

Сергей Марченко

# Личное развитие как система

Часть вторая. Осознание



**Практическое руководство для тех, кто хочет узнать себя  
и определить направление своей жизни**

Марченко Сергей Владимирович

Личное развитие как система. Часть вторая. Осознание – 2012 г. – 68 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 рассказывается о том, как человеку осознать себя, определить направление и цель своей жизни. Дается ответ с системной точки зрения на вопрос «Кто я?» и «Зачем живу?». Подробно рассматриваются такие компоненты человека как талант, характер, предназначение и цель жизни.

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.

© Марченко С.В., содержание

# Содержание

От автора .....	5
Обзор книги .....	6
Осознание самого себя .....	7
Способы и средства осознания.....	10
Подготовка к осознанию .....	11
Характер и темперамент .....	12
Группы особенностей характера .....	15
Список основных особенностей характера .....	15
Темперамент .....	17
Типы темперамента.....	18
По Гиппократу .....	18
По Павлову .....	28
По Юнгу .....	29
Метод определения характера и темперамента.....	33
Личный пример .....	36
Последствия определения характера и темперамента .....	36
Талант.....	38
Типы талантов.....	42
Помощники в поиске таланта .....	43
Признаки таланта .....	44
Метод определения таланта .....	45
Личный пример .....	46
Развитие таланта .....	48
Последствия определения и развития таланта .....	49
Предназначение .....	51
Зачем нужно знать предназначение .....	52
Предназначение с точки зрения системы.....	53
Метод определения предназначения.....	56
Компоненты полноценной жизни .....	56
Принципы.....	57

Ценности (идеалы) .....	57
Призвание (специализация) .....	57
Цель жизни (опус).....	58
Миссия .....	58
Личный пример .....	58
Реализация предназначения .....	60
Последствия определения и реализации предназначения .....	61
Последствия осознания .....	62
Итоги .....	63
Другие части .....	64
Поддержка.....	68

## 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.

После того, как я разобрался, что такое [личное развитие и в чем смысл жизни](#), появились новые вопросы: а какое мое место в этом мире, чем я должен заниматься, что я умею, куда я должен двигаться, а главное – к чему? Их все можно объединить в один емкий вопрос – **Кто Я?**

Начал активно **исследовать** этот вопрос. Изучил множество книг, статей, посмотрел фильмы на эту тему. Постепенно, шаг за шагом, мне открывались ответы на отдельные вопросы. Сначала я выяснил, в чем мое предназначение, затем – какой у меня талант, и так далее.

В конечном итоге, на емкий вопрос появился емкий ответ – **осознание**. Чтобы узнать «Кто Я», нужно осознать свой внутренний мир, свои особенности и способности, определить свою роль в окружающем мире и цель своей жизни.

В этой части книги я подробно опишу, что такое осознание, как его получить и какие будут последствия.

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

С уважением, Сергей Марченко

## Обзор книги

В начале книги описывается, что такое осознание и чем оно отличается от понимания, что должен узнать человек, чтобы осознать себя, и какие способы и средства может для этого использовать. Предлагается выполнить задание для подготовки к осознанию.

Затем описывается, что такое характер, его роль в осознании. Дается наиболее полный список основных особенностей характера, чтобы его было легче осознать. Описывается, что такое темперамент, какие есть типы темперамента. Дается подробный метод, как определить свой личный характер и темперамент. Анализируются последствия осознания характера.

В следующей главе рассматривается, что такое талант, какова его роль в осознании самого себя. Описываются типы талантов, помощники в его поиске, признаки. Дается подробный метод, как определить свой талант. Описывается, как его развивать и какие будут последствия его осознания.

Далее рассматривается, что такое предназначение. Описывается, зачем нужно его знать, что это такое с системной точки зрения. Дается метод определения предназначения. Описывается, какие из него следуют компоненты полноценной жизни, как его реализовать и какие будут последствия его осознания.

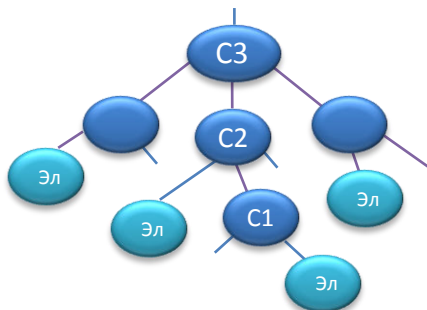
В конце описывается, какие будут последствия полного осознания самого себя, подводятся итоги и описывается, что будет в следующих частях книги.

## Осознание самого себя

*«Ядром нашего существа является акт восприятия,  
а магической тайной нашего бытия - акт осознания»*

**Карлос Кастанеда**

Как было описано в [первой части книги](#), человек является **системой**, состоит из элементов, связей и более простых систем – **подсистем** и одновременно является частью более сложной системы – **надсистемы**. Это следствие иерархичности нашего мира.



**C1** - система, являющаяся подсистемой системы C2  
**C2** - система, являющаяся подсистемой системы C3  
и надсистемой для системы C1  
**Эл** - элементы систем

Например, человек состоит из подсистем - органов, тканей, клеток, молекул и т.д. И одновременно является подсистемой более сложных надсистем - семья, рабочий коллектив, общество, государство, планета и т.д.

Из этого следует, что главной задачей человека в начале своей жизни является **осознание** себя на 3х уровнях:

1. своих **подсистем**: нужно изучить себя как биологического индивида, свой организм, его возможности, внутренние органы, свою собственность, над которой имеешь власть;

2. себя как **систему**: изучить себя как личность, свои способности принимать решения, делать выбор, заниматься познавательной, практической и творческой деятельностью, контролировать, управлять и организовывать себя и свою деятельность, удовлетворять потребности, осознанно развиваться и изменять свое состояние;

3. себя в **надсистеме**: изучить себя как социального индивида, свои способности взаимодействовать, устанавливать отношения, оказывать воздействие, создавать новое; определить свою роль в окружающем мире.

---

**Осознание** – это процесс самостоятельного получения системой истинных знаний о самой себе и своей роли в окружающей среде

---

Важно учитывать разницу между «**пониманием**» и «**осознанием**». Понимание **абстрактно**. Это знания об окружающей среде, которые кто-то передал человеку, но он сам этого никогда не видел/слышал/ощущал. Либо это может быть результат воображения.

А осознание - **конкретно**. Это личный опыт, который человек воспринял собственными рецепторами, оценил и запомнил.

Например, знание о том, что Земля круглая. Подавляющее большинство людей это понимают, т.к. им в детстве об этом сказали взрослые и даже показали картинки. Они просто в это верят. Но только немногие по-настоящему осознают, что наша планета круглая. Например, космонавты, побывавшие в космосе, или путешественники, объездившие «весь мир».



Осознание **первого уровня** (своих подсистем) начинается с самого детства, когда ребенок начинает изучать свое тело, на что оно способно (ползать, ходить, бегать, прыгать и т.п.). У него начинает проявляться интеллект, ассоциативное мышление, различные поведенческие реакции. Далее в школе ему рассказывают о строении тела, внутренних органах, нервной системе, тканях, клетках, молекулах и т.д. Причем это дает только понимание, а не осознание, ведь ученики не видят и не трогают все это сами.

И на этом у большинства людей осознание либо **прекращается**, либо значительно замедляется. Вспомните, где и кто обучал вас тому, как определить свой характер, ценности и принципы, объяснял, что это такое вообще. Это можно сделать на специализированных платных тренингах. Но согласитесь – подобной информацией о самом себе должен обладать каждый и как можно в более раннем возрасте, чтобы не потратить время впустую, занимаясь не тем, чем должен.

Для **полного осознания** человек должен определить свои самые главные компоненты:

- характер
- темперамент
- талант
- предназначение

В этом поможет уникальная способность человека – самосознание.

---

**Самосознание** - это способность системы отделить себя от окружающей среды и получить о себе знания, независимые от среды

---

С его помощью человек может **«взглянуть»** на себя, свой внутренний мир как бы со стороны, оценить самого себя и свое место в окружающей среде. Самосознание позволяет человеку **сравнить** свое текущее состояние с желаемым, найти различия и поставить четкие цели для его достижения.

Для демонстрации самосознания выполните следующее. Допустим, вы сейчас сидите на стуле. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на себе и представьте, как вы как бы отделяетесь от своего тела и теперь можете переместиться в другую часть комнаты. Теперь посмотрите на самого себя со стороны, на свое положение, как размещаются руки, ноги, голова. Сделайте какое-нибудь движение рукой или головой и посмотрите на это со стороны. Это и есть проявление самосознания – вы можете видеть себя как бы глазами другого человека.

Важным компонентом процесса осознания является **принятие** обнаруженных знаний. Не все то, что человек узнает о самом себе, изначально его устроит, будет ему приятно. Некоторые факты покажут ему наличие **вредных** признаков, оказывающих отрицательное, плохое влияние на него и окружающую среду. Их принятие позволит человеку поставить цели по улучшению своего состояния за счет изменения вредных признаков или избавления от них. Т.е. принятие является некой отправной точкой для личного развития.

Но не старайтесь улучшить в себе абсолютно все – это невыполнимая задача. Человек не может быть хорош во всем. Лучше **сконцентрируйтесь** на развитии своих сильных сторон, чтобы они приносили еще больше пользы, чем сейчас. А свои слабости можно компенсировать за счет отношений с другими людьми, у которых они хорошо развиты.

## Итоги

В этой части книги «Личное развитие как система» я описал, что такое осознание и какую роль оно играет в жизни каждого человека.

Описал основные **компоненты** человека, которые он должен осознать в начале своей жизни: характер, темперамент, талант и предназначение. Описаны методы их определения и последствия этого.

Ваша **задача** теперь – осознать самого себя и изменить свою жизнь в направлении, соответствующем таланту и предназначению. Просыпайтесь каждое утро с единственной целью – самореализоваться и улучшить наш общий мир в той части, за которую вы ответственны. Каждое утро задавайте себе вопрос: «Что я сегодня должен сделать, чтобы самореализоваться?». Весь день концентрируйтесь на самых высокоприоритетных делах, которые принесут наибольшую пользу для вашей самореализации. А засыпая, вспоминайте, что полезного вы сделали за день и как это приблизило вас к самореализации.

В следующих частях книги будут описаны методы, с помощью которых человек может повышать личную успешность и эффективность для достижения оптимального состояния и самореализации.

Используйте материалы книги на практике в своей жизни, и тогда она гарантированно станет более счастливой и гармоничной.



**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