

Сергей Марченко



СОДИС

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЛ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Более 120 методов, техник и стратегий
организации дел, планирования
и достижения личных целей



**Практическое руководство
по наведению порядка в жизни и успешной
самореализации при поддержке
онлайн-органайзера «Личные цели»**

ManProgress.com • 2018 г.

Марченко С.В. «СОДиС – Система Организации Дел и Самореализации». Второе издание. – 2018 г. – 300 с.

Книга предназначена для тех, кому надоело носить на своих плечах «гору» невыполненных дел, кто хочет снять этот груз и достигать личных целей с легкостью и удовольствием. В данном руководстве описано более 120 практических методов, техник и стратегий для эффективной организации дел, планирования, постановки целей, приоритизации, принятия решений, мотивации и т.д. С их помощью любая цель превратится из размытой идеи в четкий, структурированный план действий, реализация которого даст всё, что пожелаешь.

Описанная в книге система СОДиС и онлайн-органайзер «Личные цели» помогут создать единое, упорядоченное пространство, в котором все дела и цели будут на своих местах. Благодаря этому будет точно известно, что и когда нужно делать, а главное – зачем.

Внедрение этой системы в свою деятельность даст мощную поддержку для полноценной самореализации и достижения цели жизни. Это даст человеку абсолютную уверенность в том, что ему нужно делать, обогатит его силами, энергией и упорством, чтобы преодолеть любые препятствия на своем пути.

А осознание своего жизненного пути, четкое понимание, куда и как нужно двигаться, сделает человека по-настоящему счастливым и свободным. Но главное – он сможет полноценно самореализоваться, создать великий шедевр, который улучшит наш мир и станет его наследием.

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.

© Марченко Сергей Владимирович

Содержание

От автора	9
Обзор книги	10
Что и зачем нужно организовывать	12
Самореализация.....	16
Реализация предназначения.....	19
План самореализации (миссия)	21
Успешность	24
Что такое успех.....	25
Достижение успеха.....	26
Альтернативный метод	29
Повышение успешности.....	30
Эффективность.....	33
Повышение эффективности.....	35
Польза от повышения личной эффективности	37
Организация по СОДиС.....	39
Компоненты и связи СОДиС	40
Инструмент СОДиС	44
Этапы СОДиС.....	47
Этап 1. Материализация	48
Методы	49
Граф	51
Дерево.....	51
Карта идей	53
Практика	56
Последствия материализации.....	56
Этап 2. Детализация	58
Детализация дел.....	59
Детализация целей.....	64
Постановка целей	66
Условия правильной постановки целей	67
Методы постановки цели.....	73
Практика	75
Последствия постановки целей.....	75
Связывание целей и дел	76
Практика	77
Последствия детализации	77

Этап 3. Группировка и сортировка.....	79
Методы группировки	79
Списки по состоянию	79
Срочное.....	81
Цели.....	82
Метки	82
Папки.....	83
Колесо баланса.....	84
Цвет	86
Заплаты	86
Сортировка	87
Практика	90
Последствия группировки и сортировки.....	90
Этап 4. Приоритизация	91
Методы приоритизации.....	92
Мишень.....	92
Крайние сроки.....	93
АВС (АБВ).....	93
Упорядоченный список	93
Эталон	94
Матрица Эйзенхауэра.....	95
Весовое ранжирование	97
Многокритериальная модель.....	98
Шкальное ранжирование.....	98
Экспертные оценки.....	100
Практика	101
Последствия приоритизации.....	101
Этап 5. Планирование	103
Этапы планирования	105
Постановка цели	105
Определение показателей.....	106
Определение стратегии.....	106
Построение графика работа.....	107
Создание сценария	108
Определение технологий.....	109
Определение потребностей	110
Определение исполнителей.....	110

Организация планов.....	111
Принципы планирования.....	114
Типы планов	115
Миссия	115
Стратегические планы	115
Тактические планы.....	116
Оперативные планы	116
Методы планирования.....	119
Метод Франклина	119
Сетевой график или метод критического пути.....	121
PERT (Project Evaluation and Review Technique)	125
GERT (Graphical Evaluation and Review Technique)	126
График Гантта	126
Древовидная иерархия	129
Диаграмма Исикавы	130
Карта идей	132
Календарь.....	133
Интервалы	135
Ежедневник	135
«Альпы»	137
Карта.....	138
Колесо баланса.....	140
Ситуативное планирование	143
Планирование самореализации	146
Проблемы планирования	147
Практика	148
Последствия планирования.....	148
Этап 6. Принятие решений	150
Решение.....	150
Физиология принятия решений	153
Память, мышление и эмоции при принятии решений	155
Этапы/процесс принятия решения	156
Методы принятия решений.....	157
Вопросы	158
Дерево решений	158
Шкала	159
Квадрат Декарта.....	160

SWOT-анализ	161
Стол менторов	162
Приоритизация.....	163
Экспертная оценка	164
Командное принятие решений	164
Метода коалиций (модель Карнеги).....	166
Теория принятия решений.....	167
Практика.....	168
Последствия.....	168
Этап 7. Реализация	170
Ресурсы.....	175
Хранилища ресурсов	177
Удовлетворение потребностей	178
Типы ресурсов	180
Практика	187
Последствия использования ресурсов.....	188
Мотивация.....	189
Виды мотивов.....	191
Процесс мотивации	193
Стимулирование	194
Теории мотивации и стимулирования.....	196
Методы мотивации.....	200
Практика	208
Последствия мотивации.....	208
Решение проблем.....	210
Проблема.....	210
Методы решения проблем	213
Практика	217
Последствия решения проблем	217
Преодоление страхов.....	218
Виды страхов	219
Мужество	219
Методы преодоления страхов.....	220
Практика	225
Последствия преодоления страхов.....	225
Развитие самодисциплины.....	226
Метод развития самодисциплины.....	227

Факторы развития самодисциплины	232
Практика	233
Последствия развития самодисциплины	233
Управление временем (тайм-менеджмент)	234
Технологии тайм-менеджмента	235
Практика	246
Последствия управления временем	246
Творчество	248
Креативность	249
Творческий процесс и его этапы	251
Типы результатов творчества	254
Препятствия для творчества	255
Практика	257
Последствия творчества	257
Лидерство. Организация команды	259
Компоненты лидерства	260
Стили управления командой	267
Методы управления командой	270
Практика	272
Последствия лидерства	273
Последствия реализации	273
Этап 8. Актуализация и оценка результатов	275
Дневник успехов	278
Дневник ошибок	279
Практика	280
Последствия актуализации и оценки результатов	280
Обобщение СОДиС	281
Стратегии организации	285
Дела	285
Важно-Срочно	285
Цели	286
Колесо баланса	286
Иерархия	287
Планы	287
Папки	288
Метки	288
Сроки	288

Календарь.....	289
Технологии для разных темпераментов	290
Холерик.....	290
Меланхолик.....	291
Флегматик.....	291
Сангвиник	292
Итоги.....	293
Другие книги	295
Поддержка.....	299

От автора



Приветствую, уважаемый читатель!

Мое имя Сергей Марченко, я практический психолог, тренер по системной самореализации, сертифицированный лайф-коуч, профессиональный системотехник, создатель систем «СиРиОС» и «СОДиС» и основатель портала «[Личное развитие и самореализация](https://manprogress.com)» <https://manprogress.com>

Данная книга является очень важной частью разрабатываемой мной системы «СиРиОС - Системы Развития и Осознанной Самореализации», которая помогает человеку понять смысл жизни, осознать себя, найти свой путь самореализации, обрести гармонию и свободу, стать успешнее и эффективнее. Ее создание я начал еще в 2011 году и детально описал ее в книге «[Личное развитие как система](#)». А в этой книге описан один из важнейших компонентов СиРиОС – процесс организации дел и целей,

который обязательно присутствует в жизни каждого успешного человека.

Ведь если не иметь четких целей, не знать, что для их достижения нужно сделать или выполнять дела медленно и с большими перерасходами ресурсов, то ни о каком успехе и речи быть не может. Человек будет не приносить в мир что-то новое, а наоборот – ухудшать его, создавать проблемы и потреблять то, что создали другие. Тогда не только другим людям станет плохо, но и сам человек будет несчастен и одинок. Он станет настоящим вирусом, уничтожающим свое окружение, за что оно может очень агрессивно отреагировать и нанести непоправимый вред человеку.

К тому же, отсутствие организации приводит к таким проблемам, как:

- Беспорядок в делах и целях
- Отсутствию желания, сил, мотивации для выполнения нужных дел
- Незнанию, как достичь целей или реализовать идеи
- Постоянному отвлечению на мелочи и ерунду
- Малому количеству завершенных дел
- Нехватке самодисциплины и слабой воле
- Непониманию, что нужно делать для самореализации
- Низкой личной эффективности и продуктивности
- Мало свободного времени, не хватает его на любимые занятия
- и еще огромному количеству проблем...

Поэтому целью моей жизни является создание такой системы, методологии, которая поможет каждому человеку осознать и принять смысл своей жизни, найти предназначение и призвание, ясно увидеть цель жизни и путь к ней. Я убежден, что это является обязательным условием, для того, чтобы человек жил в гармонии с собой и миром. Только когда человек знает куда и как нужно двигаться, он не просто приносит пользу другим, но и сам становится счастливее. А уверенность в себе, своих действиях, дает человеку мотивацию и свободу, которые помогают очень быстро двигаться по пути самореализации, как будто мчишься на дорогом спорткаре по скоростному шоссе.

И в этом практическом руководстве я объединил все современные технологии и создал на их базе «СОДиС – Систему Организации Дел и Самореализации». Она призвана помочь каждому человеку создать полную иерархию личных целей, разобраться, что нужно сделать,

чтобы их успешно достичь и как эффективно выполнять дела, чтобы от них было много пользы.

В рамках проекта [Личное развитие и самореализация](#) разрабатывается уникальный онлайн-органайзер «[Личные цели](#)», который существенно упрощает весь процесс организации дел и целей, делает его более наглядным и помогает более эффективно их реализовывать. В этой книге дано полное описание органайзера и рассказано, как с его помощью можно применять методы организации.

Надеюсь, изучение, а главное внедрение в свою практику этих технологий и органайзера «Личные цели», поможет и вам навести порядок в своих делах, целях, планах и жизни, стать еще увереннее, сильнее, свободнее и счастливее.

Важно понимать, что организация – это набор привычек, которые нужно выработать в себе. И на это может потребоваться немало времени. Поэтому будьте готовы к тому, что первое время, возможно даже несколько недель, вам будет довольно сложно и неприятно организовывать свои дела и цели. Нужно просто продолжить это делать и однажды вы почувствуете, как это приносит только удовольствие, дается легко, дела выполняются быстрее, а цели достигаются успешнее.

Буду благодарен обратной связи от вас, что ценного дала вам эта книга, как помогла улучшить свою жизнь. Напишите мне после прочтения книги, контакты указаны в конце.

Желаю вам приятного чтения! :)

Обзор книги

Это уже второе издание книги, переработанное и улучшенное. Основная часть книги начинается с рассмотрения, пожалуй, главного вопроса – что и зачем нужно организовывать. Описываются основные элементы жизни человека, которые требуют наведения порядка, чтобы жизнь не превратилась в бесконечную «свалку» бесполезных дел и чужих целей.

Затем рассматривается главный, по моему мнению, процесс в жизни каждого человека – самореализация, ради успешного и эффективного выполнения которого и нужно организовывать свои дела и цели.

Далее описывается, на мой взгляд, главный показатель человека – его успешность и то, как ее можно повышать. А также не менее важный показатель – эффективность. Вместе они говорят самому человеку о том, в правильном ли направлении он движется и с какой скоростью он это делает.

После этого переходим к главной части – описанию процесса организации по системе СОДиС. Рассматриваются ее этапы, компоненты и связи между ними, а также основные инструменты, применяемые при организации, в частности онлайн-органайзер «[Личные цели](#)».

Затем начинается детальное рассмотрение каждого этапа организации с использованием сервиса «Личные цели».

И первым из них описывается материализация, зачем ее нужно выполнять, какие методы использовать и какие будут последствия.

Далее идет детализация дел и целей, а также описание того, как правильно ставить цели и связывать их с делами, чтобы получить единую, наглядную иерархию.

Затем рассматриваются методы группировки и сортировки дел и целей, помогающие навести порядок в них и быстрее находить нужную информацию.

После этого описываются методы приоритизации, чтобы определить самое важное, что нужно сделать в первую очередь, и определить порядок выполнения дел.

Далее перейдем к планированию, будут описаны его основные этапы, принципы, проблемы, типы планов и методы планирования, а также как нужно планировать самореализацию и организовывать планы.

Потом следует этап принятия решения. Тут детально описано, что такое решение, какова его физиология у человека, какую роль играют память, мышление и эмоции в этом процессе, какие этапы нужно пройти и какие методы применять для принятия правильных решений.

Затем переходим к рассмотрению непосредственно реализации дел, целей и планов. Описываются основные процессы, которые помогают правильно реализовать их и получить необходимые результаты. В дополнение описывается, как добывать необходимые ресурсы, мотивировать себя, решать проблемы, преодолевать страхи, развивать самодисциплину, заниматься творчеством, управлять временем и применять лидерство для более эффективной реализации.

И последним этапом идет актуализация и оценка результатов, которые необходимы для поддержания созданного порядка и определения, завершена ли реализация одних дел и можно ли переходить к следующим.

В конце подводятся итоги и обобщается СОДиС. Также описываются примеры стратегий организации и то, какие технологии лучше всего подходят для различных типов темперамента человека.

Почти каждая глава включает практическую часть. Нужно выполнить задания, чтобы сразу получить опыт использования изученных методов и [онлайн-органайзера «Личные цели»](#). Крайне важно сразу выполнять эти задания, а не откладывали их на потом. Иначе будут непонятны следующие темы и не будет материала для применения последующих методов.

Книга основана на системном подходе, поэтому в ней часто используются такие понятия, как система, элемент, связь и т.п. Это помогает детально описать тему и подробно в ней разобраться. Во многих случаях под системой имеется ввиду человек, который взаимодействует с окружающей средой.

Также в книге дано определение для многих используемых терминов, чтобы было понятно, что они означают. Они выделены в тексте таким стилем.

Пожалуй, пришло время перейти к изучению этой книги.

Что и зачем нужно организовывать

Весь наш **мир** можно представить в виде непрерывной череды изменений: планеты вращаются, климат меняется, растения растут, животные живут... Всё это происходит под влиянием множества сил и приводит к изменению материи с помощью энергии.

Так и **люди** - всю жизнь непрерывно меняются, развиваются, выполняют огромное количество действий, в основном чтобы удовлетворить потребности для выживания и улучшить свою жизнь.

Какие-то из этих действий очень **простые**, но их нужно выполнять каждый день и не по разу: почистить зубы, одеться, сходить в магазин, приготовить еду, поесть, позвонить кому-нибудь, встретиться с кем-то...

Но есть и очень **сложные** действия, на которые тратится много времени и сил: построить дом, создать бизнес, реализовать крупный проект... Такие действия нужно тщательно продумывать, чтобы учесть все нюансы, рассчитать необходимые ресурсы, определить последовательность работ и успешно их реализовать.

Тут может возникнуть на первый взгляд банальный вопрос: **а зачем нужно выполнять действия?** Во многих случаях ответ будет достаточно ясен: ем еду, чтобы была энергия; отдыхаю, чтобы восстановить силы; одеваюсь, чтобы не замерзнуть на улице... Но также и во многих случаях вопрос может вызывать затруднения, т.к. если задуматься, то действительно окажется не понятно – зачем это делать: ходить на работу, чтобы зарабатывать деньги – а зачем? Создавать бизнес, чтобы производить продукцию – а зачем? Заводить детей, чтобы продолжить род – а зачем?...

По большому счету, ответы на эти вопросы можно разделить на 2 крупные категории - «ОТ» и «К». Т.е. одни действия мы выполняем, чтобы уйти **ОТ** текущего состояния, избавиться от чего-то неблагоприятного: от голода, холода, жажды, опасности... А другие – чтобы перейти **К** новому, более благоприятному состоянию: жить в комфорте, быть красивее, получить новый опыт...

Первая категория действий удовлетворяет потребности, а вторая – исполняет желания и мечты. Для их успешной реализации нужно минимум следующее:

Цель – это образ желаемого результата, для получения которого требуется выполнить действия с использованием ресурсов.

План – это описание структуры действий, условий их выполнения, требуемых ресурсов и правил их использования для достижения определенной цели.

Дело – это множество действий, выполняемых в строго определенной последовательности для получения четкого результата на разных этапах достижения цели.

Т.е. цель описывает, **куда** именно хочется попасть (результат), план описывает, **как** там оказаться (путь), а дела определяют, **что** нужно сделать для фактического перехода в желаемое состояние (движение).

Причем одновременно может быть множество целей и человек может выполнять действия для их достижения в зависимости от **возможностей** (имеющихся ресурсов и подходящих условий). И у каждой цели есть план, включающий множество дел. Это может привести к тому, что информации о целях, планах и делах может накопиться огромное количество, тогда в ней будет сложно разбираться и трудно обрабатывать.

Это сделает **трудоемким** поиск нужной информации, добавление корректировок, чистку от неактуальной информации и т.п. В целом это приведет к снижению эффективности и успешности человека. А одним из самых негативных моментов может быть **утеря** или забывание нужной информации, что иногда приводит к существенным потерям ресурсов или времени, а также к упущению возможностей (в экономике говорят – упущенная прибыль).

Избавиться от подобных последствий помогает качественная **организация** дел, планов и целей. Это позволит навести порядок в них, разложить всё «по полочкам», чтобы можно было быстро находить требуемую информацию и вносить необходимые изменения. Также организация включает и напоминания о срочных делах, чтобы всё делать вовремя и ни про что не забывать.

А современные **технологии** (компьютеры с программами, смартфоны с приложениями, интернет...) превращают организацию из сложного процесса в достаточно простое занятие, в каком-то смысле даже в игру, чем приятно заниматься и на что не требуется много времени.

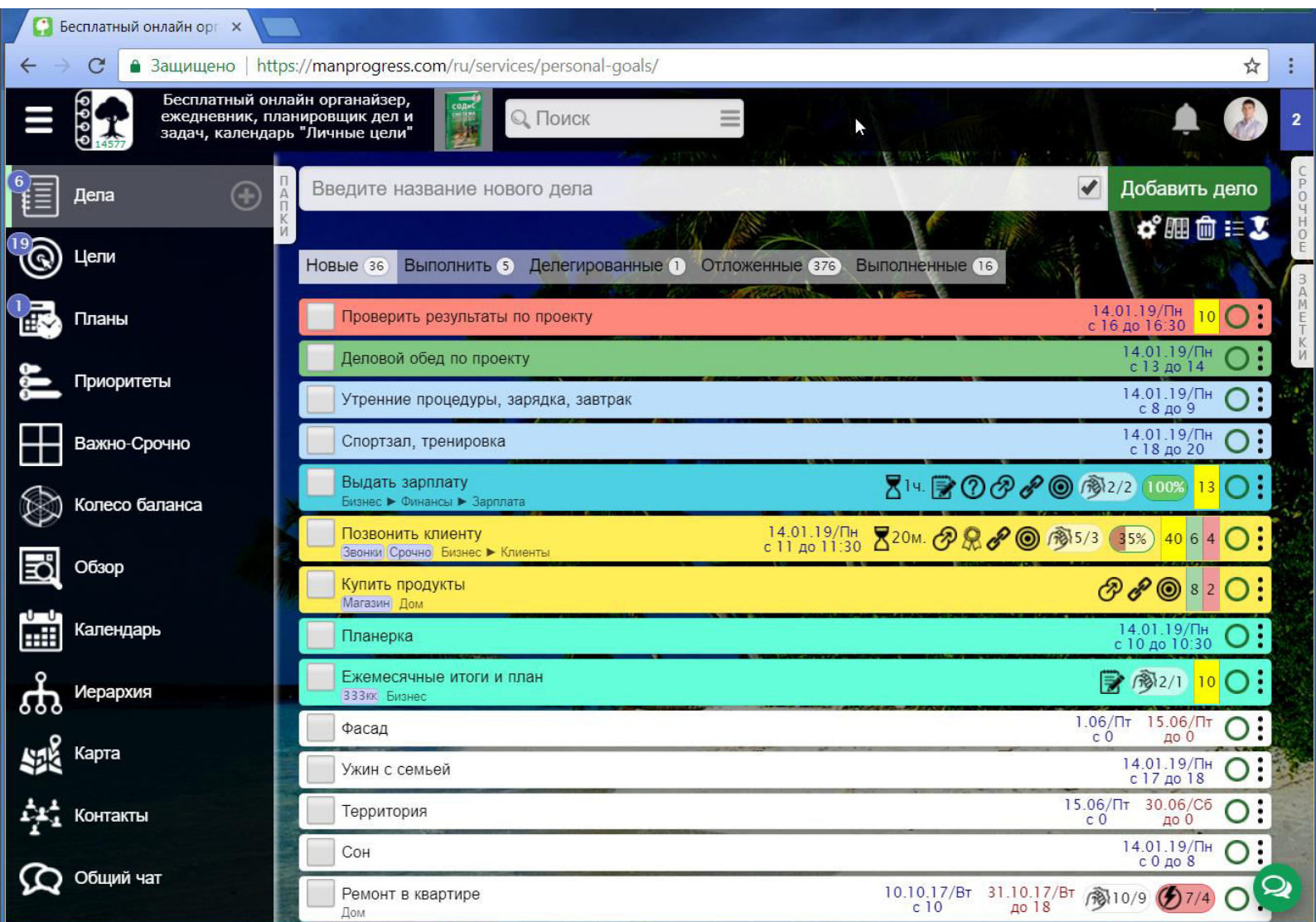
Далее встает еще один, возможно, самый важный вопрос: **какие цели нужно ставить перед собой и какая цель будет самой главной?**

Ответы для каждого человека будут сугубо индивидуальными. Но принцип их получения одинаков для всех – нужно **осознать себя** - определить, как минимум, своё предназначение, цель жизни, миссию, призвание, талант и характер. Это даст главное направление, по какому пути нужно двигаться всю жизнь и какое наследие нужно оставить после себя, т.е. как человек может **самореализоваться**.

Организация помогает повысить эффективность и успешность самореализации, сделает путь к цели жизни наиболее ясным, а главное – коротким. Организовав все цели, планы и дела, получаешь настоящую **карту**, по которой можно легко ориентироваться в жизни и принимать стратегические решения на каждом «повороте».

В этой книге, являющейся неким путеводителем по процессу организации, описаны и систематизированы более 120 методов, техник и стратегий. Также в книге описаны инструменты для облегчения и ускорения этого процесса, чтобы сконцентрироваться на фактическом выполнении дел. Ведь организация – это лишь описание того, что, когда и зачем нужно реализовать. Сама по себе она не позволяет достигать целей и улучшать свою жизнь. Только реальные действия помогут это делать. А использование технологий организации позволяет сделать достижение целей более эффективным и успешным.

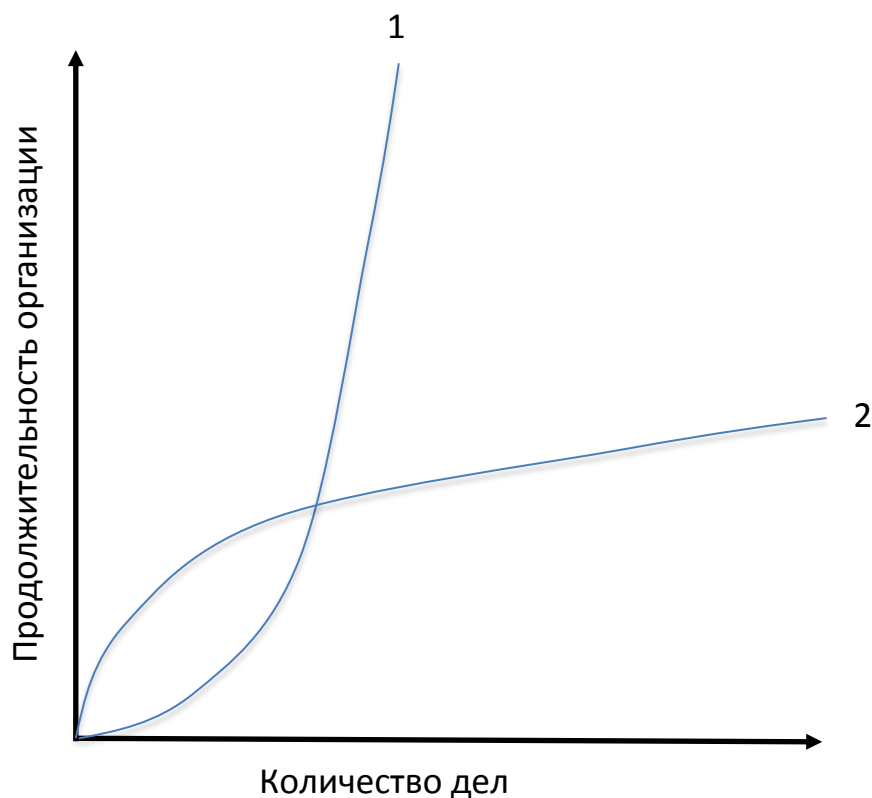
Для этого в рамках системы «СОДиС» и проекта «Личное развитие и самореализация» создается инновационный, многофункциональный инструмент – [онлайн органайзер, ежедневник и планировщик «Личные цели»](#):



Он создан специально для того, чтобы упростить организацию дел, повысить эффективность достижения целей и увеличить успешность самореализации. И в этом руководстве, наряду с теорией, описано, как на практике использовать этот мощный инструмент.

[Органайзер «Личные цели»](#) реализован в виде веб-сервиса, т.е. для работы с ним необходимо любое устройство с веб-браузером (компьютер, ноутбук, планшет, смартфон...), подключенных к интернету. В органайзере есть огромное количество взаимосвязанных функций, включая уникальные, которых нет ни в одном другом органайзере (иерархия, колесо баланса, матрица Эйзенхауэра...).

На первый взгляд его многофункциональность и сложность может пугать, но только сложный инструмент позволяет облегчить сложные процессы, такие как достижение целей, развитие, самореализацию и т.п. Ведь согласно теории алгоритмов – в зависимости от класса сложности алгоритма (в нашем случае органайзера), он способен обрабатывать разные объемы входных данных с разной эффективностью. Т.е. чем больше дел и чем сложнее органайзер, тем меньше времени потребуется на их организацию. Это можно продемонстрировать на следующем графике:



Здесь органайзер 1 требует мало времени на организацию, т.е. имеет высокую эффективность, при небольшом количестве дел. Но когда дел становится много, то требуется очень много времени на их организацию при использовании этого инструмента, т.е. его эффективность становится низкой.

А органайзер 2 наоборот – при небольшом количестве дел их организация будет занимать несколько больше времени, чем у органайзера 1. Но при большом количестве дел их организация занимает гораздо меньше времени.

Сервис [«Личные цели»](#) как раз стремится к тому, чтобы помогать организовывать именно большое количество дел, ведь для самореализации и достижения цели жизни их требуется выполнить тысячи, и даже миллионы.

Но чем сложнее инструмент, тем дольше времени нужно на обучение его использованию, чтобы он реально повышал эффективность человека. Поэтому если требуется организовывать мало дел, то возможно стоит воспользоваться другими, более простыми инструментами, возможно даже обычной записной книжки будет достаточно. А если требуется комплексно заниматься организацией личных дел, целей и жизни, то, возможно, органайзер «Личные цели» окажется **идеальным инструментом** для этого.

Таким образом, организовывать нужно не только дела, но и личные цели и планы, применяя мощные инструменты. А делать это нужно для того, чтобы полноценно самореализоваться. Поэтому стоит детальнее разобраться, что же такое самореализация.

Организация по СОДиС

«В конечном счёте порядок и только порядок создаёт свободу. Беспорядок создаёт рабство»

Шарль Пегг

Для самореализации человеку нужно достичь очень много целей, выполнить огромное количество дел, добыть и использовать множество ресурсов. При этом он может часто задавать себе подобные вопросы:

- Какие дела нужно выполнить в ближайшее время и к какому сроку?
- Какие дела хотелось бы выполнить, но неважно когда?
- Как выполнить все дела, причем с минимальными затратами?
- Какие дела делегированы и выполнены ли они в срок?

К тому же, последние 200 лет активного развития человечества привели к тому, что человек за один год своей жизни может выполнить столько дел, сколько наши предки не выполняли и за всю жизнь. Возникает естественный вопрос: *как справиться с огромным объемом дел и при этом выполнять их успешно и эффективно?*

Наличие такого количества дел может вызвать у человека такие **негативные** эмоции и состояния как беспокойство, неопределенность, стресс или даже страх из-за осознания «горы», которая «висит» на его плечах. Также человек может не знать, как и в каком порядке их нужно выполнять правильно. Все это значительно снижает его личную успешность и эффективность. При этом основными **причинами** беспокойства являются:

- **непонимание целей**, их важности и образа ожидаемых результатов;
- **страх** забыть какие-то важные дела;
- отсутствие полного визуального **списка дел**, которые требуется выполнить;
- **незнание** способов выполнения некоторых дел;
- плохое представление **важности** дел и порядка их выполнения;
- отсутствие **напоминаний** о делах, имеющих определенный срок;
- плохой **контроль** делегированных дел.

Для устранения этих причин и повышения личной эффективности нужно концентрироваться на фактическом выполнении дел, а не на их повторяющемся обдумывании. Для этого все цели и дела можно **организовать** в единую систему, позволяющую собирать, хранить, упорядочивать и искать всю информацию о личных целях и делах.

В рамках проекта [«Личное развитие и самореализация»](#) создана именно такая система, и названа она **«СОДиС»**, как аббревиатура от «Система Организации Дел и Самореализации».

И для начала разберем ее основные компоненты и связи между ними.



В любом случае, использование описанных методов позволит вам получить больше ожидаемых результатов, потратить меньше запланированных ресурсов и достичь целей раньше намеченных сроков. А применение [органайзера «Личные цели»](#) поможет с легкостью пройти все этапы организации, создать наглядное представление всех ваших дел и целей, разложить их по «полочкам» и быстро находить в любое время и любом месте.

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. А 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 Ваш успех, Сергей Марченко.

Практический психолог, тренер по системной самореализации, персональный лайф-коуч, консультант.

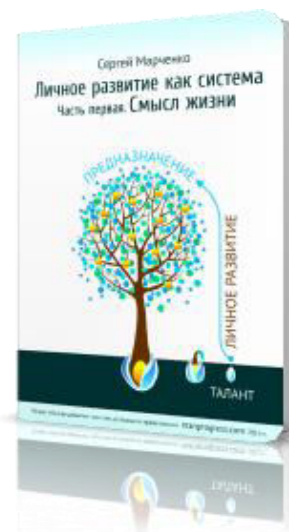
Другие книги

Личное развитие как система. Часть первая. СМЫСЛ ЖИЗНИ

Ваш уникальный ШАНС понять удивительный СМЫСЛ ЖИЗНИ и сделать быстрый ПРОРЫВ к счастью, свободе и гармонии

Книга ГАРАНТИРОВАННО и БЫСТРО поможет Вам:

- **Понять смысл жизни**, чтобы двигаться в правильном направлении и получать удовольствие от жизни
- **Понять наш мир**, его структуру, фундаментальные законы и процессы, чтобы жить в гармонии с ним
- **Правильно развиваться**, чтобы улучшать свою жизнь, делать ее более счастливой и свободной
- **Стать мужественнее и увереннее в себе**, чтобы преодолевать любые страхи, стать свободнее и самореализоваться
- **Управлять своей судьбой**, чтобы действовать на основе личных желаний и целей



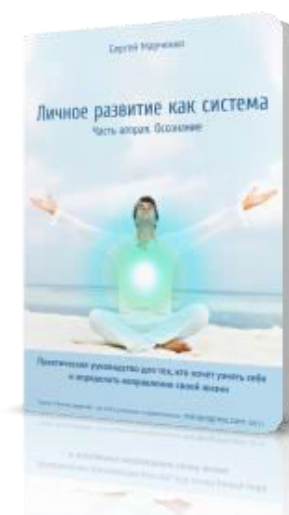
ПОЛУЧИТЬ

Личное развитие как система. Часть вторая. ОСОЗНАНИЕ

Всего 3 Уникальных Метода Позволят Вам В Любом Возрасте Начать Осознанную, Счастливую Жизнь С Любимой Работой, Полной Свободой И Гармонией С Миром

С помощью этой книги Вы ГАРАНТИРОВАННО сможете:

- **Осознать себя**, чтобы двигаться по верному пути, без катастрофических ошибок и получать удовольствие от жизни
- **Понять свой талант, потенциал**, чтобы заниматься творчеством и стать признанным профессионалом, гением в своей области
- **Найти свое предназначение и цель жизни**, чтобы самореализоваться и создать шедевр, свое великое наследие
- **Определить свой характер**, чтобы выгодно взаимодействовать с другими и получать все ресурсы для успешного достижения целей
- **Стать мужественнее, решительнее и увереннее в себе**, чтобы преодолевать страхи и выполнять все дела для самореализации
- **Стать свободнее и управлять своей судьбой**, чтобы действовать на основе личных желаний и целей
- **Достичь гармонии с собой и миром**, чтобы всегда ощущать спокойствие, комфорт и равномерно двигаться по пути самореализации



ПОЛУЧИТЬ

Личное развитие как система. Часть третья. ГАРМОНИЯ

Узнайте 7 секретных шагов к Вашей свободе, счастью и гармонии и навсегда избавьтесь от страхов, проблем и неуверенности

Книга ГАРАНТИРОВАННО поможет Вам:

- **Создать баланс и гармонию с миром**, чтобы успешно достигать целей во всех областях своей удивительной жизни
- **Достичь свободы**, чтобы действовать на основе только личных желаний, делать только то, что дает Вам счастье, и иметь бесконечную зону комфорта
- **Стать увереннее в себе**, чтобы избавиться от неопределенности в жизни и делать все, что необходимо для самореализации
- **Преодолеть все свои страхи**, чтобы они Вас не останавливали на пути к личным целям и мечтам
- **Решить любые проблемы**, чтобы преодолеть все препятствия, успешно достичь всех целей и всегда ощущать спокойствие
- **Создать крепкие, доверительные отношения**, чтобы всегда получать необходимую помощь и успешно двигаться к цели своей жизни.



ПОЛУЧИТЬ

Личное развитие как система. Часть четвертая.

Самореализация

60 величайших технологий созданы для Вас, если Вы хотите стать успешнее и эффективнее, самореализоваться и создать свое наследие

Прочитав ее, Вы ГАРАНТИРОВАННО сможете:

- **Повысить личную успешность и эффективность**, чтобы достигать все более сложных и полезных целей и реализовывать любые мечты
- **Ставить четкие цели**, чтобы избавиться от неопределенности, ясно представлять ожидаемые результаты и успешно их достигать
- **Планировать свои действия**, чтобы определять точный путь к целям и двигаться к ним быстро и уверенно
- **Увеличить личную мотивацию**, чтобы было много энергии для успешного выполнения дел и достижения целей
- **Получать все ресурсы**, чтобы выполнять необходимые дела и преодолевать все препятствия для достижения успеха
- **Генерировать идеи и заниматься творчеством**, чтобы было много вдохновения для создания уникальных результатов, шедевров, своего наследия
- **Развить личные качества и стать лидером**, чтобы создать собственную команду приверженцев, успешно достичь цели жизни и самореализоваться
- **Управлять личным временем**, чтобы действовать максимально быстро, в комфортном темпе и вовремя выполнять все важные дела



ПОЛУЧИТЬ

Личное развитие как система. В 4-х частях

Ваш величайший ПРОРЫВ к успеху, свободе, гармонии и счастью НЕИЗБЕЖЕН вместе с этой уникальной СИСТЕМОЙ личного развития и самореализации.

Прочитав эту книгу, Вы ГАРАНТИРОВАННО сможете:

- **Понять смысл жизни**, чтобы двигаться в правильном направлении, без катастрофических ошибок и получать удовольствие от жизни
- **Понять наш мир**, его структуру, фундаментальные законы и процессы, чтобы жить в гармонии с ним
- **Осознать себя**, свой талант, предназначение, призвание и цель жизни, чтобы двигаться по верному пути и создавать удивительные шедевры
- **Стать мужественнее, решительнее и увереннее в себе**, чтобы преодолевать любые препятствия и делать все необходимое для самореализации
- **Ставить четкие цели и планировать путь к ним**, чтобы избавиться от неопределенности, ясно представлять результаты и двигаться к ним быстро и уверенно
- **Повысить личную успешность и эффективность**, чтобы достигать всех личных целей и реализовывать любые мечты
- **Достичь свободы**, чтобы действовать на основе только личных желаний, делать только то, что дает Вам счастье, и иметь бесконечную зону комфорта
- **Создать баланс и гармонию с миром**, чтобы успешно достигать целей во всех областях своей удивительной жизни



ПОЛУЧИТЬ

Поддержка

Буду вам очень благодарен за отзыв об этой книге. Опишите, что было в ней полезного для вас, как она повлияла на вашу жизнь. Или с чем вы не согласны и хотите предложить свою интерпретацию или формулировку описанного материала.

Присылайте свои отзывы и впечатления на мою личную почту msv@manprogress.com, оставьте их на официальной странице книги manprogress.com/ru/products/book-sodis/ или в наших группах в социальных сетях:

vk.com/ideal_organizer – группа организера «Личные цели»

vk.com/manprogress – группа проекта «Личное развитие и самореализация»

fb.com/manprogress

twitter.com/ManProgress

plus.google.com/+Manprogress

youtube.com/user/manprogresscom

my.mail.ru/community/manprogress/

ok.ru/manprogress

instagram.com/manprogress

Если возникнут **трудности** с выполнением описанных методов, то пишите на почту msv@manprogress.com. С радостью помогу с их применением.

Буду рад пообщаться с вами лично или онлайн. Мои контакты:

Почта: msv@manprogress.com

Skype: [marchenko_sergeyv](https://www.skype.com/people/marchenko_sergeyv)

Профиль на сайте: manprogress.com/marchenkosv

Профили в социальных сетях:

vk.com/marchenkosv

fb.com/marchenkosv

plus.google.com/u/117680806159481717165

my.mail.ru/inbox/marchenkosv

ok.ru/marchenko

Прошу вас поддержать развитие проекта, чтобы сделать его еще полезнее для людей. Подробности тут - manprogress.com/ru/support.html

об авторе

Сергей Марченко



Практический психолог.
Тренер по системной самореализации.
Сертифицированный лайф-коуч.
Участник «Ассоциации тренеров
и коучей Урала».
Автор систем «СиРиОС» и «СОДиС».
Основатель портала ManProgress.com.
Создатель методов, тренингов и курсов.
Ведущий семинаров и вебинаров.

«Данная книга является очень важной частью разрабатываемой мной с 2011 года системы «СиРиОС» - системы развития и осознанной самореализации, которая помогает человеку понять смысл жизни, осознать себя, найти свой путь самореализации, обрести гармонию и свободу, стать успешнее и эффективнее. В этой книге описан один из важнейших компонентов «СиРиОС» - процесс организации дел и целей, который обязательно присутствует в жизни каждого успешного человека.»



В книге также находится руководство по использованию онлайн-органайзера «Личные цели»