особенно на раннем этапе самореализации, может часто **ошибаться**, принимать неправильные решения и достигать «не тех» целей. В таких случаях придется менять курс или возвращаться в исходное состояние.

Но между текущим состоянием и предназначением есть **кратчайший путь**, который достаточно сложно определить без опыта. Поэтому в начале самореализации человеку приходится практически вслепую принимать решения и двигаться к поставленным целям. В такой ситуации путь самореализации может иметь зигзагообразный вид.



Но человек может почувствовать с помощью своих **эмоций**, отдаляется он от этого пути или приближается к нему. Если испытываешь **счастье**, двигаясь к цели или достигнув ее, то это означает, что ее выбор был сделан правильно. В таком случае нужно продолжать развиваться в этом направлении, основываясь на своих желаниях.

А достигнув множества правильных целей и накопив опыт, человек сможет делать более точный выбор, принимать правильные решения и всегда находиться **около** кратчайшего пути самореализации.

Но возникают вопросы: *как изначально на основе желаний выбирать цели, что нужно для их успешного достижения и что можно от этого получить?*

Чтобы ответить на подобные вопросы, сначала разберемся с терминами.

Эффективность

*«Все можно сделать лучше,
чем делалось до сих пор»*
Генри Форд

Для полноценной самореализации человек должен осознать себя, свой талант, предназначение, цель жизни. Затем ему нужно успешно достичь множества целей, выполнив много дел и потратив массу личных ресурсов.

При этом возможны 2 последствия выполнения действий – либо личных ресурсов станет больше, либо меньше. Естественно, нужно стремиться к увеличению ресурсов, что приведет и к улучшению состояния человека.

Чтобы это происходило гарантированно, нужно успешно достигать правильных целей, приближающих к самореализации. И кроме достижения успеха нужно действовать и реализовывать планы с высокой эффективностью. Разберемся подробнее, что это значит, и чем это полезно для самореализации.

В экономическом понимании, **эффективность** – это отношение полученного результата к затратам. В производстве это синоним слова **производительность** – количество произведенной продукции в единицу времени.

У каждого человека, как и любой системы, есть личная эффективность.

Эффективность – это показатель системы, определяющий скорость достижения целей в определенных условиях, с определенным качеством и затратами

Или по-другому – это быстрота перехода из текущего состояния в желаемое.

Личная эффективность человека зависит от следующих аспектов деятельности:

1. поставленных целей
2. полезности результата
3. потраченных ресурсов

Т.е. чтобы быть эффективным, во-первых, нужно ставить **правильные цели**. Для этого достаточно осознавать себя, свое предназначение, цель своей жизни. Нужно иметь намерение достичь личных целей, определить наилучшие пути и непрерывно действовать. Иначе, даже «двигаясь с большой скоростью», можно оказаться «не там». Тогда все приложенные усилия и потраченные ресурсы окажутся бесполезными. Так, человек может быть очень занятым, выполнять множество дел, но если они не приближают к цели и не дают ожидаемые результаты, то эффективность будет нулевой.

Когда получен **результат**, но он не соответствует ожиданиям, бесполезен или даже вреден, тогда эффективность также является нулевой. Это может быть последствием постановки неправильной цели или составления неправильного плана для ее достижения, т.е. совершения ошибки. Тогда нужно скорректировать цель, план и начать действовать сначала. Как сказал Генри Форд: «Ошибка – это только повод начать все заново, но уже более мудро».

Нужно учитывать, что полезность результата является величиной относительной, поэтому и эффективность **относительна**. То есть, выполнив дело, человек может и не приблизиться к цели, но у других людей, родственников, партнеров, надсистемы, оно может улучшить состояние. Для личной эффективности важно достижение именно личных целей, чтобы результаты были полезны именно человеку, улучшали его состояние и позволяли самореализоваться.

Например, выполнив задание начальника, для него результаты будут очень полезными, и эффективность исполнителя будет для него высокой. А для самого исполнителя результаты могут оказаться бесполезными, тогда и его личная эффективность будет нулевой.

Для оценки эффективности также нужно учитывать **ресурсы**, потраченные на получение результата. Именно ресурсы позволяют совершать действия, а, следовательно, их количество и расходование определяет уровень эффективности. Т.е. чем меньше ресурсов тратится для достижения одной и той же цели, тем эффективность выше.

Нужно сохранять **баланс** между получением результата и тратой ресурсов. Можно получить ожидаемые результаты, но затратить гораздо больше ресурсов, чем необходимо. Или потратить мало ресурсов, но получить меньше результатов, чем ожидалось. В подобных случаях эффективность будет низкой.

Например, токарь на заводе, желая получить повышение, выжимает из своего токарного станка все «соки». Он перевыполняет планы на 150-200%, производительность зашкаливает, нет простоев и перерывов на обслуживание, затраты падают, доходы растут. В итоге он получает повышение и перестает работать за этим станком. Но человек, который получит его станок, будет большую часть времени тратить на его ремонт и обслуживание, т.к. ресурс истощен. Его эффективность резко упадет, план будет выполняться на 30-50%, затраты возрастут, доходы упадут. Кто виноват в этой ситуации?

Следует **экономить** личные ресурсы, оптимально их распределять и непрерывно увеличивать. Если ресурсов недостаточно, то эффективность резко снижается. А когда какого-то ресурса для достижения цели вообще нет, т.е. есть неудовлетворенные потребности, тогда эффективность равна нулю.

Когда нет ресурсов для достижения цели, это является **проблемой**. Ее нужно решить, сгенерировав идею, поставив новую цель и добыв ресурс, т.е. удовлетворить потребности. Подробнее это описано в главе [Ресурсы](#).

На эффективность системы и ее элементов действуют 2 важных **принципа**.

Эффективность элемента системы не может быть больше эффективности всей системы

Эффективность системы в целом не может быть больше эффективности самого неэффективного элемента

Т.е. каким бы эффективным ни был человек, выполняемые им процессы внутри какой-либо системы будут настолько эффективны, насколько эффективна сама система. И при этом эффективность системы определяется ее

самым неэффективным элементом. Это похоже на принцип **«слабого звена»**: цепь сильна настолько, насколько сильно ее самое слабое звено.

Это приводит к следующим последствиям. При достижении цели эффективно нужно действовать во всем, т.е. **сбалансированно**. Если какой-то аспект деятельности, например, решение проблем, генерация идей, отношения и т.п. остается менее эффективным, чем остальные, то и эффективность всего процесса самореализации остается более низкой.

И при развитии личной эффективности нужно улучшать ее не в чем-то одном, а **параллельно** во всех областях, которые относятся к достижению текущих целей и к самореализации.

При этом особое внимание лучше уделять самым **«слабым»** местам. Но это не означает, что нужно самому все делать быстрее. Эффективность можно повысить за счет делегирования дел более компетентным людям, с большей эффективностью в соответствующей области. Тогда вся «цепь» станет сильнее.

Поэтому одна из основных целей человека при самореализации – это повышение личной эффективности, чтобы максимально быстро выполнять те дела, которые может выполнить только он. А все остальное лучше делегировать для повышения эффективности процесса самореализации.

Итоги

Вот, пожалуй, и все, что я хотел вам рассказать про личное развитие, осознанность, гармонию и самореализацию.

Надеюсь, теперь у вас есть ясное представление, зачем нужно самореализовываться и достигать цели жизни, а главное – как это сделать максимально успешно и эффективно.

Я уверен, что описанные в книге методы, сделают вашу жизнь более счастливой, радостной, свободной и гармоничной. Конечно же, не все методы подойдут именно вам и будут идеальными именно для ваших текущих целей. Но обязательно среди них найдутся такие методы, которые сделают вас и вашу жизнь лучше, как только вы начнете их использовать на практике.

Попробуйте хотя бы раз каждый из описанных методов и найдите свои, «родные». А применяя их регулярно, вы почувствуете, как появляется легкость во всем, что вы делаете. Цели начнут достигаться быстрее, дела будут выполняться на автомате.

У этих методов есть один **«волшебный эффект»**. До их применения можно сказать, что человек бредет в темном лесу с маленьким фонариком и видит только на несколько метров вперед. И он не уверен, что впереди есть что-то полезное, ради чего стоит идти через «лес».

А начав применение этих методов, у человека появляется собственная **звезда**, которая освещает весь лес. Он начинает ясно видеть и нечто полезное за «лесом», пункт своего назначения, и кратчайший путь до него, и может максимально быстро «домчаться» до цели, как на скоростном автомобиле.



В любом случае, использование описанных методов позволит вам получить больше ожидаемых результатов, потратить меньше запланированных ресурсов и достичь целей раньше намеченных сроков.

И пусть вас не мучает вопрос о том, **как получать доход** при самореализации, хотя в книге и нет на него ответа. На самом деле вы будете создавать много полезного, что другие захотят у вас приобрести в обмен на другие ресурсы. И вы будете удивляться тому, как неожиданно и часто будут вам поступать предложения о продаже того, что вы создали в процессе творческой деятельности. А значит, без денег вы не останетесь никогда.

Применяйте описанные методы не ради того, чтобы меньше работать и больше отдыхать. Но ради своего будущего, будущего своих детей, потомков, будущего всего человечества и нашего мира. И тогда мир отблагодарит вас истинным счастьем, свободой и гармонией.



Желаю вам самореализоваться и все это получить!

С уважением, и верой в Вашу
успешную самореализацию

Сергей Марченко

Тренер по осознанной самореализации
Персональный лайф-коуч
Профессиональный системотехник