

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

УЛЬЯНОВА АЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Совершенствование личности человека
средствами проекта саморазвития "Путь к себе"**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент Ситничук С.С.

30.05.25

(дата, подпись)

Руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

29.05.25

(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.2025

Обучающийся Ульянова А.А.

(фамилия, инициалы)

27.05.25

(дата, подпись)

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСНОВНЫХ АСПЕКТОВ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	5
1.1. Понятие личности и ее составляющие.....	5
1.2. Методы естественного оздоровления организма.....	15
1.3. Физический аспект личности и методы его совершенствования.....	24
1.4. Психологический аспект личности и методы его совершенствования.....	32
1.5. Методы саморазвития человека.....	42
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ...	55
2.1. Организация исследований.....	55
2.1. Методы исследований.....	55
ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	59
3.1. Выявление основных факторов, влияющих на совершенствование личности человека (методом анкетирования).....	59
3.2. Выявление текущих целей и методов познания и развития себя (беседа).....	73
3.3. Проект саморазвития «Путь к себе» - описание, реализация, результаты.....	78
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	89
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	92
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	100

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек сам себя строит и выбирает свой жизненный путь, сам выстраивает свои отношения с другими людьми, наконец, сам совершает и исправляет ошибки. Задача семьи, образовательных учреждений состоит не в прямом воздействии на личность растущего человека с целью добиться желаемых результатов, а в создании необходимых условий для самостроительства, самоформирования и самовоспитания, в актуализации механизмов самопознания и саморазвития.

Чтобы добиться эффективности всей нашей жизни, людям необходимо сначала определиться с целью всей нашей жизни. Целью всей жизни человека является её проживание в соответствие с миссией. Миссия необходима для того, чтобы максимально увеличить эффективность всей нашей жизни, а не какого-то ее отдельного аспекта, вроде производственной, личной или командной эффективности.

В течение жизни человек реализует себя в разных аспектах: в семье, в отношениях с близкими, в обществе, в карьере, в здоровье, в отдыхе, в хобби и так далее. И практически каждый человек в тот или иной момент жизни задумывается в правильности выбранного пути, и, если требуется корректировка этого пути, человек занимается поиском форм, средств, методов (самостоятельно или с чьей-то помощью) и выходит на новый этап развития себя – саморазвития.

Объект исследования: процесс совершенствования личности взрослых людей.

Предмет исследования: средства и методы совершенствования личности взрослых людей.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование повышения качества жизни посредством применения средств и методов совершенствования личности взрослых людей.

В соответствии с целью, предметом, объектом и гипотезой исследования сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить разработанность исследуемой проблемы и выявить современные подходы к процессу формированию личности взрослых людей.
2. Выявить основные факторы, влияющие на совершенствование личности человека
3. Подобрать и экспериментально обосновать средства и методы становления личности взрослых людей.

Гипотезой исследования является предположение о том, что уровень качества жизни взрослых людей можно повысить, если:

- на теоретическом уровне выявлены теоретические и научно-методические предпосылки к формированию личности взрослых людей.
- на практическом уровне подобраны и экспериментально обоснованы средства и методы формирования личности взрослых людей.
- будет разработана таблица сверки целей по корректности формулировки, что поспособствует более четкому применению средств и методов формированию личности взрослых людей.

Научная новизна. Впервые разработан и апробирован проект саморазвития личности взрослого человека «Путь к себе».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСНОВНЫХ АСПЕКТОВ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Понятие личности и ее составляющие

Понятие личности начало складываться ещё в древности. Первоначально термином «личности» обозначали маску, которую надевал актёр древнего театра, затем – самого актёра и его роль в представлении. Впоследствии термином «личность» стали называть реальную роль человека в общественной жизни [33].

Личность — это те характеристики человека, которые отвечают за согласованные проявления его чувств, мышления и поведения [36].

Вы когда-нибудь пробовали описать свою личность? Если да, то, вероятно, вы перечисляли такие прилагательные, как «забавный», «общительный», «счастливый» или «стабильный». Возможно, вы вспоминали, как реагировали на те или иные ситуации. Есть ли в личности что-то еще, помимо про сто набора подобных качеств? Многие теоретики пытались дать определение личности, и они сходятся во мнении в одном аспекте — уникальности. По сути, личность — это те характеристики (или совокупность характеристик), которые делают человека уникальным [97].

Полностью сосредоточившись на задаче, представляющей наибольшую ценность, и занимаясь исключительно ею до полного завершения, вы в действительности формируете и выковываете собственный характер, совершенствуетесь как личность. Вы чувствуете себя более сильным, работоспособным, компетентным, уверенным и счастливым [7; 109].

Зеркало в ванной комнате отражает ваш физический облик. Но, чтобы оценить свою личность, вам нужно отразиться в чужой личности. Только через осознание сходства и различий между собой и другими вы можете прийти к реалистичной оценке своего характера [25].

Испокон веков люди мыслят по-разному, действуют по-разному и преуспевают по-разному. А потому рано или поздно возникает вопрос: почему люди разные, почему некоторые из них более умны или порядочны и нет ли чего-то такого, что делает их такими раз и навсегда? Мнения экспертов на этот счет разнятся. Некоторые утверждают, что у подобных отличий есть физические предпосылки и, следовательно, они неизбежны и неизменны [14].

Каждый человек сам себя строит и выбирает свой жизненный путь, сам выстраивает свои отношения с другими людьми, наконец, сам совершает и исправляет ошибки. Задача семьи, образовательных учреждений состоит не в прямом воздействии на личность растущего человека с целью добиться желаемых результатов, а в создании необходимых условий для самостроительства, самоформирования и самовоспитания, в актуализации механизмов самопознания и саморазвития.

Личность — способность совершать выбор, строить свой жизненный путь, координировать свое поведение в системе отношений с окружающими людьми.

Чтобы добиться эффективности всей нашей жизни, нам необходимо сначала определиться с целью всей нашей жизни. Так вот, целью всей нашей жизни является проживание жизни в соответствие с нашей миссией. А все остальные цели, которые мы ставим себе, вроде покупки машины, дома, старта собственного бизнеса и так далее, являются лишь жизненными целями [92].

Многие говорят: «Мне бы со своими проблемами разобраться, а вы о какой-то миссии», но загвоздка как раз в том, что все ваши проблемы и ваша миссия тесно взаимосвязаны. Более того, они являются единым целым. И чем лучше вы реализуете свою миссию, тем меньше у вас проблем. А чем дальше вы от миссии, тем проблем больше. Когда вы выполняете свою миссию, весь мир помогает вам. Вам все дается легко, словно без особых усилий. Помимо того, что вам нравится ваше занятие, вам еще и постоянно везет [92].

Но если вы не определили свою миссию, то все время будете словно бегать по кругу, решая текущие проблемы, повторяя ошибки без понимания, как же вырваться из этого замкнутого круга [92].

Прекратите юлить. Хватит заключать сделки с самим собой – дескать, завтра вы совершите еще более смелый поступок. Поступайте сейчас. Завтра не станет легче. Все будет по-прежнему, лишь добавится знание того, что сегодня вы трусили [107].

Миссия необходима для того, чтобы максимально увеличить эффективность всей нашей жизни, а не какого-то ее отдельного аспекта, вроде производственной, личной или командной эффективности. Чтобы получить от жизни все, что хочется, нужно в первую очередь ответить самому себе на вопрос: «А чего же я хочу»? [92].

Как миссия влияет на эффективность всей нашей жизни? Эффективность не может существовать сама по себе, абстрактно. Это понятие предельно конкретно и является своего рода мерой, демонстрирующей экономичность или затратность процесса достижения цели [92].

Миссия является своеобразной точкой опоры для всей нашей жизни, ее осью, вокруг которой вращается вся наша жизнь. Это то, благодаря чему вы можете свернуть горы. Как сказал древнегреческий ученый, математик и механик Архимед: «Дайте мне точку опоры, и я переверну всю землю» [92].

Миссия – это главное решение всей вашей жизни. Когда вы определяете свою миссию, то задаете себе самые главные вопросы: зачем вы живете, что является смыслом вашей жизни и так далее. После того как вы определили для себя свою миссию, вам будет легче принимать любые другие решения, потому что они будут идти в рамках вашего главного выбора – вашей миссии [92].

И все ваши последующие решения также будут подчинены вашей миссии. В любой момент вы будете четко знать, чего хотите, что нужно делать и как. Но самое главное – ваша миссия четко будет определять то, от чего будет нужно отказаться. Имея миссию, вы каждый раз будете принимать

правильные решения и даже если приняли неправильное решение, оно не будет для вас катастрофичным [92].

Основные ценности должны помогать людям в повседневном принятии решений. Цель может быть абстрактной, а видение – долгосрочным. При этом людям нужны «ориентиры», чтобы действовать здесь и сейчас [99].

Определившись с вашей миссией на Земле, вы сможете принимать любые вторичные решения очень быстро и эффективно. Необходимо будет попросту сравнить, совпадает ли то или иное решение с вашей миссией или нет. Если совпадает, то это ускорит вас на пути к вашей мечте, реализации и успеху. Если нет, то вы понимаете – этого делать не стоит [92].

Зная свою миссию, вы получаете четкие ответы на вопросы, избегая лишних сомнений, переживаний и бессмысленных страхов. А значит, точно знаете, куда идти, к чему стремиться, что важно, а что нет, чем можно пренебречь, а что нужно сделать в первую очередь. У вас сразу же выстраиваются приоритеты [92].

В настоящее время информационных технологий многие сильные, активные и продуктивно работающие люди успешно ладят с коммуникационными технологиями, не попадая к ним в рабство. По всей видимости, они умеют контролировать свои желания и собственную жизнь [7].

Человек реализует себя в разных сферах и направлениях:

- в первую очередь — в семье, в рамках которой осуществляются уникальные процессы самопостроения личности, развиваются способности к постановке совместных жизненных целей и ценностей, осуществляются процессы рождения и воспитания собственных детей. Быть мужем, женой, отцом, матерью — новые роли, которые полностью отсутствуют на предшествующих этапах развития. А раз это новые роли и новые позиции, то необходимо постоянно познавать себя в этих качествах, совершенствоваться, строить свою личность. Некоторые люди достигают в сфере семейной жизни значимых результатов, другие — терпят фиаско; отношение с людьми,

друзьями, досуг, спорт, развлечения и т.д. — каждая из этих сфер требует самопознания, определенного отношения к себе, самоутверждения, самосовершенствования, самореализации. Главное — насколько каждый человек ощущает себя автором собственной жизни, своего саморазвития, как он справляется с трудными жизненными ситуациями, выходит из кризисов, какую индивидуальную позицию (по отношению к себе и своей жизни) он занимает: оптимистическую или пессимистическую, ориентированную на прогресс или регресс, берет ли на себя ответственность за все, что с ним происходит или «плывет по течению», полагаясь на судьбу и обстоятельства. Способы разрешения возможных противоречий, достижение или недостижение жизненных целей порождают в конце жизненного пути удовлетворенность или неудовлетворенность собственной жизнью: «Зря - или не зря я прожил свою жизнь?» Если человек полностью реализовался, многого достиг, у него возникает чувство удовлетворенности и полноты жизни и лишь некоторое сожаление о том, что еще не удалось сделать. В случаях, когда самореализации не произошло, а жизнь воспринимается как сочетание случайных событий, возникает острое желание начать все сначала, по-другому выстроить себя и свою жизнь, появляются отчаяние, страх перед смертью (либо полное безразличие). В результате человек полностью утрачивает интерес ко всему на свете и к себе самому, а смерть воспринимается как способ избавления даже не столько от страданий, вызванных жизнью, сколько от апатии, возникшей на последних ее этапах [7; 35].

Нередко поводом к пересмотру жизни становится приближение юбилея — тридцати-, сорока-, пятидесяти-, шестидесятилетия. Незадолго до этого значимого события мы начинаем обдумывать прожитое, задаемся вопросом, как же мы стали теми, кем стали, — ведь в юности нам хотелось совершенно иного [26].

Гены влияют на личность не только прямо, через биологические процессы, но и косвенно, через то, как человек выбирает, модифицирует и

создает свое окружение. Например, спокойный, ласковый младенец вызывает у родителей реакцию, совершенно не похожую на ту, которая достается раздражительному и замкнутому чаду. Точно так же агрессивный, гиперактивный ребенок вызывает у родителей, сверстников и учителей совершенно не ту реакцию, которую вызовет тихий, пассивный ребенок. Такие дети и сами стремятся к различным условиям существования: агрессивного ребенка, в отличие от пассивного, тянет к среде возбуждающей, провоцирующей и стимулирующей [36].

Скромный не умеет общаться, либо настолько чувствителен к фальши, что его естество не приемлет мысли преподнести себя в неестественном виде. Если он оказывается рядом с блистательной личностью, то замыкается в себе настолько, что и сам удивляется своим неприветливым грубым манерам. При таком душевном состоянии человека работа не может ладиться. Заключение же, как всегда, делается по внешним признакам — у него такие жуткие манеры, хоть бы еще с работой справлялся. И то правда — работа ведь не выполняется. Я обращаюсь сейчас к тем, кто чувствует себя дискомфортно в такой фальшивой среде. Оставайтесь такими, какие Вы есть — искренними, добросердечными и толстыми. Но освободите свой страх меня не любят, а также все остальные стрессы, причиняющие боль и вызывающие злобу, тогда в один прекрасный день окажется, что к Вам нашел дорогу именно такой человек, приятный и чистосердечный, какого Вы все время ждали. И этот ищущий отзывчивости человек почувствует, что нашел наконец того, в ком нуждался, и удивится, как же раньше он Вас не замечал [40].

Полностью социализированная личность желает именно того, чего ждет от нее общество. Часто эти желания представляют собой надстройку над генетически заданными потребностями. Такой индивид может столкнуться с тысячей переживаний, несущих возможность удовлетворения, и пройти мимо, потому что это не то, чего он желает. Для него имеет значение не то, что у него есть сейчас, а то, чего он сможет достичь, если будет вести себя в соответствии

с пожеланиями других. Пойманный в ловушку социального контроля, он пытается дотянуться до награды, которая постоянно ускользает от него, поскольку достигнутое тут же обесценивается новыми желаниями. В сложном организованном обществе в социализацию вовлечено множество могущественных групп, часто преследующих противоречащие друг другу цели. С одной стороны, школа, церковь, банки и другие общественные институты стремятся превратить нас в ответственных граждан, готовых усердно работать и копить деньги. С другой, мы постоянно подвергаемся атакам продавцов и производителей различных товаров, которые подталкивают нас к тому, чтобы мы потратили наши сбережения на их продукцию и увеличили их прибыль. Наконец, существуют еще и запретные удовольствия, предлагаемые нам владельцами казино, сутенерами и наркодельцами, которые представляют собой диалектическую противоположность общественным организациям. На первый взгляд, намерения этих групп и институтов различны, но всех их объединяет желание сделать нас зависимыми от социальной системы и использовать нашу энергию в собственных интересах [41].

Возможно, самая первая идея человечества была о том, что мы зависим. Всю поддержку, питание и внимание мы получаем извне, из прямого окружения – скорее всего, ими нас обеспечивают родители, а потом школа, работа и общество. Те, от кого мы зависели, первыми стали формировать нашу личность в соответствии со своими убеждениями и ожиданиями. Как они это делали? Говорили тебе, что «хорошо», а что – «плохо». Многие пошло тебе на пользу. Мы были маленькими несамостоятельными детьми, но могли учиться у заботившихся о тебе. Чаще всего родные действовали из наилучших побуждений. Но многое из того, во что мы поверили, было не фактом, а только их мнением. Никто не учил нас плакать, улыбаться, смеяться, чувствовать голод и жажду, боль и удовольствие. Однако даже такое естественное поведение подвергалось одобрению или критике сверстников и авторитетных

фигур. Поэтому мы учились прятать свои естественные импульсы, избегать или искажать их, а ведь они могли помочь нам познать самого себя [52].

Когда мы объективируем сами себя, наша личность делится на две части: ту, что живет собственной жизнью, и ту, что наблюдает за первой и весьма строго ее оценивает. Таким образом мы становимся своим крайне неуверенным в себе однояйцевым близнецом, сторонним наблюдателем, тенью, которая следит за тем, как мы выглядим, и игнорирует то, что мы чувствуем. Мы живем, постоянно пытаюсь представить себе, как выглядим в глазах окружающих, при этом упорно и старательно приспособляясь к этому восприятию. Мы словно издали наблюдаем за тем, как наши тела постепенно превращаются в основной инструмент идентичности и человеческой ценности. Наши ощущения и восприятие своих тел — или образ тела — искажаются, и единственно важным становится то, как мы выглядим в собственных глазах и глазах окружающих.

Все люди на земле рождаются, растут и проживают каждую секунду своей жизни в собственном потрясающем теле, и мы все равно судим и определяем свое отношение к телам по тому, как они, по нашему мнению, выглядят в глазах окружающих. Согласитесь, это было бы очень смешно, если бы не было так грустно. Когда мы сами понимаем свое тело и непосредственно контактируем с ним; когда мы ощущаем свое физическое «я» изнутри, а не с узкого внешнего угла зрения, мы начинаем видеть больше и в своей внешности, и в самих себе. И тогда мы видим нечто большее, чем тело, которое оценивают, используют, а затем выбрасывают. В стремлении получить подтверждение собственной привлекательности нет ничего плохого, это совершенно естественное желание. А позитивное внимание людей весьма вдохновляющий и поддерживающий фактор в нашей жизни. Внешняя красота может быть радостным и приятным проявлением нашего творческого самовыражения. Но жить как целостная, сформировавшаяся личность и ценить себя именно за это — значит не ставить чужое мнение выше

собственного благополучия, здоровья и счастья и не полагаться в оценке самих себя целиком и полностью на точку зрения других людей [56].

Зависимость как бы раскалывает нашу личность: разделяет тело, душу, мысли и эмоции, мы рассоединяемся, вылетаем из глубины. Мысли говорят, что нужно покурить, тело страдает от вреда дыханию, чувство вины конфликтует с детским желанием самоутвердиться, а душа мучается от такого распада и от того, что ваше желание удовлетворить сиюминутный импульс сильнее, чем желание о ней позаботиться. Еще душа страдает потому, что когда-то очень давно, когда вам сильно хотелось внимания и любви, вам этого не дали [63].

Жизнь до тридцати – это время экспериментов и поисков. Время проб и ошибок, которые не стыдно совершать. Мы не можем накопить опыт и узнать, кто мы и на что способны, если не используем для этого некоторые ресурсы. В частности, время и душевные силы. Именно для этого нам и дана наша молодость [106].

Вполне возможно, мы вообще не уверены в том, кто мы такие. Или наши представления о себе очень противоречивы: сначала мы можем воспринимать себя как неудачника, а уже в следующий миг казаться себе героем. У кого-то из нас очень ограниченные представления о себе. К примеру, если мы считаем себя очень сильной личностью, способной в любой ситуации постоять за себя и всего добиться своими силами, нам будет необыкновенно сложно попросить о помощи и примириться со своей слабостью. Считая себя очень отзывчивым, мы лишаемся возможности отказать и винить себя, если не в силах оказать нужную помощь. Если мы не уверены в том, кто мы такие, все ли у нас в порядке и достойны ли мы вообще любви, значит, мы очень уязвимы и болезненно реагируете на то, что окружающие о нас говорят. Если кто-нибудь назовет нас, скажем, эгоистом, мы начнём переживать и пустимся в объяснения и оправдания в попытках доказать, что наш обвинитель неправ [64].

Вы действительно уникальная личность, в этом никто не может с вами соперничать. Только позвольте себе быть собой. В вашей уникальности вы не имеете конкурентов. Возьмите себе право на свою неповторимость, и вы получите огромное преимущество перед теми, кто старается копировать чужой опыт. Если вы будете стремиться стать таким же, как он (она), то у вас ничего не получится. Станьте собой. Позвольте себе такую роскошь. Если вы надели маску уже существующей звезды, это будет либо копия, либо пародия. Звездой не становятся, подражая другим. Когда вы прекратите бесполезные попытки быть на кого-то похожим, у вас все получится. Когда вы прекратите бесполезные попытки повторить чужой сценарий, у вас все получится. Когда вы сами признаете величие своей индивидуальности, другим не останется ничего, как согласиться. Позвольте себе дерзость иметь. Все великие актеры играют себя. Это, казалось бы, странно – ведь роли разные, но личность, характер, обаяние одного и того же человека угадывается сразу. Самая сложная роль – сыграть самого себя, позволить себе быть собой, снять маску. Сыграть чужую личность легко, потому что надеть маску гораздо проще. Но это будет просто игра актера, профессиональная техника. А вот снять маску куда сложнее. И если это удастся, тогда получается не игра, а то, что называется жизнью на сцене [67].

У вас есть выбор: либо пожалеть себя, сломаться, превратиться в жалкое существо, избегать знакомых, стать нищим, - либо сделать так, чтобы вас уважали и ценили. Тогда те люди, которые унижали вас, будут стесняться при встрече смотреть вам в глаза [80].

Спорт формирует человека как личность в не меньшей степени, чем учебная и трудовая деятельность [37].

Завершая п. 1.1. «Понятие личности и ее составляющие», можно сделать следующие выводы: понятие личности — это характеристики человека, которые отвечают за согласованные проявления его чувств, мышления и

поведения. Каждый человек сам себя строит и выбирает свой жизненный путь, сам выстраивает свои отношения с другими людьми, сам совершает и исправляет ошибки.

1.2. Методы естественного оздоровления организма

Фармакология – это высокоприбыльный бизнес, зарабатывающий на ваших проблемах! Умение убедить, умение удержать клиента – это первостепенная цель и способ выживания для любого фармаколога. Не тешьте себя надеждой, что кто-то в аптеке или в рекламе по телевизору искренне заботится о вашем здоровье, убеждая купить тот или иной «необычайно эффективный препарат». Цель этого бизнеса – прибыль, прибыль любой ценой! Весь этот маскарад со сказками на упаковке и худенькими изящными моделями, держащими в руках симпатичные баночки, — всё это итог кропотливой работы сотен и тысяч маркетологов [3].

Известно, что оздоровление образа жизни и окружающей среды снижает заболеваемость и смертность на 20–50 %, а только лечебное вмешательство снижает эти показатели лишь на 10 %. По данным Всемирной организации здравоохранения, в среднем на состояние здоровья населения образ жизни влияет на 50 %, генетические и биологические факторы — на 20%, состояние здравоохранения — на 10 %, окружающая среда (прямое воздействие) — на 20 %. Вместе с тем многие ученые считают, что вклад прямого и косвенного влияния экологических факторов индустриальных регионов в показатели здоровья составляет до 80 % [76].

Помните, что утомление начинается не в мышцах, а в нервной системе. Поэтому *тренировки не должны быть однообразными из месяца в месяц*. Очень часто спортсмен годами ходит в один и тот же спортивный зал, делает одни и те же упражнения с одинаковой нагрузкой. Такое однообразие – первый шаг к перетренированности. Один из самых современных способов предупреждения перетренированности – периодизация тренировок. То есть

следует чередовать тяжёлые и лёгкие тренировки, менять виды тренировок и обязательно включать в план занятий периоды полного отдыха.

Установите себе правило: никогда не тренироваться даже с лёгкими признаками вирусной инфекции [6].

Обычно молодые люди не склонны всерьёз задумываться о здоровье даже тогда, когда вдруг заболеют. Да, в молодости всякие неприятности (в их числе и болезни) воспринимаются «вдруг» — как нечто внезапное и незаслуженное. Но в том-то, к сожалению, и дело, что большинство болезней именно заслужены. А первые шаги к этому делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье-то, как и честь, нужно беречь смолоду [2]. Профилактика лучше лечения: регулярные медосмотры и вакцинация помогают выявить проблемы на ранних стадиях [48].

Наше тело — это, чудесный самовосстанавливающийся механизм, призванный следить за всем, что с ним происходит. Стоит вам порезаться, как белые кровяные шарики моментально устремляются к месту пореза бороться с инфекцией, а тромбоциты уже свертывают кровь и закрывают порез. Все это происходит автоматически, без всякого вашего участия. Ваш организм точно знает, как ему себя починить. Когда вы едите, ваш организм извлекает из пищи питательные вещества и распределяет их в виде энергии по разным частям, тела. Все лишнее в виде шлаков отбрасывается, и снова все происходит автоматически. Вам не нужно об этом думать или управлять этими процессами. Сломав руку, вы отправляетесь к доктору, и он вам ее лечит, не так ли? Вовсе нет. Ни один врач еще не вылечил ни одной сломанной руки. Доктор совместит кости и наложит повязку, чтобы они правильно срастались, но только ваш организм в состоянии залечить перелом. Напоминайте себе почаще, что организм естественным образом лечит и чинит себя. Вдолбите себе в голову мысли о железном здоровье, и тем самым вы приведете его в действие [13].

Основной фактор, определяющий наши действия или бездействие – это боль. Все усилия, стратегии и тактики направлены на то, чтобы ее избежать. Страх перед страданием диктует то, о чем вы думаете и что считаете возможным. И чаще всего подразумевается не физическая боль. Ее восприятие и выражение меняется по мере взросления. Вы перестаете счесывать коленки, разбивать нос и ломать руки и ноги. Детская площадка сменяется полем жизненной битвы, а качели – гарнитурой. Теперь рубцы остаются не на коленках, а на сердце и в душе. Вас мучает душевная, а не физическая боль. Предательство, потери, отказы, неудачи – словом, обычные вещи, которые случаются в нашей жизни. Такая боль проникает глубоко. Очень глубоко. Она сильная и всепоглощающая. И проходит не быстро. А порой совсем не проходит. Вы понимаете, о чем я говорю. О той стороне жизни, о которой вы отчаянно пытаетесь забыть. О боли, которая разрушает ваши мечты и стремления и наносит душевные травмы. Травмы – в полном смысле этого слова. И чтобы избежать страданий, вы готовы на все. Поэтому вы все реже и реже участвуете в событиях, которые могут причинить вам вред. В итоге *избегание боли становится подсознательной программой действий*. И хотя может казаться, что вы исключаете боль из своей жизни, это совсем не так. Вы просто лучше прячетесь от других. И от себя. Вы не говорите о том, что страшит вас больше всего. Вы мастерски делаете вид, что все в порядке. И наверное, могли бы себя в этом убедить, если бы не тени на стене. Как только вы думаете, что исцелились, перед вами появляются тени прошлых болезненных переживаний. И вы снова погружаетесь в них. Хотя на самом деле их нет. Однако вы страдаете от этой фантомной боли. И вы испуганы, потому что вас учили бояться. Дыхание учащается, сердце бьется быстрее. Все чувства говорят о том, что вам вот-вот станет больно. И этот страх заставляет вас бежать. Чтобы убежать от того, чего нет [20].

Как говорят патентоведы, «пионерная разработка» — о том, что отсутствие болезней и физических дефектов не является синонимом

здоровья: существует донозологическая диагностика, предпатологические состояния и т. п. Шутливое определение Б. Шоу «Здоровый человек тот, у которого каждый раз болит в другом месте» — содержит рациональное зерно: для любой патологии характерна четкая локализация болевого синдрома. Не случайно в системе здравоохранения понятие «здоровый человек» (объект гигиены) подменялось абстракцией «практически здоровый человек» [75].

Наше отношение со Вселенной такое же, как клетки и организма. Мы живем неизоллированно от окружающего нас мира, а являемся его частью.

Человеческий организм — это система, где все взаимосвязано, это *саморегулирующаяся система*. Лечить нужно не внешнее проявление дисбаланса в организме — болезнь, путем приема многочисленных лекарств, которые, в свою очередь, подавляют способность организма к саморегуляции (иммунитет). Наоборот, необходимо усиливать способность организма к саморегуляции. Так как заболевание — это нарушение целостности организма, то и при устранении этого отдельного нарушения необходимо использовать системный подход. Древнеяпонский врач Кан Фунаяма говорил: «Если вы не считаете, что человек — это неделимое целое, вам закрыт путь к успеху».

Здоровье — это *равновесие* между нашим способом существования и окружающим миром. Это гармония с самим собой и с окружающей средой. Здоровье зависит от равновесия между противоположными силами организма; кислотой и щелочью, теплом и холодом, поглощением и выделением и т. д. (Баланс дош.) Основной закон жизни — поддержание гомеостаза, или динамического равновесия. Каждый орган стремится к гомеостазу. Здоровый организм — это тот, в котором существует гомеостаз.

Заболевание — это признак нарушения равновесия. Мы должны быть внимательны к сигналам своего тела. Болезнь — внешнее отражение наших мыслей и поведения. Есть только два вида заболеваний, которые мы приносим из прошлой жизни в виде кармы — генетические (кармические) заболевания

или некоторые виды травм. Все остальное, что мы получаем, мы заслужили в своей текущей жизни. Болезнь – это сигнал вашего подсознательного разума о том, что что-то вы делаете не так, о том, что ваше поведение и ваши реакции на события вредны для вас, это защита вас от какого-то вашего разрушительного поведения. Вселенная нам говорит, что мы отклоняемся от своего Пути. Хотя иногда болезнь является частью Пути.

Мы можем влиять на наши мысли, эмоции и поведение. И таким образом мы влияем на наше тонкое и физическое тела, а также оказываем влияние на окружающий мир.

Мы сами нарушаем равновесие и создаем болезни нашими действиями, мыслями и эмоциями, в основе которых лежит неправильное мировоззрение.

Заболевание восстанавливает нарушенное нами равновесие. *Заболевание – это проявление целительных сил природы.* Аюрведа, чтобы избежать заболеваний, советует умеренность во всем – в меру работать, в меру отдыхать. Необходимо следить за питанием. Делать физические упражнения, дышать чистым воздухом, очень важен полноценный сон.

Организм сам стремится восстановить нарушенное равновесие. Выздоровление является естественным процессом.

В некоторых случаях нам может понадобиться внешняя помощь, если мы слишком сильно вышли из равновесия.

Задача доктора – помочь действию целительных сил природы в восстановлении равновесия. Задача доктора – научить человека быть здоровым.

Следует понять, почему болезнь пришла к нам, о какой дисгармонии в организме она говорит? Чем вызван этот дисбаланс? Питанием? Мыслями? Поведением? Распорядком?

Чтобы действительно изменить свое самочувствие, начать реально меняться во всех отношениях – необходимо принять ответственность за свою жизнь и за свои болезни. Это означает, что никого нельзя обвинять в своей

болезни, ни врачей, ни близких. Также опасно и себя обвинять. Также следует отказаться от претензий к кому бы то ни было.

Высшее проявление гармонии – это любовь к Богу. Всемирно известный профессор д-р Макс Люшер писал: «Мой накопленный опыт, а это десятилетия теоретических и практических исследований, подтвердил то, во что я всегда верил: истинным смыслом всех целесообразных действий является гармония». А высшее проявление гармонии он видел в первой заповеди Евангелия от Марка – полюбить Бога. Так считали все просветленные целители и мудрецы всех времен и народов.

Конечно, при этом мы не должны быть фанатичны и отказываться от реальных достижений современной медицины, особенно от помощи зубных врачей, хирургов, от врачебной помощи при лечении инфекционных заболеваний. Но потребительский дух и жажда наживы потихоньку сводит на нет достижения и в этой области.

Важно помнить, что мы гармоничным образом жизни можем свести до минимума посещение современных врачей, принятие химических препаратов, пребывание в больницах.

Своевременный отдых и восстановление так же важны, как и тренировки, поскольку они снижают риск переутомления, травм и укрепляют иммунную систему [38].

Сон. Во время сна происходят перестройка и восстановление нарушенного гомеостаза. Интенсивные физические нагрузки приводят к утомлению организма, а в ряде случаев и к его кумуляции (переутомлению), которая вызывает избыточное напряжение энергетических систем. Возникает состояние эмоционального напряжения по типу невротической тревоги, в результате чего нарушается сон. При этом прежде всего страдают высшие психические функции - способность к концентрации внимания, ориентировка в новой ситуации и способность к адаптации [27]. Когда человек начинает активно что-то делать, его сосуды расширяются, кровоток улучшается, и

последствия стресса становятся не такими опасными. Элементарная рекомендация: когда человек находится в стрессовом состоянии, ему нужно просто походить, подвигаться и чем-то заняться. Тогда стресс будет преодолеваться гораздо легче [43]. Если стресс длится долго, в этом случае неприятие стрессовой ситуации уходит внутрь. Если человек обиделся на уровне сознания и простил эту обиду, то никаких последствий для здоровья не будет. Но если он эту обиду оправдывает и достаточно долго поддерживает эмоционально, она проходит в подсознание и, становясь источником сильнейшего непрерывного стресса, рано или поздно превращается в болезнь [43].

Каждый из нас когда-то болел или хотя бы чувствовал недомогание, которое выбивало из привычной колеи, меняло планы, заставляло принимать какие-то меры. Мы покорно глотали прописанные лекарства и ждали улучшения [45].

А небольшому недомоганию, признаемся в этом честно сами себе, иногда даже радовались: можно взять в поликлинике больничный лист и несколько дней отдохнуть, заняться домашними делами... Подумайте, вспомните. Вы узнали себя? Конечно, узнали [45].

Если же случались серьезные сбои в здоровье, начинали сами себя жалеть, сочувствовать себе: какой я несчастный, как мне не повезло [45].

Недомогание тем временем перерастало в хроническое заболевание, и появлялась привычка чувствовать себя больным человеком, зависимым от лекарств, врачей, погоды. В конце концов мы смирились, покорялись этому и уже просто не могли представить себя другими [45]. В свою очередь хроническая боль, в том числе в пояснице, может превратиться в порочный круг. Вы боитесь делать то, что принесет наибольшую пользу, – двигаться и тренироваться, – полагая, что это будет болезненно и усугубит повреждения. Но отсутствие нагрузки лишь усиливает боль, и вы оказываетесь в плену у так называемого болевого поведения. Пример противоположного подхода

продемонстрировал сэр Крис Хой – возможно, именно это ему помогло завоевать шесть золотых медалей на Олимпийских играх. Он испытывал боль после предыдущей тренировки в зале, однако не заявлял, что не может работать с весами, а спросил, что можно сделать, чтобы не прекращать тренировки [60]. А теперь задайте себе вопрос: неужели нет другого выхода? В чем наша ошибка? Почему мы не можем распрощаться с заболеванием раз и навсегда? [45].

Чтобы изменить привычку, нужно найти некое альтернативное действие. Лучше всего заниматься этим в составе группы – в таком случае ваши шансы на успех многократно возрастут. Важнейшее значение имеет вера; обычно она рождается из коллективного опыта, даже если сам коллектив состоит всего из двух человек [103].

Давайте обратимся к природе. Животные интуитивно чувствуют, что им полезно; они никогда не сделают того, что им не нужно, бесполезно или вредно, хотя их этому никто специально не учил, им от природы дано умение принять правильное решение для своего выздоровления [45].

А как поступают люди?

Они надеются на помощь извне, принимают лекарства, даже зная, что любое лекарство, созданное искусственно, всегда неполноценно, имеет побочное, вредное действие, то есть является одновременно и ядом. При этом совершенно забывают, что человеческий организм обладает способностью к самовосстановлению [45].

Для исцеления и обретения здоровья необходимо сбалансировать инь и ян, нейтрализуя их друг другом. Таким образом, людям с положительной конституцией нужно есть больше «отрицательной» пищи, а с отрицательной конституцией – больше «положительной» [55].

Пища, произведенная летом либо в теплых тропических регионах, считается «положительной», а продукты, сделанные в холодных, северных районах, или пришедшие на стол в зимнее время, – «отрицательными» [55].

Кроме того, спорт – это инь, а отдых – ян, и даже этот факт необходимо учитывать при составлении рациона [55].

Жизнь человека определяется двумя основными факторами: внутренней средой организма и внешней средой, в которой он живёт и развивается. Учиться реагировать и взаимодействовать с информацией, поступающей из окружающей среды, распознавать на уровне чувств и эмоций и соответственно реагировать, проявлять, удовлетворять возникающие желания через реализацию активной деятельности. Нормальное развитие и жизнедеятельность организма возможны при условии определённого для каждого возрастного периода постоянства внутренней среды, относительного равновесия состава и свойств внутренней среды, которые непрерывно меняются, а затем вновь возвращаются к средней оптимальной величине. Благодаря этому свойству человек может адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды. Важно понять сущность взаимоотношений между организмом и окружающей средой, осмыслить проблему жизни в целом. Чем глубже достигается понимание своей внутренней природы, тем яснее становятся законы, управляющие жизненно важными процессами, отчётливее видны пути сохранения здоровья, работоспособности, продления жизни [61].

Мы от природы очень любим сладкое, и эту тягу усиливает усталость, если человек испытывает дискомфорт, мозг всеми силами старается вернуть ощущение комфорта. Таков механизм выживания. Если нашим предкам было холодно, если они чувствовали усталость или голод, мозг толкал их на поиски плодовых деревьев, чтобы человек съел сладкий фрукт и его самочувствие улучшилось. Не важно, что три часа назад вы были счастливы, если дискомфорт ощущается сейчас, мозг сделает все возможное, чтобы исправить это немедленно. Продавцы это прекрасно понимают, и самые привлекательные конфеты обычно лежат рядом с кассой, куда мы приходим усталые и уязвимые [65].

Сахар повсеместно распространен и вызывает привыкание. Что же делать? Первым шагом должно стать понимание того, почему мы тянемся за конфетой. Если человек не высыпается, подвергается стрессу или просто расстроен, то мозг ищет комфорта. И проще всего его найти в чем-нибудь сладком. А встав на такой путь, мозг быстро приобретает зависимость, и мы начинаем жаждать сладкого уже постоянно [65].

Врожденная иммунная система умеет быстро выявлять и уничтожать потенциально опасные микроорганизмы, замечать и устранять нанесенный организму ущерб, выводить старые или нездоровые клетки. Эта система обеспечивает немедленную защиту от нежелательного внешнего вторжения, но ее явно недостаточно для сохранения здоровья. При высокой нагрузке она активизирует «старшего брата» – адаптивную, или приобретенную, иммунную систему [68].

Завершая п. 1.2. «Методы естественного оздоровления организма», можно сделать следующие выводы: чтобы действительно изменить свое самочувствие, начать реально меняться во всех отношениях – необходимо принять ответственность за свою жизнь и за свои болезни. Болезнь – это сигнал вашего подсознательного разума о том, что что-то вы делаете не так, о том, что ваше поведение и ваши реакции на события вредны для вас, это защита вас от какого-то вашего разрушительного поведения. Необходимо следить за питанием. Делать физические упражнения, дышать чистым воздухом и полноценно высыпаться. Спортивные тренировки не должны быть однообразными из месяца в месяц.

1.3. Физический аспект личности и методы его совершенствования

Иногда бывает непросто отличить естественную боль, которая означает прогресс, от той, которая появляется в результате перенапряжения. Тупая боль, усталость мышц и ощущения растяжения естественны и со временем проходят. Но если вы замечаете «электрические импульсы», резкие или

острые болевые ощущения, то сократите диапазон движений, а если боль станет слишком интенсивной, прекратите занятия на сегодня. Лучше перестраховаться, а продолжить всегда можно на следующий день. В осознанном движении важен процесс, а не результат, поэтому торопиться некуда [11].

Чтобы обеспечить постоянный прогресс, тренировочная система должна быть последовательной – день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем. Но тяжелый бег невозможно выдерживать, если он постоянен, – ни психологически, ни физиологически. Если вы будете слишком часто бегать быстро, ваше тело не выдержит (если выдержит разум) [95].

Будьте активными, но не зацикливайтесь на этом. Самые старые люди на земле не бегают марафоны и не участвуют в триатлоне, а по утрам в субботу не изображают из себя спортивных звезд. Наоборот, они занимаются малоинтенсивной физической активностью, которая является неотъемлемой частью их распорядка дня.

Доставьте себе неудобство. Внеся в повседневную жизнь определенные трудности, вы легко обеспечите себе дополнительную физическую нагрузку.

Получайте удовольствие. Двигайтесь. Составьте список физических упражнений, которые вам по душе. Вместо того чтобы выполнять упражнения ради самих упражнений, ведите активный образ жизни. Пользуйтесь велосипедом, а не машиной. Идите в магазин пешком. Замените обеденный кофе и пончик прогулкой на свежем воздухе. Наполняйте активными действиями свою повседневную жизнь. Делайте то, что вам нравится. Забудьте о тренажерном зале, если не лежит к нему душа: вы все равно не будете туда ходить, если воспринимаете его как неприятную повинность. Не принуждайте себя делать то, к чему испытываете неприязнь.

Ходите пешком. Все долгожители ходили и ходят пешком практически ежедневно. Пешие прогулки обходятся бесплатно, они не слишком сильно

нагружают суставы в отличие от бега, не требуют дополнительного снаряжения, сплочивают людей. К тому же энергичная ходьба оказывает такое же благотворное влияние на сердце и сосуды, как и бег. Прогулка в конце трудного дня помогает избавиться от стресса, а после приема пищи облегчает пищеварение.

Найдите себе компанию. Делать что-то вместе с другими людьми намного приятнее и веселее. Подумайте, с кем вы можете ходить на прогулку; сочетание прогулки с приятным общением будет оптимальной стратегией для культивирования привычки. Наличие зависящего от тебя человека не позволит бросить дело на полпути. Для начала подумайте, чье общество доставляет вам удовольствие. С кем вам приятно проводить время? У кого примерно такой же уровень физической подготовки? [44].

Привычный и рабочий способ организовать физическую активность – выбрать конкретный вид тренировок – йога, бальные танцы, плавание, бег на длинные или короткие дистанции, прыжки в высоту, фитнес, аэробика, борьба, горные лыжи, велоспорт, конный спорт, спортивная гимнастика, большой или маленький теннис и т.д., и т.п. Записаться в соответствующую секцию, к индивидуальному тренеру или заниматься самостоятельно. Возможно, вам захочется участвовать в соревнованиях, показательных выступлениях или просто развиваться в выбранном направлении. Всё это отлично стимулирует к постоянной активности и привносит в неё дополнительный смысл и глубину. Не обязательно заниматься чем-то одним всю жизнь – надоело, или достигли желаемых результатов, можно перейти к следующему [46].

Также не стоит забывать о физической активности как о важном компоненте здоровья. Научные исследования подтверждают, что занятия спортом способствуют улучшению метаболизма, повышают уровень энергии и настойчивости, а также укрепляют психологическое здоровье. В современном мире, где стресс, малоподвижный образ жизни и ожирение

становятся привычными спутниками, важно осознавать, что спорт имеет магическую силу. Он может оказать благоприятное воздействие не только на физическое состояние, но и на ум – физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, которые, в свою очередь, улучшают настроение и самочувствие [98].

Как внедрить в свой путь спорт? Главное – это установить цель. Цель должна быть реалистичной и достижимой, будь то улучшение общего состояния здоровья, похудение или желание освоить новую физическую активность [98].

Регулярные занятия спортом потребуют от вас усилий и терпения, но не стоит забывать о важности маленьких шагов. Создание режима тренировок и планирование рисков – это важные составляющие на пути к успеху [98]. Обязательно ведите спортивный дневник [98].

Один из главных секретов успешного начала – это разнообразие. Найдите тот вид активности, который вам по душе. Это могут быть как одиночные занятия – бег, плавание или силовые тренировки, так и групповая активность – командные виды спорта, занятия в фитнес-клубе или даже танцы. Совместные тренировки создают атмосферу поддержки и мотивации, а это часто становится решающим фактором для многих. Общение с единомышленниками может вдохновить на новые достижения и укрепить связь с окружающим [98].

Формирование привычки к физической активности требует времени и терпения. Важным становится не только то, как, но и насколько регулярно мы можем внедрять движение в свою жизнь. Это может быть утренний бег, занятия в фитнес-клубе или танцы – важно не столько что, сколько как это вписывается в ваш распорядок дня. Чем более устойчивыми станут новые привычки, тем легче будет адаптировать их даже в сложных условиях [98].

Движение — это основной фактор жизнедеятельности любого организма. Аристотель сказал: «Движение — это жизнь, а жизнь — это

движение». При внешней простоте фразы она имеет более глубокий смысл. На самом деле природа так устроена, что все происходящее вокруг — это движение. Даже то, что мы называем временем, в действительности представляет собой большие объемы движения. Сменяемость сезонов, дня и ночи на самом деле говорит только о том, что Земля движется. То же самое можно сказать и об организме [1].

Фитнес-энтузиасты и ученые часто сравнивают любовь к тренировкам с зависимостью. И в этом есть доля правды. Физическая активность действительно меняет мозг, причем затрагивает те же системы нейромедиаторов, что и критически опасные вещества. Кроме того, спортсменам и ярым любителям фитнеса свойственны определенные странности, характерные и для химически зависимых. Например, так называемый феномен захвата внимания: если в комнате находится спиртное, алкоголик будет думать только о нем; так же и люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, демонстрируют повышенное внимание ко всему, что связано с фитнесом. При захвате внимания мозг всегда ищет возможность предаться любимой привычке [47; 98].

В отличие от диет у регулярных приятных упражнений практически нет отрицательных сторон. Активность делает вас здоровее, сильнее и счастливее. Если вы когда-нибудь после тренировки чувствовали ясность мыслей и спокойствие, вы открыли немедикаментозный способ регулировать настроение через физическую активность. Некоторые исследования показывают, что при лечении депрессии упражнения не менее эффективны, чем медикаменты. Спорт также помогает в лечении рака, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и почти всех хронических болезней. Люди, которые регулярно тренируются, становятся более изобретательными, более производительными и более устойчивыми в случаях стресса [59].

Удивительно как человеческое тело сконструировано таким образом, чтобы функционировать в целом. Несмотря на то, что эксперты в области

силового тренинга любят описывать определенные движения, как «изолирующие» упражнения, в реальности не существует такой вещи, как движение, которое изолирует одну группу мышц, исключая из работы все другие. И это хорошо: чем больше групп мышц работает, тем больше толку от упражнения. Упражнения, выполняемые стоя, почти всегда лучше, чем «сидя», так как они требуют работы большего количества мышечных групп [29].

Значение разминки, как ни странно, зачастую недопонимается даже многими высококвалифицированными спортсменами, которые частенько пренебрегают ею или небрежно относятся к этой части тренировочной программы. Это серьёзная ошибка, которая не только снижает эффективность самого процесса тренировки, но и резко повышает вероятность травмирования мышц и суставов, неоправданно и неадекватно перегружает сердечно-сосудистую систему [30].

Физическая активность тесно связана с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным — и в течение жизни человека играет разную роль. В детском возрасте она определяет нормальный рост и развитие организма, наиболее полную реализацию генетического потенциала, повышает сопротивляемость к заболеваниям. Именно в период роста организм наиболее чувствителен к влиянию различных неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе к ограничению физической активности. У взрослых людей физическая активность на протяжении жизни поддерживает нормальное функциональное состояние организма, его работоспособность и физиологические резервы [49].

Иногда что-то может заставить человека отступить от своих планов. Важно осознавать, что может стать препятствием. Важно знать, ради чего вы стремитесь к переменам и чем себя мотивируете. Когда вы понимаете, что вам мешает, вы можете заранее принять меры, чтобы избежать сложностей [57].

Такой процесс как физическая трансформация подразумевает понимание своего душевного и эмоционального состояния.

К сожалению, современная жизнь предлагает нам такие удобства, как стулья, эскалаторы и лифты. И они лишают человека той стимуляции двигательной активности, в которой он так нуждается. Отдых, длящийся целыми днями, не спасет ваш организм от болезней и проблем. Напротив, малоподвижность снижает ваши шансы на хорошее самочувствие. Организм человека создан так, чтобы позволить нам ходить неделями без перерыва, предпочтительно с ношей за спиной. В прошлом это всегда так и было — и для молодых, и для старых. Следить за объемом двигательной активности вам поможет шагомер, который подсчитывает число сделанных шагов. Однако в физической нагрузке нуждаются не только ноги, но и остальные части тела. Для сохранения здоровья все ваши суставы и мышцы требуют ежедневных упражнений. А когда ваше тело в порядке, вы и сами чувствуете себя хорошо [66].

Чтобы заняться своим здоровьем и телом, у вас уже есть самое главное: собственно, тело. И ни больше ни меньше вам не нужно! Возьмите себя в руки и ноги, отправляйтесь на поиск того движения и именно того спорта, которые будут приносить радость и любовь. Это приключение длиною в жизнь! [71]. Развлечение освежает нас, оно стимулирует и оживляет физически и духовно. Умение смеяться, любить и ценить друг друга — в этом и есть смысл жизни [85].

Очень важно равномерно разрабатывать мышцы как брюшного пресса, так и спины, выпрямляющие позвоночник. Отсутствие необходимого напряжения или чрезмерное напряжение одной из этих мышечных групп может привести к неправильному положению тела, что в дальнейшем может привести к различной патологии [34].

Физическая энергия расходуется на жизнеобеспечение нашего организма, а также подпитывает эмоциональные, интеллектуальные и

духовные силы человека. Невозможно представить человека, который обладал бы эмоциональной, интеллектуальной и духовной энергией, не имея энергии физической [92]. Если представить нашу энергию как здание, то физическая энергия будет его фундаментом. Есть физическая энергия – есть и остальные виды энергии. Нет физической энергии – нет и остальных видов [92].

Большинство людей сопротивляется всплеску энергии, который необходим для того, чтобы выяснить истинный смысл проблемы, с которой они столкнулись в жизни, и узнать, что следует сделать для ее решения. Нас нигде не учат, что, прежде чем выполнять задачу, следует о ней задуматься; большей частью нашу повседневную деятельность определяют за нас нерешенные и стоящие на месте проблемы, которые висят над нами, когда мы приходим на работу, семья, которую нужно кормить, нестираное белье или дети, которых нужно одеть. Мало кто считает, что должен концентрировать внимание на желаемых результатах. На самом деле мышление, ориентированное на результаты, является одним из самых эффективных доступных средств, позволяющих сделать мечты реальностью [102].

Бывают ситуации, в которых война неизбежна. В этом случае вам не остается ничего иного, кроме как биться до победы. Компромисс невозможен: либо воздержитесь от борьбы, либо уж бейте изо всех сил и старайтесь покончить с противником как можно скорее. Правда, следовать этому совету не всегда просто: гордость и честь могут встать на пути у благих намерений [94].

Завершая п. 1.3. «Физический аспект личности и методы его совершенствования», можно сделать следующие выводы:

Физическая энергия расходуется на жизнеобеспечение нашего организма, а также подпитывает эмоциональные, интеллектуальные и духовные силы человека. Будьте активными, но не заикливайтесь на этом.

Занимайтесь малоинтенсивной физической активностью, которая будет являться неотъемлемой частью вашего распорядка дня.

1.4. Психологический аспект личности и методы его совершенствования

Как трудно зачастую сделать первый шаг с вопросом к городским жителям. Все настолько поглощены своей безопасностью и варятся в своём мире, что создаётся ощущение, что каждый передвигается в своём коконе. Машина – самый наглядный пример. А вот пешеходы надевают на себя свои миры, как скафандры. Обращали ли вы внимание, что, когда пытаетесь на улице остановить прохожего и спросить у него дорогу, ему нужно время, чтобы проснуться, вытащить голову из кокона, напрячься, чтобы услышать ваш вопрос, и лишь затем, обдумав ваш вопрос и не найдя в нём для себя угрозы, расслабиться и начать соображать, что вам ответить. Многие сразу же говорят, что ничего не знают, или крутят головой, как овцы, или машут рукой, причём не вылезая из своего скафандра [1].

Первый шаг на пути к пониманию спортивной психологии – это осознание роли мотивации. Мотивация может быть внутренней и внешней. Внутренняя мотивация заключается в личных целях и стремлениях спортсмена, таких как желание самосовершенствования, удовлетворение от процесса тренировки или любовь к спорту. Внешняя мотивация же включает в себя внешние факторы – это может быть соревновательный дух, призы или признание зрителей. Такое разделение мотивации позволяет более точно подойти к анализу действий спортсмена в различные моменты его спортивной карьеры [96].

Не бойтесь изменений и не ждите быстрых результатов. Если вы всерьёз решите изменить свою жизнь, помните, что вам будет очень больно и тяжело. Но лучше испытать кратковременное страдания, чтобы получить длительное удовольствие, чем наоборот [4].

Жить надо так, чтобы было приятно! А у нас люди в большинстве своём совершенно не получают удовольствия от жизни и это, большая трагедия. Нервные, неудовлетворённые и несчастные, они проводят жизнь, решая проблемы, переживая о будущем и с трудом справляясь с настоящим... Целая страна, миллионы живут, не подозревая, что бывает по-другому: без драм, насилия над собой, без тотального чувства вины и стыда [5].

Человеку — так он устроен — больше всего нравится делать именно то, что он умеет лучше всех. Какое дело вы любите более всего? Какие типы лягушек, с вашей точки зрения, самые вкусные? Если какое-то занятие вам приятнее других, вероятно, у вас есть к нему талант. Одна из важнейших ваших обязанностей перед самим собой — понять, что вы действительно любите делать, и всем сердцем стремиться делать это очень и очень хорошо. Присмотритесь к своему рабочему окружению: за что вас больше всего хвалят окружающие, что сильнее всего воздействует на их результаты и повышает производительность? Все, кто добился успеха, хорошо понимают, какая работа им нравится больше, и какая удастся лучше. Они знают свое дело и сосредоточены исключительно на нем — это значительно повышает их работоспособность. Всегда направляйте свою энергию и потенциал на те ключевые задачи, которые вы — благодаря своим уникальным способностям — можете выполнять особенно хорошо, принося существенную пользу. Вы не сумеете выполнить всех задач, но вам под силу сделать то небольшое, но важное, в чем вы особенно сильны [7].

Видение может остаться прекрасной мечтой, если под бременем многочисленных требований текущей реальности человек перестанет фокусироваться на нем. Ограничивающими факторами в этом случае станут время и энергия, которых человеку недостает, чтобы сконцентрироваться на видении [99]. Двигаясь в направлении желаемой цели, важно знать, в какой точке пути вы находитесь в данный момент. Сопоставление видения (чего мы хотим) и четкой картины реальности (где мы находимся относительно

желаемого) формирует так называемое «созидательное напряжение» — стремление добиться совмещения двух этих представлений, вызванное естественным свойством искать пути избавления от напряжения. Суть личного совершенствования в изучении того, как создавать и поддерживать в жизни созидательное напряжение [99].

Всех очень интересует, когда что-то хорошее происходит в жизни отдельных людей, семей или организаций, опирающихся на твёрдые принципы. Всех восхищают сила и зрелость таких людей, единство и сплочённость таких семей, гибкость и синергическая культура таких организаций. Люди тут же задают вопрос, который чётко выявляет их основную парадигму: «Как это вам удаётся? Научите меня своей методике!» На самом деле это означает: «Дайте мне совет или решение, с помощью которого я смогу быстро облегчить свою собственную тяжёлую ситуацию!» И найдутся такие учителя, которые обучат их тому, о чем они просят. Освоенные ими навыки и техники в течение короткого промежутка времени могут показать свою работоспособность. С помощью этого «социального аспирина», возможно, даже удастся снять некоторые острые проблемы. Однако основная хроническая причина останется, и постепенно появятся новые болезненные симптомы. Чем больше люди привержены быстрым решениям и чем больше они концентрируются на острых проблемах, тем в большей степени сам этот подход усугубляет хроническое болезненное состояние [8].

На первый взгляд может показаться, что умение делать много дел сразу — очень полезный навык. На самом деле это не так. Распыление внимания обычно снижает производительность, увеличивает стрессовую нагрузку, негативно влияет на нашу память и общее настроение. Многие считают, что могут хорошо справляться с несколькими задачами одновременно, но исследования ученых убеждают нас в обратном. Мы гораздо более работоспособны, сосредоточиваясь на одном деле в конкретный момент [105].

Жизнь каждого человека уникальна. Для одних она состоит из череды трудностей, для других — сплошь из безоблачных дней, третьим знакомы и подъемы, и спады, а у четвертых дела идут относительно ровно. И все же любой человек, независимо от того, в каких обстоятельствах он находится, может сделать свою жизнь лучше. Некоторые считают стремление к саморазвитию эгоистичным. Но не стоит забывать, что, будучи на высоте, вы имеете возможность помогать окружающим. Неслучайно в самолетах просят сначала надеть кислородную маску на себя и только потом помогать другим пассажирам [12].

Иногда нам не хочется так уж сильно меняться. Нам всего-то и надо избавиться от пары лишних килограммов и удержать этот вес. Или бросить курить. Или научиться контролировать свой гнев. Некоторые люди смотрят на подобные задачи с точки зрения установки на данность: если у тебя есть сила воли, то ты сможешь, а если силы воли нет, то не сможешь. Люди, привыкшие рассуждать в таком духе, могут твердо решить сделать что-нибудь, но в итоге так и не предпринять никаких конкретных шагов. И у них все кончается словами Марка Твена: «Нет ничего проще, чем бросить курить. Сила воли - не врожденное качество, а навык. Зависящий от биологии. Окружения и привычек. Макгонигал предлагает работать с ним через: осознанность (отслеживание импульсов), правление стрессом (медитация, сон), переформулирование целей (хочу, а не должен) [14; 100].

Какие черты характера вы развиваете в себе, работая над изменениями? Способность противостоять вредным желаниям (саморегулирование)? Умение сдерживать данное себе обещание (уверенность в себе)? Упорство в достижении целей независимо от того, сколько раз вам приходилось начинать все снова (психологическая устойчивость)? Целеустремленность? Чувство юмора? Способность к состраданию? Скромность? Терпение? Умение прощать? Смелость? А может, все вышеперечисленное? Во многих случаях развитие этих качеств и является истинной наградой за перемены в нашей

жизни. По моему мнению, они более важны, чем само по себе решение измениться, потому что ими можно поделиться с окружающими вас людьми. Эти качества (их список можно дополнить) являются основой для того, чтобы человеческая жизнь наполнилась смыслом и радостью. Это те самые основные «кирпичики», с помощью которых строится счастливая судьба. Например, прощение себя за слабости повышает шансы на успех, а сострадание к себе помогает быстрее вернуться к цели [16; 100].

Каждый день – это ваша жизнь в миниатюре. Как вы проводите свои часы, так же проведете и годы. Из того, что вы делаете сегодня, в буквальном смысле складывается ваше будущее. Что вы говорите, о чем думаете, чем обедаете и что предпримете – все это определяет вашу судьбу. От этого зависит, каким вы станете и что вас ждет впереди. Любое, самое, казалось бы, мелкое решение со временем будет иметь огромные последствия. В жизни не бывает незначительных дней [108].

Каждому человеку нужно к чему-то стремиться. Назовите это вызовом или целью, но это именно то, что делает нас людьми. Принимая вызов, мы прошли путь от пещерного человека до полетов к звездам. Бросая себе вызов, ты растешь. Меняется твоя жизнь. Взгляд на мир становится позитивным. Достичь поставленных целей не всегда легко, но это не значит, что нужно сдаваться. Вместо этого скажи себе: «Я могу. И я буду пытаться, пока не добьюсь победы» [17].

Достижение постепенных спортивных результатов укрепляет самоэффективность – веру человека в способность достигать поставленных целей [70].

Качество жизни всецело зависит от наших привычек. Если человек живет успешной жизнью, значит, он просто выработал привычки, необходимые для достижения и поддержания желаемого успеха. Если же кому-то не удастся достичь успеха, это означает, что он просто пока еще не

вложил достаточно сил и времени в приобретение привычек, которые для этого необходимы [79].

Учитывая, что наши привычки формируют нашу жизнь, логично предположить, что каждому из нас следует приобрести и отточить один навык – умение контролировать их. Мы просто обязаны научиться определять, закреплять и поддерживать полезные типы поведения, способствующего достижению желаемых результатов, и при этом избавляться от любых негативных обыкновений, которые, напротив, не дают нам в полной мере реализовать свой внутренний потенциал.

Привычки – это регулярно повторяемые поступки и шаблоны поведения, причем, как правило, неосознанные. Понимаете, вы это или нет, но вашу жизнь строили и впредь будут строить ваши привычки. И если вы их не контролируете, они непременно начнут управлять вами [18].

С самого рождения все говорят, что нам надо делать. Мы вырастаем под чужим крылом. Для родителей абсолютно нормально и естественно говорить детям, что им надо делать, а для малышей нормально их слушать. Потому что крохам нужно научиться ориентироваться в мире. Вдобавок к полученному от родителей мы также наследуем мировоззрение нашего сообщества, культуры и конкретной эпохи, в которой родились. Вырастая, получаем возможность решать, как относиться к той или иной картине мира. При этом естественно со временем осознать себя как отдельного человека, определиться с мировоззрением, убеждениями и мнениями, а также бросить вызов, исключив те надо, которые больше не соответствуют меняющимся убеждениям. Но иногда мы продолжаем жить по принципу надо немного дольше, чем ожидалось. Иногда гораздо дольше. Иногда мы вдруг оказываемся взрослыми, которые все еще живут в мире надо из детства, сами того, не замечая [19].

Чтобы удержаться от соблазна съесть вкусную булочку, человек должен отказаться от почти автоматической реакции на важнейший стимул, реакции, которая миллионы лет обеспечивала ему эволюционный успех. Вкусную еду

нужно съесть; с красивой самкой необходимо спариться, иначе опередят конкуренты; когда глаза слипаются, нужно лечь и поспать; неприятного сородича желательно загрызть. Но в сообществах со сложной структурой автоматическая реакция на стимулы часто оказывалась неоптимальной, поэтому членам сообществ пришлось научиться сдерживать свои порывы. Если постоянно огрызаться на вожака, пускай он и не самый приятный тип, можно очень быстро вылететь из стаи, что во многих случаях равносильно смерти. Если высказывать супругу все, что вы думаете по поводу его привычки раскидывать носки по всем горизонтальным поверхностям, высок шанс остаться в одиночестве и растить детей на алименты. Если не отказывать организму в желании заправиться пивом прямо с утра – для поднятия настроения, то скоро вашими лучшими друзьями станут сотрудники биржи труда. До определенной степени с задачей держать в узде свои сиюминутные порывы справляются даже самые слабовольные граждане: например, каждое утро большинство людей из тех, у кого есть работа, все же оказываются на ней. При том что многие из них до поздней ночи смотрели сериал или просто тупили в интернете. Но вместо того, чтобы проспять до обеда, что было бы естественной реакцией, они все же встали, оделись и добрались до офиса. Мы обычно не занимаемся бурным сексом с первым приглянувшимся в метро незнакомцем; мы регулярно терпим выговоры от начальника, не пытаюсь задушить его; мы способны высидеть длинное совещание или ужин с родственниками и так далее. Все эти примеры свидетельствуют, что контролировать свои сиюминутные желания способен почти каждый из нас [24].

Чтобы стать лидером, для начала нужно стать человеком [99].

Истинная проактивность заключается в понимании того, как наши действия могут создать нам проблемы [99].

Не бойтесь остаться в одиночестве. Не бойтесь, что такой любви больше не случится. Если будете личностью – свободной и независимой, – еще

обретете своего человека. А будете трусить – потеряете того, кого уже встретили и полюбили [31].

Что внутри, то и снаружи. Ваш внешний мир – отражение внутреннего. Возможно распознать, что происходит у вас внутри, наблюдая за тем, что происходит вокруг. Все в вашей жизни идет изнутри во внешний мир.

То, как люди откликаются и реагируют на вас, – показатель вашего отношения к ним и вашего поведения. Ваше здоровье зависит от вашего внутреннего настроя. Ваши отношения говорят о вашей истинной личности.

Даже машина, которую вы водите, и состояние, в котором вы ее содержите, будет соответствовать вашему состоянию души.

Гёте сказал: «Нужно быть чем-то, чтобы сделать что-то».

Сперва нужно добиться внутренних результатов, и тогда придут внешние. Многим людям не нравится отражение их собственной жизни в зеркале, и они продолжают работать над полировкой зеркала, вместо того чтобы заняться отражаемым объектом [32].

Вспомните, как вы в первый раз взбирались по стремянке или скале. Может быть, поначалу было страшно, но потом вы поставили ногу на первую перекладину, подняли руку, затем поставили вторую ногу и руку, вошли в ритм — и стало легче. Возможно, испуг прошел, так как вы были сосредоточены на следующей перекладине и не смотрели вниз. С каждым шагом росла уверенность и повышалась вероятность, что вы не отступите. Это сила лестницы.

Может показаться, что это и так известно, и в идее лестницы нет ничего нового. Однако принцип понять легко, но воплотить его в жизнь не так просто. Человек может понимать, что нужно идти к цели маленькими шагами, но всё равно планировать слишком большие.

На то есть причина: сложно почувствовать восторг от планирования маленьких шажочков — мечтать по-крупному гораздо интереснее [42].

Чтобы быть здоровым физически и духовно, надо во всем придерживаться чувства меры и находиться в согласии с самим собой. А поскольку физическая деятельность организма подчиняется сознанию, болезни всех органов человека снимаются воздействием на сознание. Повторюсь, сказав, что изменить свою жизнь, а также исправить свое здоровье можно лишь изменив свои мысли. Нарушение связи между душой, умом и сердцем приводит к душевной усталости, а от нее – к заболеваниям. Болезни не возникают случайно и неожиданно, их «трудолюбиво» зарабатывают люди своими конкретными делами. Наблюдения за долгожителями и редко болеющими людьми показывают, что веселые, жизнерадостные, целеустремленные и незлобивые люди дольше живут и гораздо меньше болеют, чем те, кто не обладает этими качествами [50].

Чтобы не потерять мотивацию, выбирайте наиболее удобное для вас время, которое вы сможете включить в свое расписание. Наилучшим моментом будет тот, который вы сами сочтете подходящим, — главное, чтобы вы хорошо себя чувствовали и могли вписать это время в свой график [51].

Если человек поднимается с постели до 6 утра, то его телесные и психические функции плавно активизируются. С другой стороны, если он встает позже шести утра, то как само пробуждение, так и подъем с постели являются стрессом и для организма, и для психики. Стресс же в свою очередь, главный враг самоконтроля. Когда мы в стрессе, мозг переключается в режим «поиска удовольствия» и сила воли ослабевает [53; 100].

Сигнал к развитию всегда поступает из разума, из вашей психологии. Будете ли победителям или проигравшим – решать вам, и соперники тут совершенно не нужны. Самый большой ваш друг и соперник – вы сами. Если вы верите, что добьетесь успеха, то приложите усилия и обязательно преуспеете. Поверьте, в себя, вы достойны этого. Вы добьетесь своих целей, потому что настроены серьезно, у вас хорошее настроение и вы получаете удовольствие от процесса. Главное – чтобы было, желание! [72; 79].

Успех надо заслужить потом и кровью, бессонными ночами и работой по 16 часов в сутки 7 дней в неделю. Так и только так рождаются чемпионы. И либо ты находишь кучу оправданий, почему у тебя до сих пор все плохо, либо вкалываешь каждый день как папа Карло. Для того чтобы однажды почувствовать вкус победы и получить от этого удовольствие [69].

Любители сытной еды любят совмещать курение кальяна с фаст-фудом — так называемый «американский» вариант для любителей стейков и гамбургеров [74].

Движущей силой человеческих поступков является мотивация (желание) удовлетворить свои потребности. Причем способность к их удовлетворению рассматривается как приобретенное в течение онтогенеза, а не врожденное свойство. Эта способность проявляется в развитии многообразных функций мотиваций. Мотивация выполняет следующие функции: побуждающую, организующую и смыслообразующую. То есть, мотивация побуждает к действию, с ее участием формируется цель деятельности и она же придает деятельности глубокий личностный смысл [78].

Старения — не приговор, а процесс, который можно замедлить — осознание этого дает мощную мотивацию работать над собой уже сегодня [62].

У хорошей стратегии всегда есть четкий и привлекательный девиз. «Скорость самолета по цене поездки на автомобиле — в любое время» [91].

Интересный анекдот написал Ицхак Адизес в своей книге «Управление жизненным циклом корпораций». О двух студентах, которые отправились на прогулку в Африку. Когда они увидели приближающегося к ним льва, то один из них начал быстро надевать кроссовки для бега. «Но ведь ты не можешь бежать быстрее льва», — сказал ему его товарищ. «А я и не собираюсь этого делать, — ответил первый студент. — Все, чего я хочу, это обогнать тебя!» [93].

Завершая п. 1.4. «Психологический аспект личности и методы его совершенствования», можно сделать следующие выводы: Что не стоит бояться, изменений и ждать быстрых результатов. Если вы всерьёз решитесь изменить свою жизнь, помните, что вам будет очень больно и тяжело. Каждому человеку нужно к чему-то стремиться. Брось себе вызов, и ты вырастешь. Твоя жизнь изменится и взгляд на мир станет позитивным. Достичь поставленных целей не всегда легко, но это не значит, что нужно сдаваться. Вместо этого скажи себе: «Я могу. И я буду пытаться, пока не добьюсь победы»

1.5. Методы саморазвития человека

Не торопитесь — так будет быстрее. Если ваша цель — изменить свое поведение или взгляды на жизнь, скорость потребления информации вряд ли будет для вас решающим параметром. Знания усваиваются медленно [104].

У каждого человека должна быть цель в жизни. Вместо необходимости переживать и решать ежедневные рутинные проблемы нужно поставить перед собой более значимую цель. Далее он описывает несколько важных стратегий стойков, которые помогут вам постоянно двигаться к достижению этой цели. Многие из них можно считать психологическими тактиками — например переосмыслить негативную ситуацию и воспринимать ее как вызов; принять оскорбление, вместо того чтобы проигнорировать его; а также чувствовать гнев, тревогу или зависть других людей, но не реагировать на их проявления. Чтобы претворить эту античную мудрость в жизнь, ее нужно регулярно практиковать, как на спортивных тренировках. Я часто говорю лидерам, что умственные способности — это не магия, их нужно ежедневно развивать. Вы, как и стойки, будете постоянно работать, чтобы быть готовыми применить «мускулы» своего мышления. И когда настанет время, вы будете на высоте. [110].

Преуспевающие люди начинают анализировать препятствия с вопроса: «Что есть во мне такое, что тянет меня назад?» Они именно в себе ищут и источник, и решение проблемы, поскольку с полной ответственностью относятся к собственной жизни [88]. Иначе можно сказать по книге Бренсона Р.: сначала скажи «да». потом разбирайся [109].

Необходимо честно заглянуть в себя и посмотреть, не скрывается ли где-то глубоко причина, мешающая вам быстро продвигаться к цели. Может быть, не хватает какого-либо навыка? Не переставайте спрашивать себя: «От чего зависит скорость, с которой я достигаю нужных мне результатов?» [88].

«СЪЕШЬТЕ ЛЯГУШКУ»! 1. Определите на сегодня важнейшую жизненную цель. В чем она состоит? Окажет ли ее достижение положительное влияние на вашу жизнь? Какой результат на работе более всего помог бы вашей карьере? 2. Установите, какое препятствие мешает продвижению к цели. Определите его характер: оно внутреннее или внешнее. Спросите себя, почему вы еще не достигли цели? Что мешает? Каков бы ни был ответ, немедленно приступайте к действию. Найдите любой выход. Что угодно — но не стойте на месте [88].

Если вы обладаете высоким чувством самоутверждения, то постоянно соревнуетесь и соперничаете, но соревноваться нужно только с одним человеком — с самим собой, потому что единственным человеком, с которым имеет смысл соревноваться и соперничать, являетесь вы сами. Тогда жизнь становится игрой, и все неприятности, которые раньше мешали жить и отравляли существование, становятся лишь препятствиями, которые, по правилам игры, нужно преодолеть [2; 109].

Одной из характеристик человека, влияющих на отношение к нему окружающих, является его физическая привлекательность. Хотя об этом известно с давних пор, результаты проведенных исследований наводят на мысль о том, что роль физической привлекательности в установлении социальных контактов гораздо значительнее, чем предполагалось. Похоже,

физическая привлекательность способствует завышению оценки других человеческих качеств, таких как талантливость, доброта, ум. Поэтому привлекательные люди кажутся более убедительными, и им требуется затрачивать меньше сил для того, чтобы изменять мнение других людей и получать желаемый результат. Вторым фактором, влияющим на наше отношение к человеку и на степень нашей уступчивости, является сходство. Нам нравятся люди, похожие на нас, и мы более охотно соглашаемся с требованиями именно таких людей, часто неосознанно. Также замечено, что наше благорасположение вызывают люди, расточающие нам похвалы. Выслушивание комплиментов, в том числе говорящихся из корыстных соображений, может повлечь за собой неприятные последствия, так как делает нас более уступчивыми. Еще один фактор, который, как правило, влияет на наше отношение к какому-либо человеку или предмету, — это близкое знакомство с ним. Это влияние оказывается реальным в первую очередь тогда, когда контакт имеет место при вызывающих положительные эмоции обстоятельствах, например при совместном успешном сотрудничестве. И наконец, еще один фактор, влияющий на отношение людей друг к другу, — это наличие ассоциаций. Рекламодатели, политики, торговцы стремятся связать в сознании людей себя или свою продукцию с какими-либо положительными моментами. Другие индивиды (например, спортивные болельщики) также стараются ассоциировать себя в глазах окружающих с имеющими положительную окраску событиями и дистанцироваться от неприятных событий. Для того чтобы уменьшить нежелательное влияние принципа благорасположения на наши решения, связанные с проявлением уступчивости, мы должны придерживаться следующей стратегии. Нам надо насторожиться, если мы замечаем, что начинаем испытывать чрезмерную симпатию к требующему. Поняв, что требующий очень уж нравится нам, мы должны мысленно отделить этого человека от его предложения и принять

решение, основанное исключительно на достоинствах самого предложения [9].

Если мы хотим, чтобы люди обрели больше силы воли, нам нужно убедить их, что самоконтроль — это нормально. Но когда вы в последний раз слышали о позитивных переменах в обществе? СМИ предпочитают пугать нас шокирующей статистикой о том, что мы становимся ленивее, аморальнее, болезненнее. 66 процентов американцев страдают от избыточного веса или ожирения. Нам постоянно твердят и другое: 40 процентов американцев никогда не занимаются спортом и лишь 11 процентов пыхтят на тренировках по пять раз в неделю (стандартные рекомендации для здоровья и похудения). Лишь 14 процентов взрослых съедают пять фруктов и овощей в день. Зато средний взрослый потребляет около 45 килограммов сахара в год. Эти цифры призваны ввергать нас в ужас. Но признаем: если мы оказываемся в статистическом большинстве, наш стадный мозг лишь вздыхает: «Какое облегчение, я как все». Чем чаще мы слышим такого рода данные, тем тверже верим, что все так делают, а значит, и нам сойдет. Если вы как и 86 процентов американцев, зачем меняться? Знание о том, что мы «нормальные», может даже исказить наше восприятие себя. Например, в масштабах страны, чем толще мы становимся, тем кажемся себе стройнее. По отчету за 2010 год, опубликованному в научном медицинском журнале *Archives of Internal Medicine*, 37 процентов людей в клинической стадии ожирения мало того что верят, будто не являются тучными, но и полагают, что у них низок риск располнеть. Хотя это выглядит как отрицание реальности, это просто отражение новой социальной действительности. Если все набирают вес, наша внутренняя планка того, что считать «ожирением», ползет вверх, даже если медицинские стандарты остаются прежними [10].

Избавление от часов — замечательный способ поэкспериментировать с контролем за окружающей действительностью. У каждого из нас есть свои привычки в управлении той жестокой реальностью, которую представляет

собой время. Некоторые всюду и хронически опаздывают, другие постоянно судорожно поглядывают на часы. Возможно, вы считаете, что не можете изменить свои взаимоотношения со временем. Но я могу предложить три замечательных способа, которые подружат вас с ним.

1. Начинайте любое дело, не ограничивая заранее временные рамки его выполнения. Постарайтесь завершать свои дела, не оглядываясь на время. Дело заканчивается тогда, когда вы считаете, что оно закончено.

2. Каждый день выделяйте какой-то промежуток времени, когда вы можете действовать без всякого плана.

3. Определите для себя дни, когда вы можете просыпаться, не смотря на будильник, и совершать свои обычные дела, не сверяясь с часами.

Независимо от занятости каждый из нас способен в той или иной степени ослабить усилия по контролю над временем. Не исключено, что при этом вы будете испытывать определенный дискомфорт, несмотря на то что внутренне всегда хотели освободиться от этого Дамоклова меча. Не пугайтесь: этот дискомфорт не убьет вас, его наличие просто поможет свыкнуться с жесткими реалиями времени [15; 109].

Умение слушать – это не только соблюдение молчания, пока говорит собеседник. Это способность сосредоточиться на смысле сказанного. Человек думает в четыре раза быстрее, чем говорит, поэтому у него неизменно возникает искушение поразмышлять о чем-то другом. Боритесь с ним! Говорящий всегда замечает, что его не слушают. Лучше всего дать собеседнику знать, что вы внимательно его слушаете, поддерживая с ним постоянный зрительный контакт. Таким образом вы подаете дружелюбный невербальный сигнал, который еще больше скрепляет дружеские узы. Необязательно неотрывно глядеть в глаза собеседнику. Достаточно смотреть на него две трети или три четверти времени, в течение которого он говорит. Этого вполне хватит, чтобы добиться взаимопонимания и убедить человека в том, что вас и правда интересует то, что он рассказывает. Приложите все

усилия к тому, чтобы не перебивать собеседника. Особенно трудно это дается экстравертам, поскольку у них развита привычка вступать в разговор, когда собеседник еще не до конца высказал свою мысль. Мало того, экстраверты иногда спешат сами окончить фразу за собеседника. Людям нравятся те, кто позволяет им высказаться, особенно когда они говорят о себе. Как заметил один наблюдательный человек: «Друзья – это те редкие люди, которые спрашивают, как вы живете, а потом выслушивают все, что вы им рассказываете». Поступать подобным образом очень мудро. Кроме того, показать, что вы внимательно слушаете, можно с помощью сочувственных высказываний. А для того, чтобы ваши реплики были уместными, нужно внимательно слушать, чувствовать эмоциональный настрой и даже физическое состояние собеседника [21].

Мы часто пользуемся формулировкой «будь внимательнее» – и она вполне справедлива. У нас имеется ограниченный объем внимания, который можно распределить на различные действия, и если выйти за пределы имеющегося, то ничего не получится. Особенность таких занятий в том, что они мешают друг другу, и именно поэтому трудно или даже невозможно выполнять сразу несколько. Невозможно вычислить произведение $17\ 24$, поворачивая налево в плотном потоке машин; не стоит даже пробовать. Можно делать несколько дел сразу, но только если они легкие и не слишком требуют внимания. Вероятно, можно разговаривать с сидящим рядом, если вы ведете машину по пустому шоссе, а многие родители обнаруживают – пусть даже и с некоторой долей неловкости, – что могут читать ребенку сказку, думая о чем-то другом [22].

Тревога — это просто возбуждение. Представьте: вы наблюдаете, как сквозь вас проходит энергия, осознаёте это. Тревога — не бомба, которая тикает у вас в голове. Вы ощущаете такое же возбуждение, когда тренируетесь, смотрите захватывающий фильм или занимаетесь любовью. Эти занятия никак вам не вредят.

Вместо того чтобы избегать тревоги, относитесь к ней как к полезному опыту. Чем чаще вы станете так делать, тем будет легче. Вы поймете, что тревога — не более чем посторонний шум, минутное ощущение. Когда вы научитесь делать то, что вас тревожит, вы поймете: это не опасно, не кончится катастрофой и контролировать все происходящее не нужно. Научиться плавать можно только в воде. Позвольте себе промокнуть. Приняв тревогу, вы научитесь ее отпускать. Чем дольше вы остаетесь со своим страхом один на один, тем меньше он пугает. Вы понимаете: сигнализация замолкнет сама. На нее не нужно реагировать. Это касается всех проблем с тревогой, которые будут описаны ниже: чем дольше и чаще вы делаете то, что вас беспокоит, тем менее тревожными становитесь. Иногда дискомфорт — наш друг. Именно он сообщает, что мы движемся вперед [23].

Устойчивость — жизненное искусство, требующее изобретательности и мастерства. Человеческое общество похоже на лес: каждый из нас существует отдельно и вместе с тем мы все связаны с другими людьми и во многом зависим от них. Если кто-то прожил долгую жизнь, это уже немалое достижение среди взлетов и падений нашего зачастую непредсказуемого мира. На протяжении жизни вы так или иначе спотыкаетесь и падаете. Но вы можете обрести и сохранить удовольствие даже в самые неблагоприятные времена, когда в вашей жизни наступает черная полоса. Суть смысла жизни, от рождения до смерти, такова: не важно, что происходит в вашей жизни. Представьте, что вы в тихом, спокойном лесу. Сделайте глубокий вдох. А затем подумайте, что нужно, чтобы этот лес продолжал существовать и дальше [25].

Чтобы что-то получить, надо приложить усилия, что-то сделать [79; 81].

На начальном этапе старайтесь больше времени тратить не на работу, а на размышления о том, как достичь своих целей. На это должно уходить как минимум 60% вашего времени. Сконцентрируйтесь на сборе информации и думайте. Совершенствуйте навыки и умения и думайте. Развивайте способности, которые помогут исполнить мечты [81].

Начните планировать своё будущее. Начните прямо сегодня. Тот, кто не планирует будущее, должен смириться с тем, что за него это будут делать другие. Если мы сами не планируем свою жизнь, это не означает, что этим не занимается кто-то ещё [81].

По настоящему свободной человек – тот, кто смог реализовать себя, воплотить свои мечты в жизнь, добиться поставленных целей [81].

1. Активный образ жизни и постоянное движение приносят в вашу жизнь позитив и энергию, а это важные компоненты, без которых невозможны успешное развитие и внутренняя гармония. Не знаю ни одного человека, который полжизни пролежал на диване перед телевизором и преуспел в каком-то деле.

2. Алкоголь разрушает человека изнутри и снаружи. Нет ни одного существенного преимущества, в то время как минусов предостаточно. Опасно воспринимать выпивку как что-то естественное, даже если все вокруг вас в этом пытаются убедить. Алкоголь никак не способствует успешности, а, наоборот, ставит под удар всё, что у вас есть: деньги, семью, работу, репутацию и многое другое.

3. Зависимость можно и нужно выбирать, потому что быть вовлеченным во что-то – это абсолютно нормальная потребность любого человека. На нашей планете столько фантастических вещей, от которых можно получать истинное удовольствие. Найдите себе хобби и погрузитесь в него с головой. Эмоции будут зашкаливать, а ваша жизнь наполнится новыми красками.

4. Спорт – одна из самых классных и доступных вещей. Благодаря ему вы сможете держать себя в форме, ставить перед собой правильные цели и стремиться к их достижению. Физическая активность дисциплинирует и помогает отказаться от многих вредных привычек. 90 % успешных людей, которых я знаю, занимаются спортом. Зачастую именно занятия спортом помогают поменять свою жизнь.

5. Ранний подъем позволяет решить уйму задач за один день. Утро – это самое эффективное время для планирования. Когда ложишься спать до десяти, организм привыкает вставать рано, и в шесть ты уже чувствуешь себя очень

бодро. Ясный и чистый ум в это время способен генерировать самые крутые идеи!

6. Ходить в баню нужно для того, чтобы организм мог восстановиться и пополнить внутренние резервы. Сложно провести аналогию с ощущениями после банных процедур, это что-то уникальное. Чувствуешь себя так, будто заново родился [28].

Физические упражнения подразделяют на гимнастику, игры, туризм и спорт. Оздоровительный эффект имеют различные виды гимнастики. Основная гимнастика обеспечивает широкую общую физическую подготовку человека к различным видам двигательной деятельности. Гигиеническая гимнастика в частности утренняя зарядка, активизирует функции организма в течение дня. Утренняя зарядка снимает заторможенное состояние мозга после сна, повышая тонус центральной нервной системы афферентными импульсами от работающих мышц; стимулирует активность сенсорных систем; активизирует работу сердечной мышцы и усиливает венозный кровоток; увеличивает глубину дыхания; устраняет отеки тканей, усиливая лимфообращение. Водные процедуры, сопровождающие зарядку, обеспечивают закаливание, действуя на терморецепторы кожи [39].

Силовой тренинг доказательно улучшает способность свободно обслуживать себя до глубокой старости и значительно снижает риск падений [54].

Обездвиженность означает энергетический застой, подверженность инфекции, болезни. Обездвиженный человек быстрее теряет иммунную защиту. Чтобы на холоде противостоять инфекции, мы вынуждены хотя бы потоптаться на месте, попрыгать, потереть руки, пока не дождемся спасительной возможности согреть руки о горячую чашку с чаем. При болезни или травме тела происходят сбои в системе подобия. Они проявляются в том, что на ладонях и стопах возникают крохотные болевые зоны, бугорки, впадинки, локально изменяется структура кожного покрова, может возникнуть шелушение, появляются новообразования в виде бородавок. Постоянное поддержание рук и стоп в хорошей форме (массаж, механический

массаж, термотерапия) могло бы предупредить снижение иммунитета и ускорить выздоровление при начавшемся заболевании [58].

Не бойтесь положительных изменений. Не страшитесь перемен в образе жизни, образе мыслей, не опасайтесь сменить бассейн, поменять сложившуюся годами неправильную технику плавания. Позитивные перемены делают вас сильнее, приносят жизненный и специфический спортивный опыт, насыщают ваши дни новыми красками и приумножают интерес к занятию любимым делом [72].

Когда человек хочет стать эффективным и максимально реализованным, он должен найти свои сильные стороны. Первостепенное значение в этом случае приобретает умение планировать дела [73].

Если человек неправильно использует свое время, он не сможет развивать способности и талант. Мало просто найти свои сильные стороны, надо научиться не растрчивать на мелочи жизни главный ресурс – время. Поэтому обязательно научитесь планировать дела. Это умение помогает устранить причины появления негативных эмоций, которые в конечном счете приводят к стрессу [73].

Уход за телом. Человек может ухаживать не только за внешней стороной тела, но и за внутренней. В первом случае выражается в проведении гигиенических процедур, применении различных методик позволяющих выглядеть более молодым и привлекательным. Во втором – это забота о собственном здоровье, правильное питание, профилактика и лечение зубов [77].

Если человек решает кормить себя и свою семью физическим трудом, он всю жизнь будет зависимым. Зависимым от чего? От своей нужды. Зависимы от кого? От работодателя. Все решения, касающиеся его жизни, будет принимать не он сам, а деньги. Деньги будут решать, в какой ему магазин идти, в каком кафе обедать, какой подарок дарить ребенку, какое образование ему дать. Зависеть от денег, которые тебе платят за твой труд, означает полностью отдать себя во власть обстоятельств [82].

Некоторые люди похожи на поезда-тихоходы: они всегда движутся медленно, но стабильно. Другие же выстреливают подобно ракете, взлетают высоко, а затем гибнут. Миру нужны и те, и другие [83].

Обычные, твердо стоящие на земле люди редко достигают величия. Зато ваши негативные стороны и маниакально-депрессивные настроения могут стать для вас величайшими активами [83].

Прыгун в высоту должен согнуть колени и присесть прямо перед тем, как оттолкнуться и совершить высокий прыжок. Как у прыгунов в высоту, у некоторых людей перед тем, как они смогут совершить необходимый скачок в продуктивность, случается период спада и неактивности. И медведь, и змея впадают в зимнюю спячку перед тем, как возобновить активную жизнедеятельность [83].

Есть люди, для которых время «спячки» и отдыха – важнейший процесс, позволяющий аккумулировать высокую творческую энергию. Важно любить свои особенности не судить их, а научиться использовать ради того, чтобы подняться, наслаждайтесь своей непродуктивностью, знайте, что она – часть вашей продуктивности. Ощувив прилив вдохновения, вы взлетите ввысь ракетой и вспыхнете ярко, точно комета [83].

Мы боимся столько вещей. Нам кажется, что все дело в деньгах, в работе, в людях, но на самом деле все дело в нас и в нашем страхе перед будущим. Нельзя позволить тревоге и страху взять над собой верх – ведь наша боязнь, как правило, бывает беспочвенной, а мы тратим столько энергии, сил, времени, таланта и потенциала на пустые волнения [84].

Рискните, если чувствуете, что дело того стоит. Обычно риск оправдывается, а вы переходите на следующий уровень [84].

Никогда нельзя просто в слепую следовать за толпой. Она почти всегда идёт не туда. Ведите толпу вместо того, чтобы бежать за ней! Правильный способ выбраться из ситуации – это расширяться, напористо идти вперед и действовать – что бы ни делали, что бы ни говорили остальные [86].

Чтобы фактор удовлетворения прочно присутствовал в вашей жизни, вы должны быть готовы выходить из зоны комфорта чаще и на более длительное время, чем вам хотелось бы. Только тот, кто настроен время от времени

покидать свое уютное кресло, может рассчитывать на достойный результат [87].

Ни один фактор не оказывает столь решительного воздействия на вашу жизнь, как перемены. Ваши способности приспосабливаться к переменам и пользоваться ими формируют ваше здоровье, счастье и личную гордость намного сильнее, чем что угодно, — как сегодня, так и завтра, а также на протяжении всей оставшейся жизни. Действительно, уверенность в себе, чувство собственной ценности и гордости тесно связаны с умением плавно подходить к переменам, происходящим в жизни. У вас есть выбор, существует альтернатива, и вы можете сами решить, хотите ли вы владеть ситуацией или же пассивно подчиняться переменам. Никто не возьмет на себя указанное решение. Вы можете сами формировать обстоятельства или же поддаться им, превратив себя в безоружное и безвольное существо, плывущее по течению. Всё зависит от вас [88].

Для того, чтобы трудовая жизнь сложилась счастливо, главное — понять, к чему вы испытываете страстное влечение, а затем найти работу, позволяющую удовлетворять эту страсть [101].

Обязательно надлежит выписать на бумаге все то, чего вы хотите и ожидаете. Понимаю, что вы вполне могли бы сказать: «Да мне понадобится целых три дня, если я вздумаю расписать все то, чего хочу». Думаю, вы слегка удивитесь, обнаружив на практике, что эта задача займет у вас отнюдь не так много времени, как вам думается. Итак, сначала просто запишите свои желания, а потом составьте список, где все они будут располагаться в порядке важности. Разумеется, вы будете в одно и то же время работать над достижением нескольких целей. Вполне можно преследовать физическую цель стать чемпионом своего гольф-клуба, лидером продаж в своей компании, президентом школьной ассоциации родителей и главой религиозной общины в своей церкви или синагоге — и все это одновременно. В подобном случае вы должны будете установить для себя порядок их важности, потому что каждая из перечисленных целей требует времени, а в будущем, в ходе работы по их достижению многие из них потребуют внесения корректур. Может получиться, что вам придется где-то идти на компромисс и согласиться на

попадание в своем гольф-клубе всего лишь в пятерку лучших вместо желания стать чемпионом или пойти на активное членство в родительском комитете и на избрание в его правление вместо поста президента. В любом случае для достижения указанных целей вы должны будете стать более организованным [89].

Согласитесь, очень легко, рассердившись или обидевшись на кого-то, сделать вывод, что это малоприятная личность, которая только и хочет, что создать вам проблемы или навредить. Когда нам не нравится чье-то поведение, вполне типично делать предположения о дурных помыслах, намерениях и мотивах этого человека. Мы считаем, что это свойственно людям, потому что мозг человека воспринимает информацию и делает на ее основании заключения, опираясь на предшествующий опыт. А затем, на основе этих представлений, действует, причем чаще всего опираясь на подсознание. Некоторые ученые так определяют этот процесс: мы пропускаем действительность через фильтр прошлого, чтобы предсказать будущее. К сожалению, эти наши умозаключения иногда мешают процессу создания и поддержания здоровых отношений с окружающими – и на работе, и дома. Потому что зачастую наши умозаключения неправильны [90].

Завершая п. 1.5. «Методы саморазвития человека», можно сделать следующие выводы: Жизнь – это игра, и все неприятности, которые раньше мешали жить и отравляли существование, становятся лишь препятствиями, которые, по правилам игры, нужно преодолеть. Когда вы научитесь делать то, что вас тревожит, вы поймете: это не опасно, не кончится катастрофой и контролировать все происходящее не нужно. Чем дольше вы остаетесь со своим страхом один на один, тем меньше он пугает.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом этапе нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Теоретические исследования основных аспектов формирования и совершенствования личности человека». За период обучения нами было собрано и проанализировано 110 литературных источников.

2 этап – в период с сентября 2021 по март 2024 года нами было проведено анкетирование с целью выявления основных факторов, влияющих на совершенствование личности человека. В анкетировании приняли участие 102 респондента.

3 этап – опрос с целью выявления текущих целей и методов познания и развития себя. Нами в марте-апреле 2023 года был проведён очередной этап исследования – беседа (n=20). Цель: выявление текущих целей и методов познания и развития себя участниками исследования (беседа).

4 этап - Проект саморазвития «Путь к себе» - описание, реализация, результаты. Нами с декабря 2023 года по февраль 2025 года были реализованы проекты «Путь к себе». В них приняли участие суммарно 60 человек. Участникам данных проектов были предложены конкретные планы по саморазвитию, постановке и достижению желаемых целей.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов, связанных с процессами формирования

личности человека: «Понятие личности и ее составляющие», «Методы естественного оздоровления организма», «Физический аспект личности и методы его совершенствования», «Психологический аспект личности и методы его совершенствования», «Методы саморазвития человека».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Проведенное нами анкетирование было направлено на выявления основных факторов, влияющих на совершенствование личности человека.

Исследование проходило посредством Google платформы с сентября 2021 года по февраль 2024 года.

Анкета состояла из 15-ти вопросов, часть из которых были открытыми. Полученные нами результаты были статистически обработаны и представлены в виде диаграмм в п. 3.1. работы.

Опрос – беседа с целью выявления текущих целей и методов познания и развития себя. Нами в марте-апреле 2023 года был проведён очередной этап исследования – беседа (n=20). Цель: выявление текущих целей и методов познания и развития себя (беседа) участниками исследования.

Тест ассоциаций Карла Юнга (или тест 16 ассоциаций) — это психологический инструмент, разработанный швейцарским психиатром Карлом Юнгом, для выявления и анализа психических типов личности. Основная идея теста состоит в том, что свободные ассоциации могут раскрыть внутренние конфликты, эмоциональные состояния и черты характера.

Краткое описание теста:

1. **Основа метода:** Тест основывается на принципе свободных ассоциаций. Участник получает набор слов (обычно 16 слов) и должен быстро реагировать на каждое слово, произнося то слово или фразу, которое приходит на ум в ответ.
2. **Цель:** Определить доминирующие психические функции участников и охарактеризовать их личностный тип.

3. Психические функции: Юнг выделял четыре основные функции: ощущение, интуиция, мышление и чувство. Каждая из этих функций может проявляться по-разному в зависимости от того, является ли она доминирующей или вспомогательной у человека.

Методика проведения теста:

1. Подготовка: Придумайте список из 16 слов (или используйте существующие списки, доступные в литературе). Слова должны быть нейтральными и вызывать ассоциации.
2. Процедура:
 - Участнику предоставляется список слов, каждое из которых он должен озвучить для определения ассоциации.
 - Важно, чтобы участник давал ответы быстро, не задумываясь. Это позволяет выявить наиболее спонтанные и натуральные реакции.
3. Запись ответов: Все ответы фиксируются. Также следует обращать внимание на время реакции — чем быстрее ответ, тем более спонтанной может быть ассоциация.
4. Анализ:
 - Психолог анализирует полученные ответы, чтобы понять, какие слова или темы вызывают у участника сильные эмоции или ассоциации.
 - Результаты интерпретируются с акцентом на психические функции, которые доминируют у человека.
5. Обсуждение: Обычно в конце теста рекомендуется провести обсуждение результатов с участником, чтобы углубить понимание его реакций и эмоциональных состояний.

Тест ассоциаций предоставляет полезную информацию о внутреннем мире личности, ее предпочтениях и возможных конфликтах, что может быть особенно полезно в терапевтической практике.

Коучинговые вопросы - помогают раскрыть потенциал клиента, углубить его рефлекссию и способствовать личностному развитию.

Вот несколько примеров коучинговых вопросов, которые можно использовать в разных ситуациях: Какова ваша самая большая мечта на данный момент? Какую цель вы хотите достичь в ближайшие три месяца? (Список примерных вопросов приведен в Приложении 2).

Использовать эти вопросы следует, чтобы углубить диалог, помочь клиентам найти свои собственные ответы и раскрыть потенциал.

Колесо баланса (или колесо жизни) — это инструмент, используемый для оценки различных аспектов жизни и определения, насколько удовлетворены вы в каждой из этих областей. Основные компоненты колеса баланса могут варьироваться в зависимости от стратегии и подхода, но обычно включают следующие сферы: здоровье и спорт, карьера (бизнес), финансы, личностный рост, окружение, семья (отношения), духовность (внутренний мир), яркость жизни, (описание в Приложении 3).

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики t-критерий Стьюдента и t-критерий Вилкоксона.

Работа состоит из 3 глав, содержит 22 рисунка и 5 таблиц. Библиографический список включает 110 источников.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

3.1. Выявление основных факторов, влияющих на совершенствование личности человека (методом анкетирования)

Нами с целью выявления основных факторов, влияющих на совершенствование личности человека было проведено анкетирование в котором, приняло участие 102 человека. Исследование проходило посредством Google платформы с сентября 2021 года по февраль 2024 года.

Анкета состояла из 15-ти вопросов, часть из которых были открытыми. Полученные нами результаты были статистически обработаны и представлены ниже в виде диаграмм.

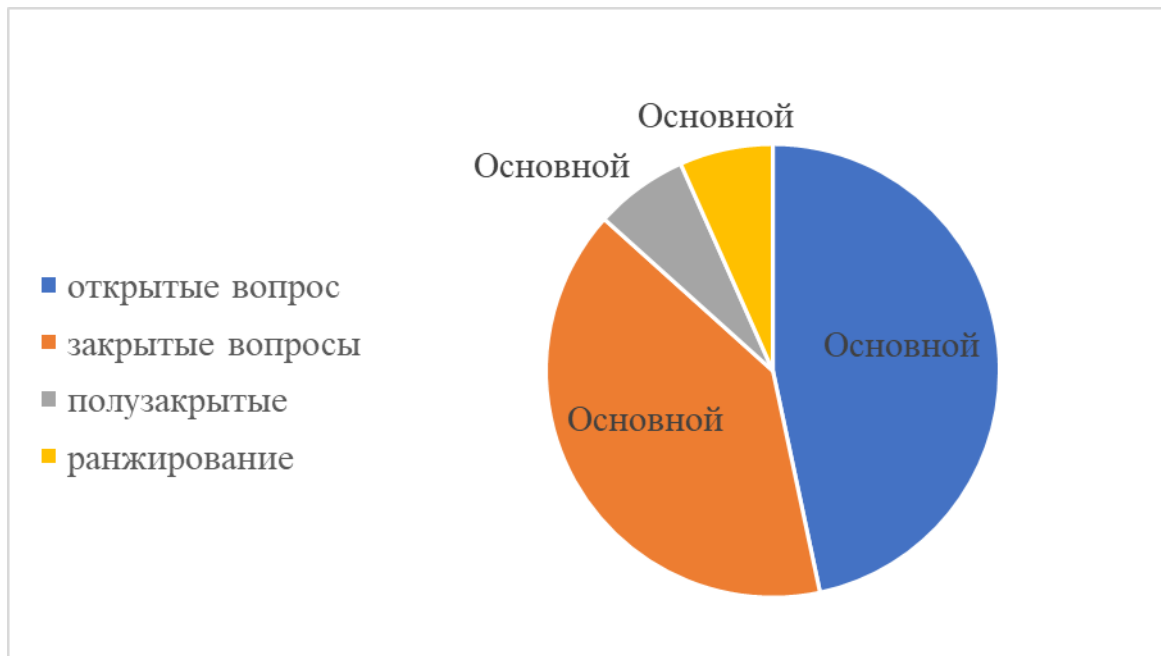


Рисунок 1 – Уровень удовлетворённости респондентов качеством жизни (количество)

Для начала мы выявили уровень удовлетворённости респондентов качеством своей жизни, результаты представлены на рисунке 2.

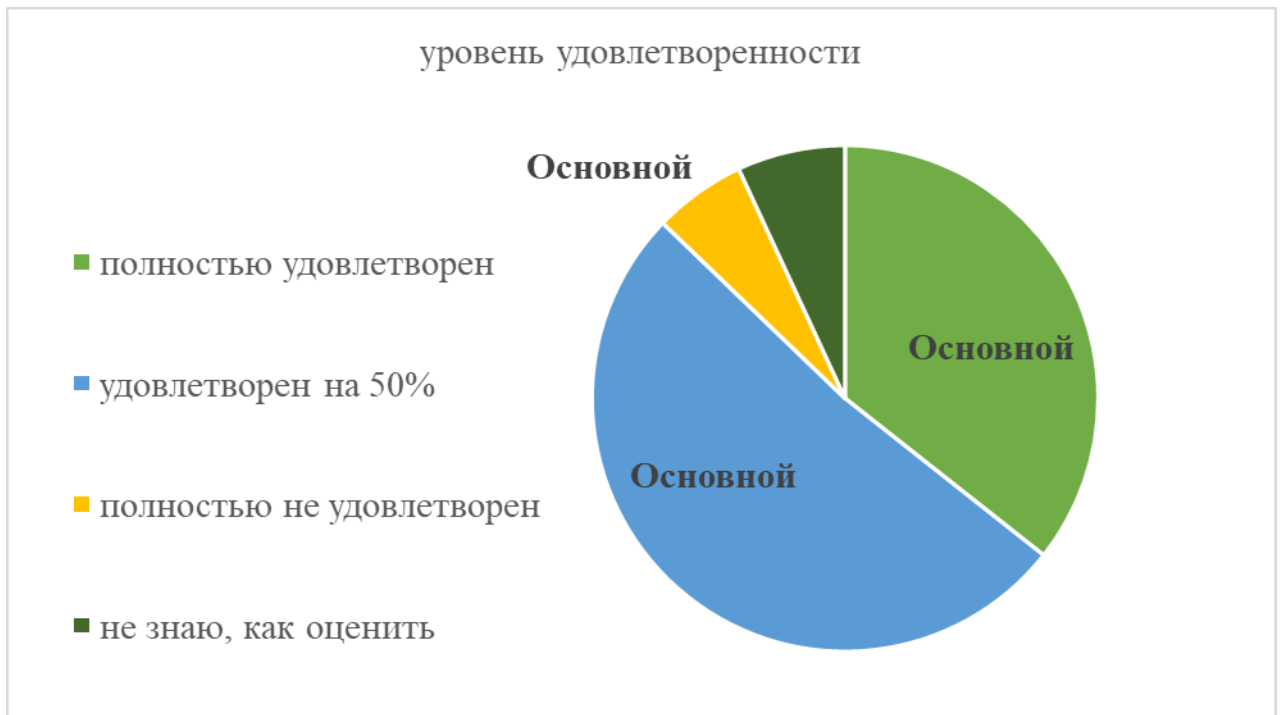


Рисунок 2 – Уровень удовлетворённости респондентов качеством жизни

Как мы видим из рисунка 2, большинство опрошенных (87,1%) удовлетворены своей жизнью, немногие недовольны полностью или затрудняются ответить (5,9% и 6,9% соответственно).

Мы выявили степень решенности поставленных жизненных задач, результаты представлены на рисунке 3.

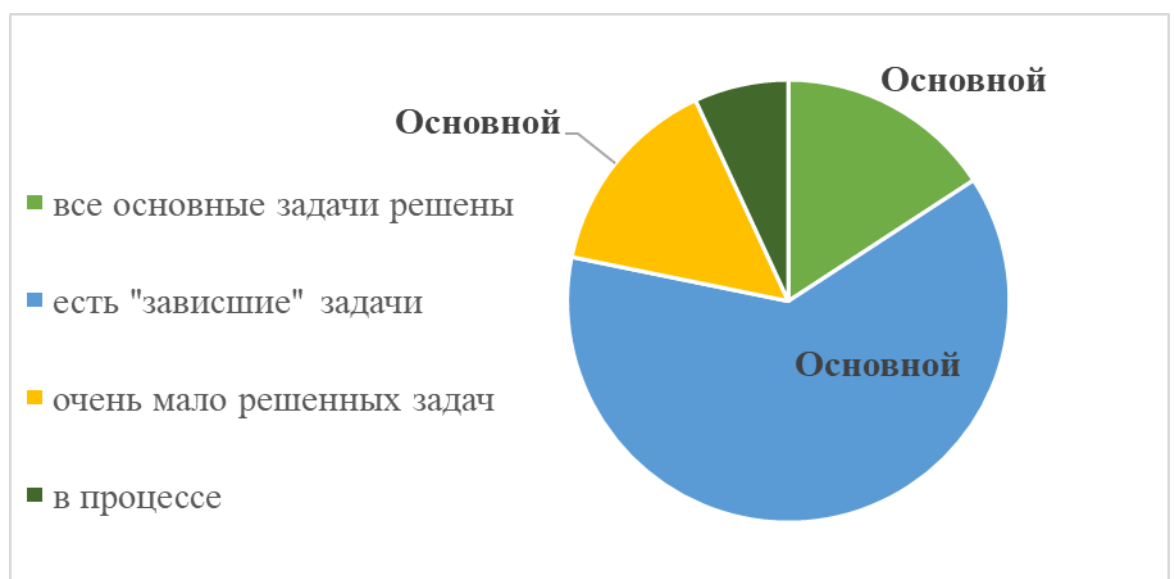


Рисунок 3 – Степень решённости поставленных жизненных задач

Как мы видим из рисунка 3, у большинства опрошенных (62,4%) есть зависшие задачи, 15,8% более осознанны и смогли решить все основные задачи, у 6,9% решение задач в процессе, потому что они слишком молоды.

Очень мало решённых задач у 14,9% опрошенных.

Чтобы решать жизненные задачи, которые каждый человек ставит в процессе жизни, необходима мотивация. Поэтому следующим нашим вопросом мы узнали мотивацию к жизни, которая представлена на рисунке 4.

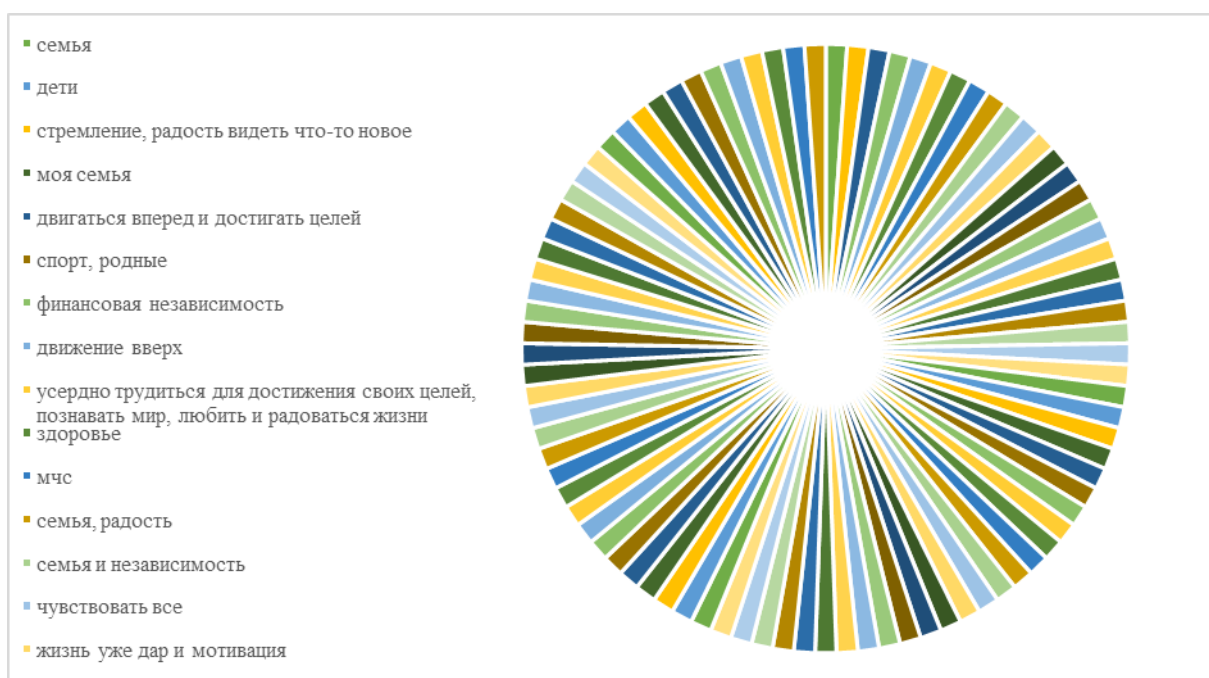


Рисунок 4 – Мотивация к жизни

Мы видим из рисунка 4, что все люди мотивируют себя по-разному. Для удобства восприятия мы разделили ответы респондентов на группы схожих ответов и мотивов: семейные ценности, удовольствие, саморазвитие, движение, определённая деятельность, материальная ценность. Наибольшее количество движется ради самого процесса жизни (32%), ради семьи (15%), достижения поставленных целей (6%), есть желающие сделать лучше свою жизнь и жизнь своей семьи, что-то полезное для этого мира, создать любимое дело и др.

Для достижения поставленных целей требуются определённые условия. Мы выявили недостающие элементы в жизни для достижения поставленных целей, результаты представлены на рисунке 5.

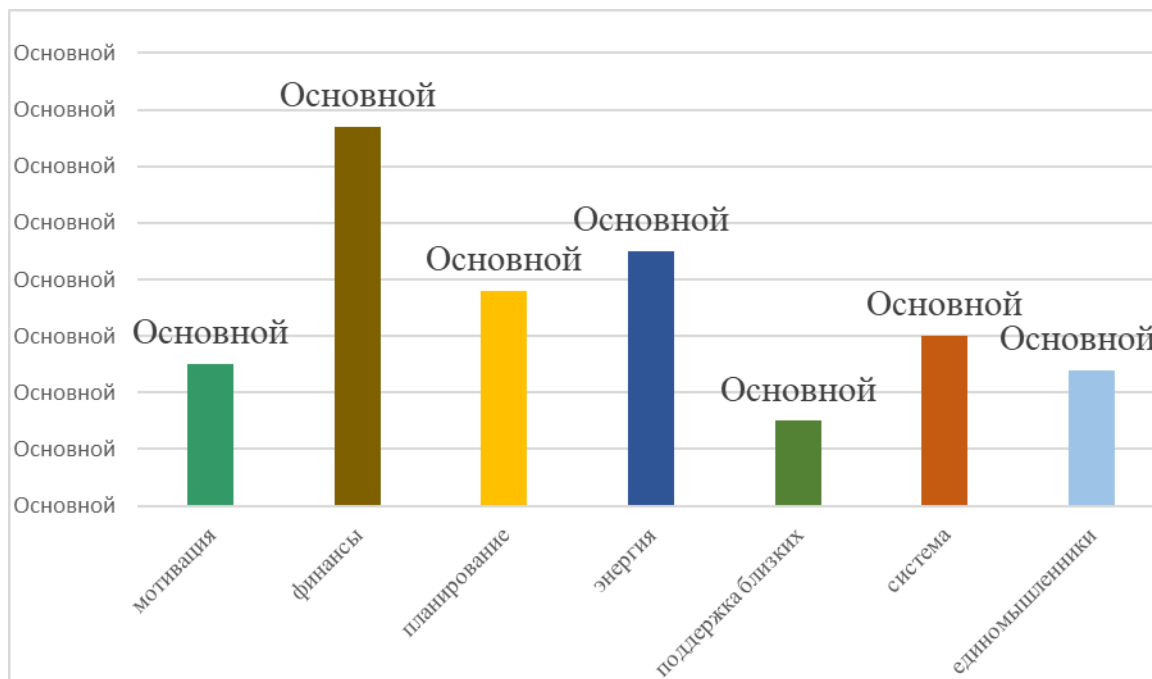


Рисунок 5 – Недостающий элемент в жизни для достижения поставленных целей

Мы видим из рисунка, что многие (67%) списывают нерешенность задач на отсутствие либо недостаточность финансов, это, на наш взгляд, спорный момент, но он, безусловно, имеет место быть. Наше время ускоренное, и, действительно, такой важный элемент как энергия – может стать тормозом в решении задач (45%). Хотелось бы отметить такие пункты как планирование (38%) и система (30%), смежные пункты, очень важные. Как показывает практика и говорят специалисты, даже отдых должен быть спланирован. Очень важно в достижении целей поддерживающее окружение (39%) – и близкие, и круг единомышленников.

Для того, чтобы понять, что влияет на совершенствование личности человека нам важно было узнать, что респонденты вкладывают в слово личность (рис. 6).



Рисунок 6 – Понятие личности (%)

Мы видим из рисунка 6, что респонденты вложили в понятие личности в основном 4 составляющих: индивидуальность, сформированный характер, отражение человека в обществе, целостность.

Не секрет, что на совершенствование личности влияет много различных причин, часть из них представлены ниже (рис. 7).

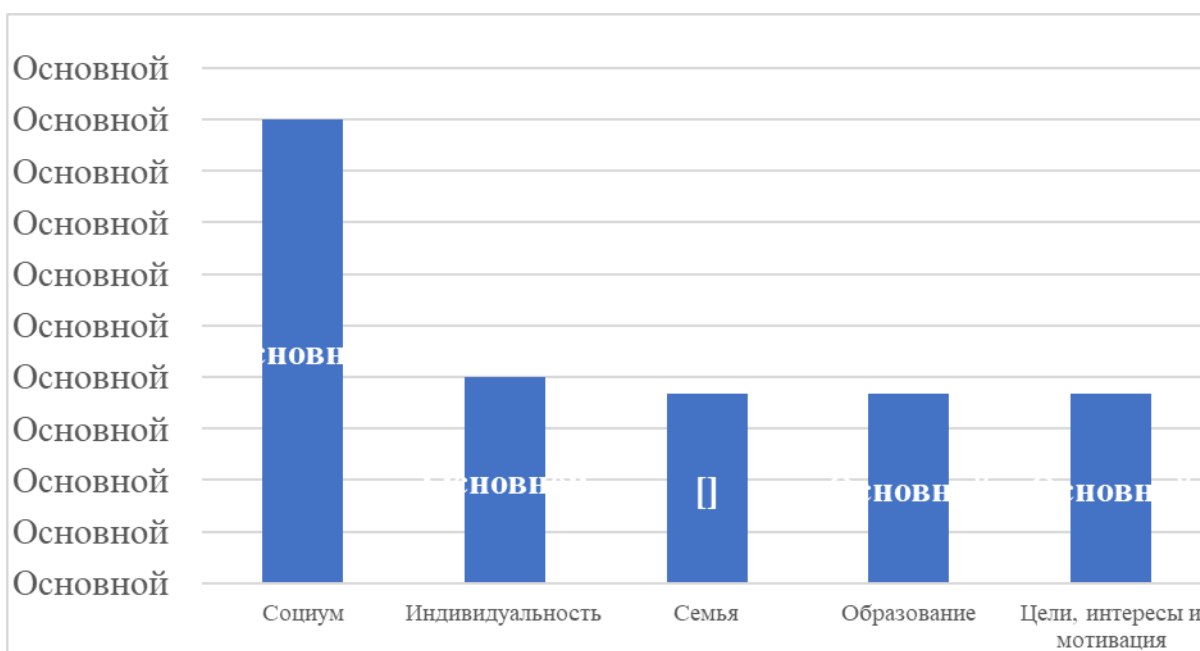


Рисунок 7 – Факторы, влияющие на совершенствование личности (%)

Итак, в основном, на совершенствование личности влияет по большей части социум 90%, – считает именно так. Остальные факторы разделились примерно в равной степени влияния: индивидуальность (40%), семья (36,7%), образование (36,7%), цели, интересы и мотивация (36,7).

Животрепещущим вопросом является для многих на сегодняшний день поиск смысла жизни. И мы не обошли вниманием этот вопрос (см. рис. 8).

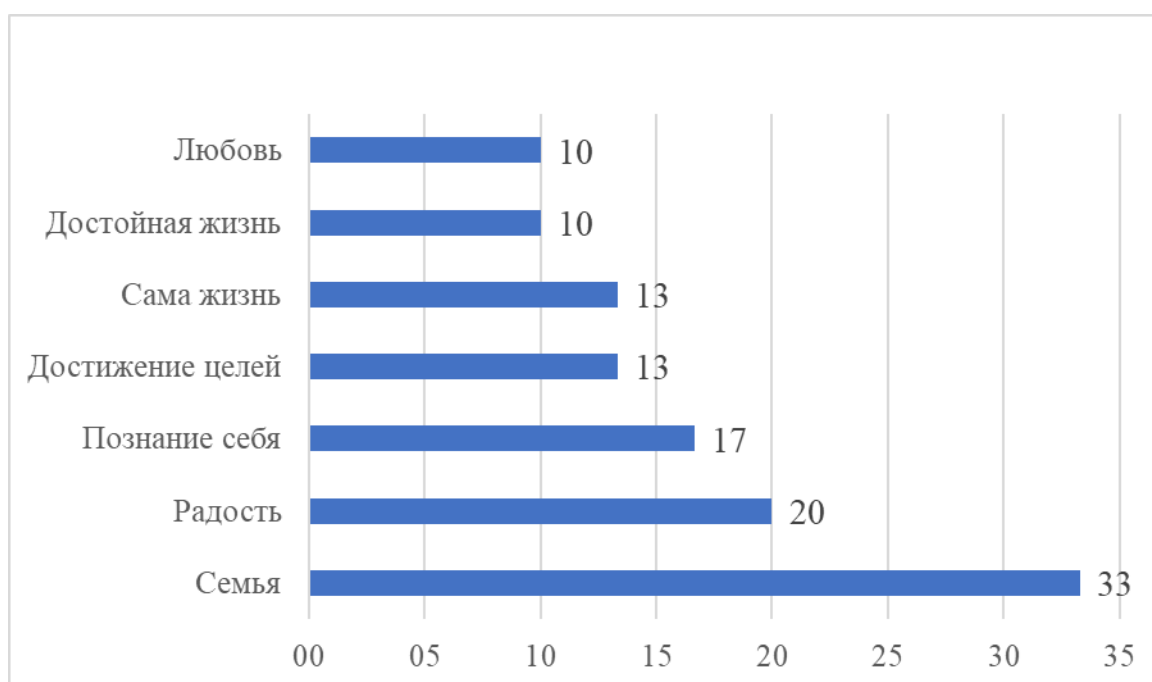


Рисунок 8 – Смысл жизни (%)

Одним из определяющих понятий жизненного пути, как мы видим из рисунка 8, является смысл жизни. Видят смысл жизни в семье видят 33,3% респондентов, 20% - в радости, 16,7% - в познании себя.

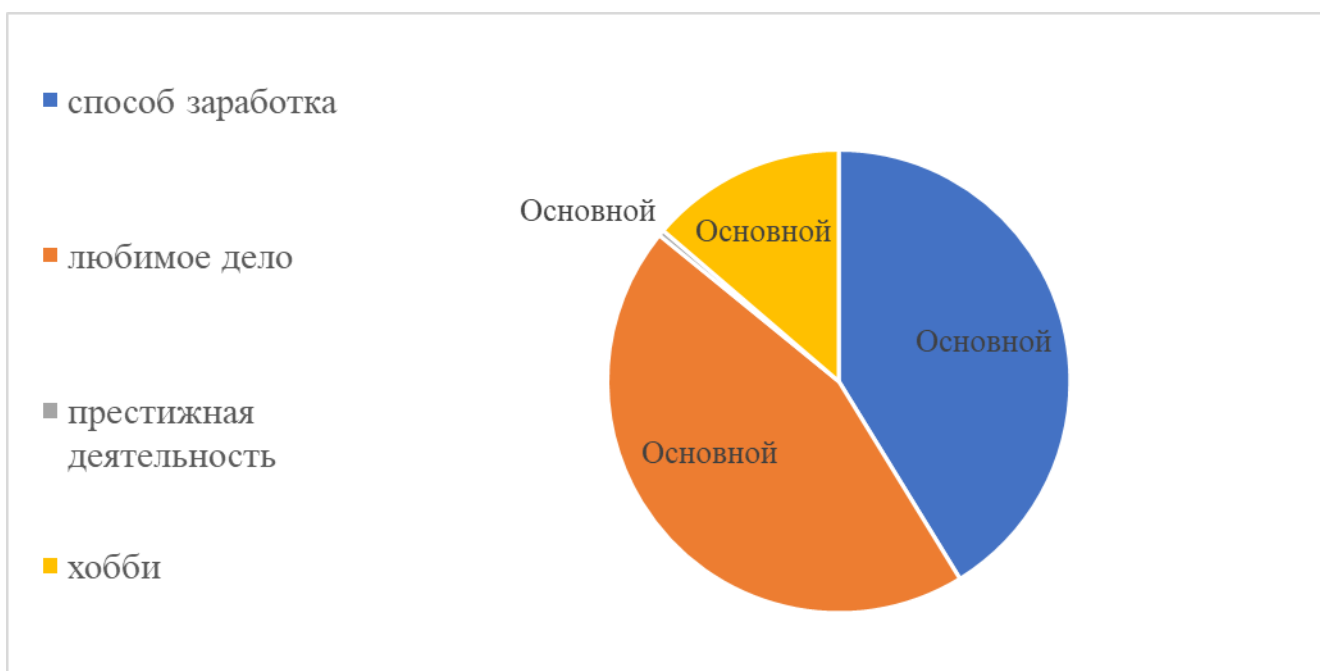


Рисунок 9 – Значение работы для респондентов (%)

Работа, профессиональная деятельность – неотъемлемый компонент жизни практически каждого человека. Но отношение у всех разное, в основном люди реализуют себя в любимом деле (43,3%) но и столько же работают, чтобы заработать (40%), есть те, для кого-то работа – это хобби (13,3%).

Людям необходимо пополнять свои ресурсы, потому что энергия имеет свойство обмениваться, она тратится на что-то и создается в каких-то процессах (рис. 10).

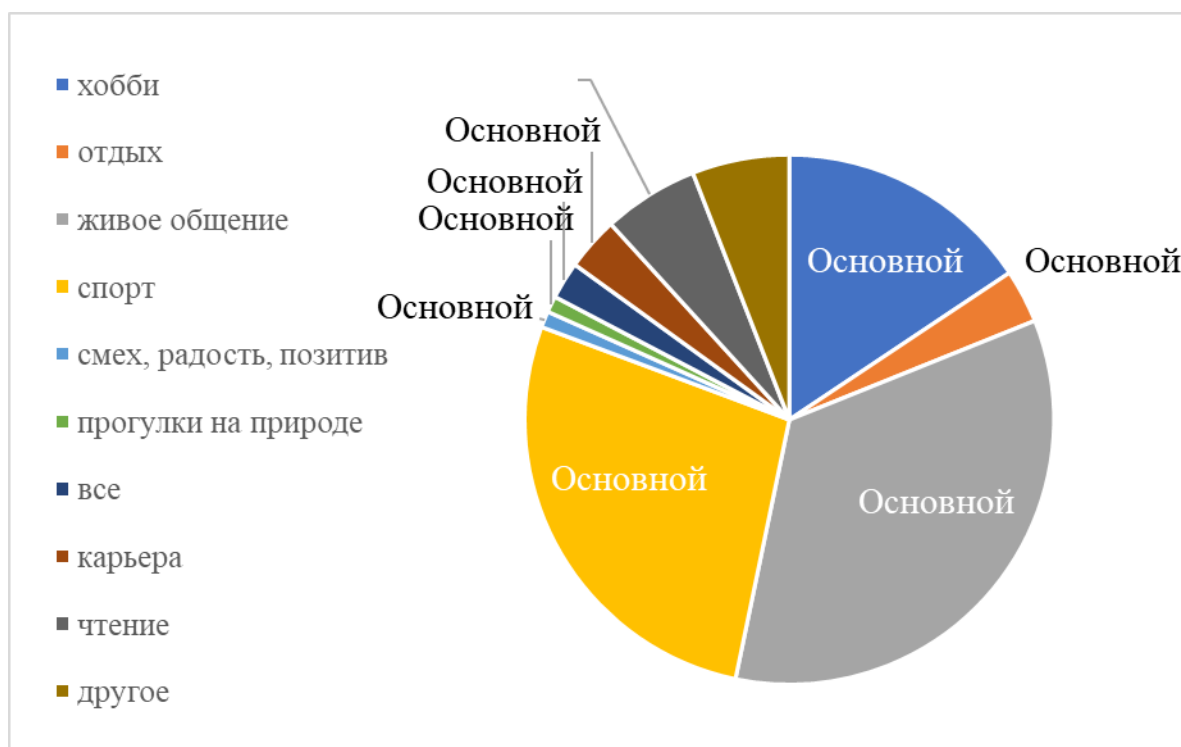


Рисунок 10 – Источники пополнения энергетических ресурсов человека (%)

Респонденты в нашем исследовании в качестве самого ресурсонаполняющего процесса отметили занятия спортом (27,7%) и живое общение (34,7%), хобби заряжает 15,8% опрошенных нами, есть такие кого наполняет энергией чтение (5,9%), карьера (3,3%), все вместе взятое (2,3%), очень мало кого из опрошенных нами заряжают прогулки на природе (1%), смех, радость и позитив (1%).

Утро занимает многих специалистов, написан целый ряд книг про эффективное утро, про мотивацию, что с утра начинается весь день. И мы не стали исключением – задали простой вопрос: зачем вы просыпаетесь по утрам? Итоги представлены на рисунке 11.

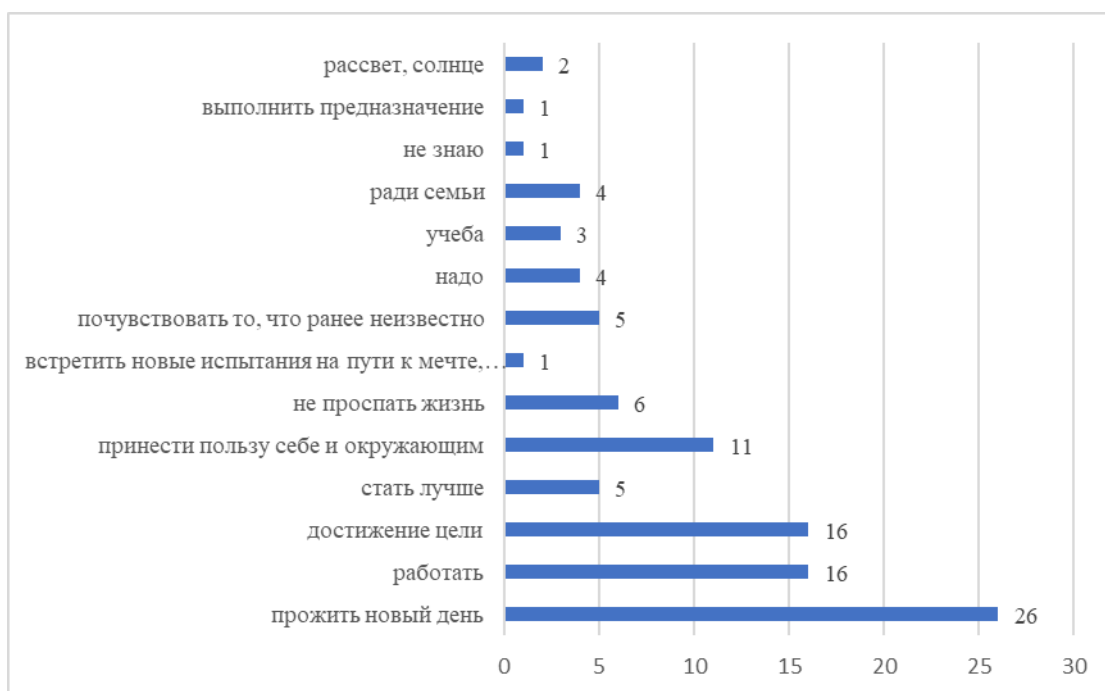


Рисунок 11 – Мотив утреннего подъёма (%)

Итак, в основном (рис. 11) люди встают чтобы прожить новый день – таких 26%, - что именно они вложили в данное понятие, не вполне ясно, но факт есть. Меньшее количество встают чтобы работать (16%), достигать жизненных целей (16%), почувствовать нечто новое и неизвестное (5%), просыпаются ради семьи, чтобы увидеть близких (4%), стать лучше (3%), принести пользу окружающим (11%), есть и такие варианты как «не проспять жизнь» (6%), «встретить новые испытания на пути к мечте» (1%), и встретить новый рассвет (2%). Есть и такие, кто не задумывается, просто встает и делает дела (1%) и те, кто встает по необходимости – учебы или просто потому что надо (7%).

На самом деле сама мысль наступающего дня настраивает на день, как сейчас принято говорить, «делает наш день», поэтому очень важно отслеживать, осознавать свои мотивы, а еще более точно – формировать, создавать их в соответствии с собственными целями.

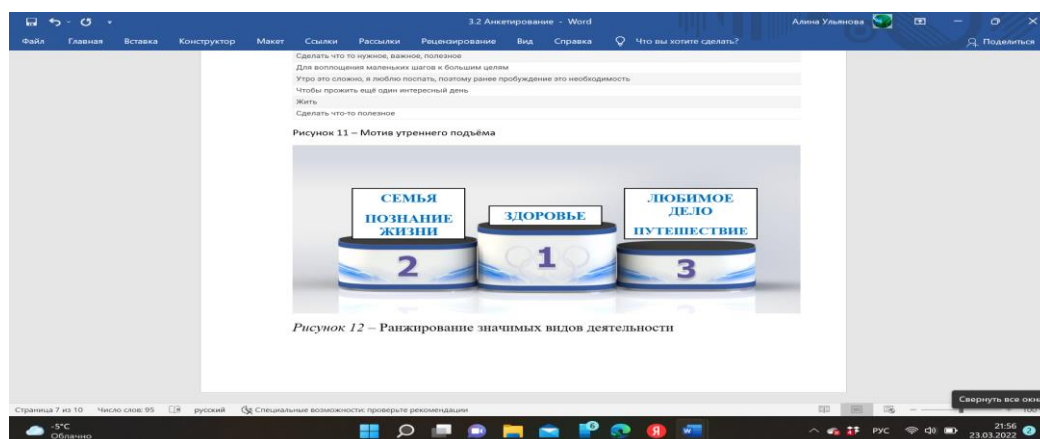


Рисунок 12 – Ранжирование значимых видов деятельности

В нашем опросе мы попросили ранжировать значимые виды деятельности. Как мы видим из рисунка, получилось следующее: на первом месте стоит здоровье, на втором семья, познание жизни, а на третьем месте – любимое дело и/или путешествие. Такие виды деятельности как хобби, спорт, саморазвитие не попали на пьедестал.

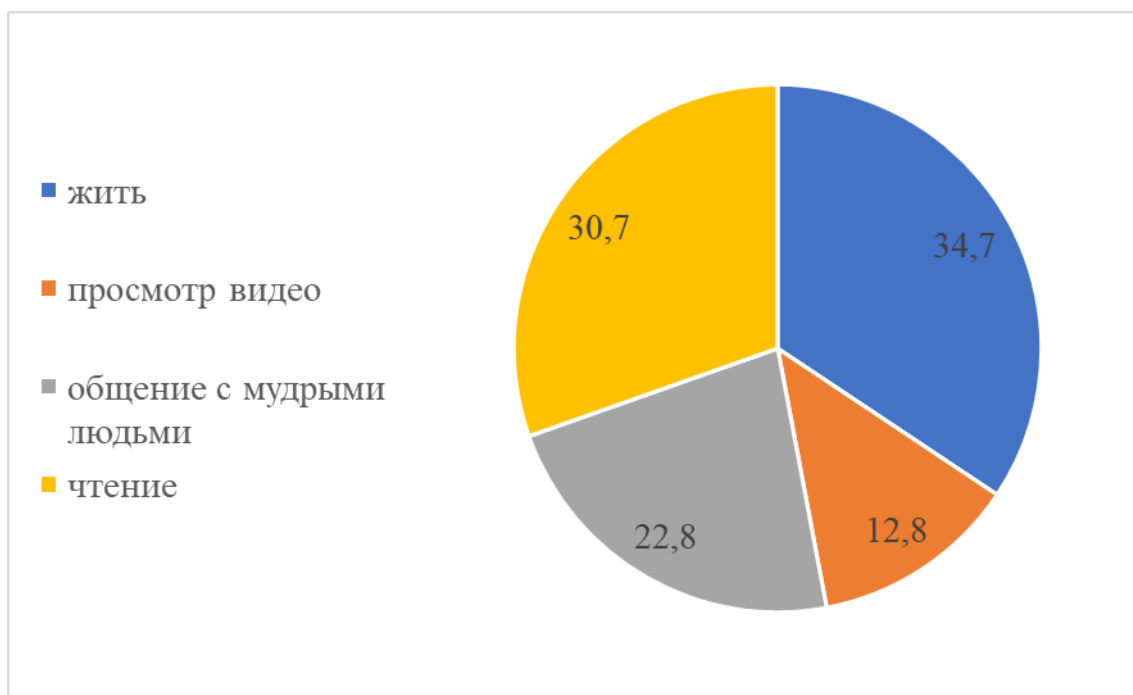


Рисунок 13 – Виды деятельности для саморазвития (%)

Как мы видим из рисунка выше, более всего саморазвитию способствует просто жить жизнь, вероятно, имелось в виду получать жизненный опыт, тем самым познавая себя и мир (34,7%), почти наравне идет такое занятие как чтение (в наше время это очень приятно осознавать) – 30,7%. Достаточный результат дает общение с мудрыми людьми (22,8%) и немного полезно смотреть видео (12,8%). Наверное, стоит заметить, что жизнь полезна тогда, когда к не подходят осознанно, учитывают и анализируют опыт, усваивая уроки судьбы.

Огромное, наиважнейшее место в жизни, саморазвитии занимает любовь. Что же понимают под этим словом респонденты (рис. 14)?

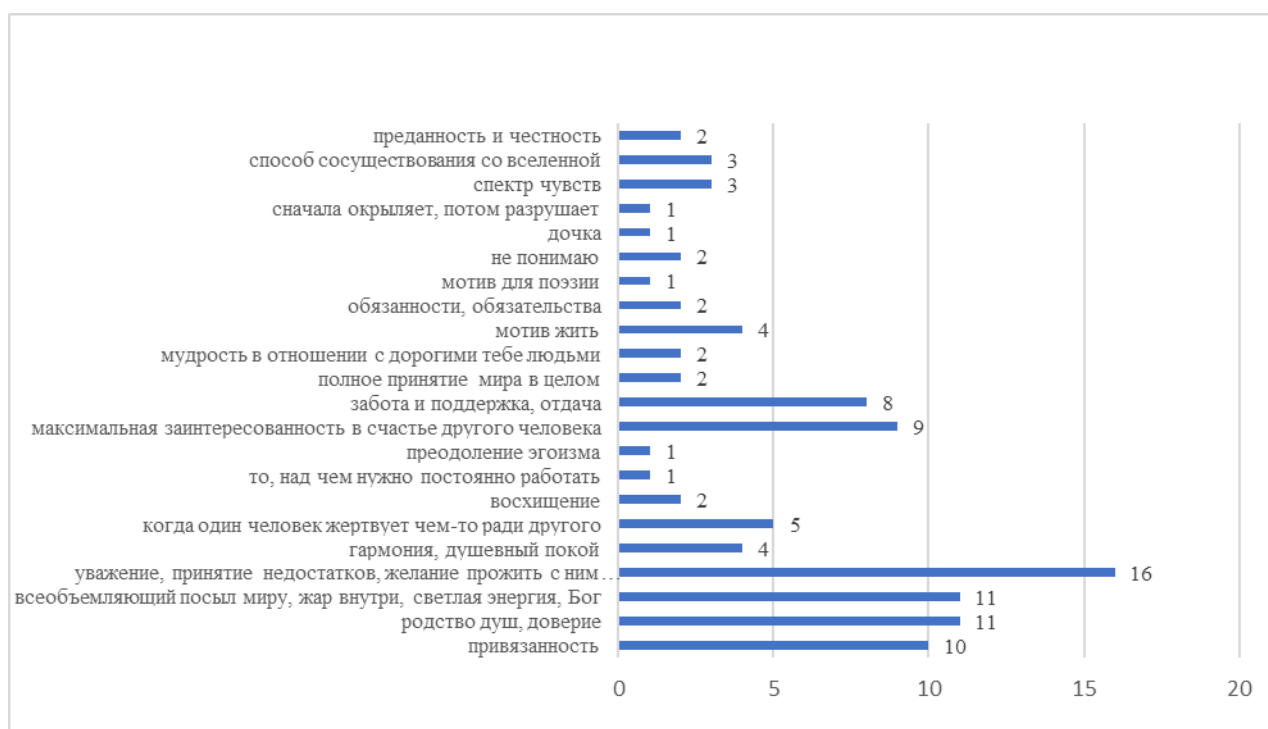


Рисунок 14 – Понятие любви (%)

Большее распространение получило комплексное определение. В которое входит уважение, принятие недостатков близких людей, желание прожить жизнь с любимым человеком (16%), понимают любовь широко как всеобъемлющий посыл миру, жар внутри, светлая энергия, Бог (11%), родство душ, доверие (11%) максимальная заинтересованность в счастье другого человека (8%) и отдача, забота и поддержка (9%) – в равных долях, любовь как

мотив жить (4%), спектр чувств (4%), способ сосуществования со Вселенной (3%), преданность и честность (2%), дочка (1%), и даже преодоление эгоизма (1%).

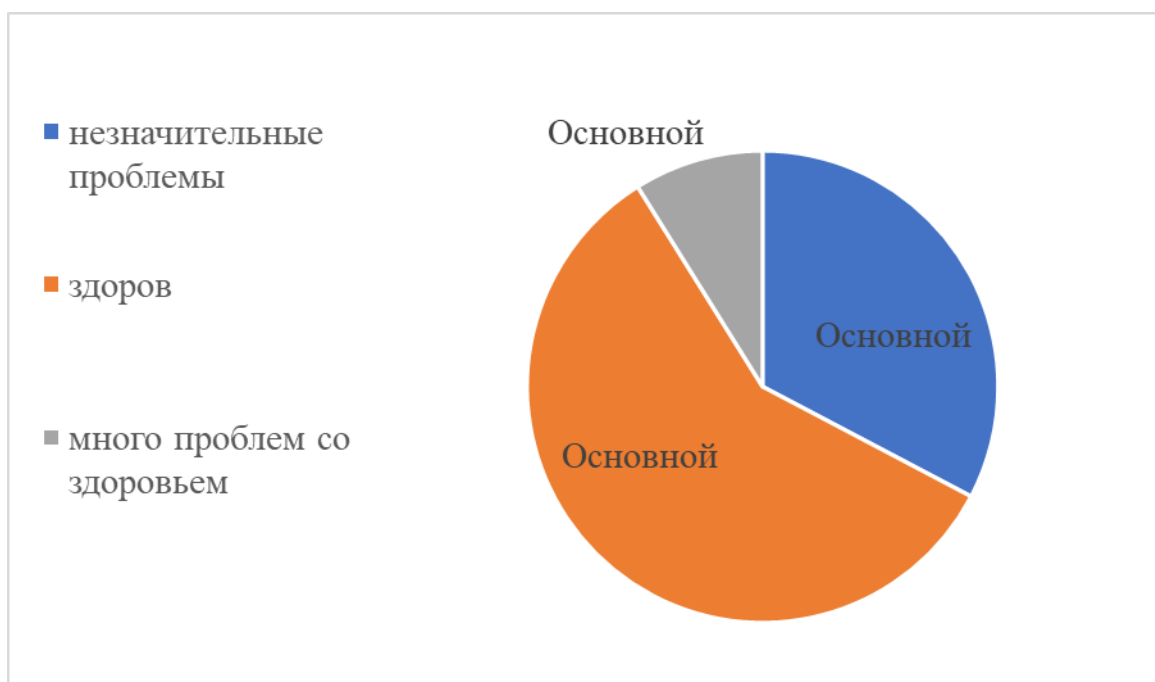


Рисунок 15 – Уровень здоровья (%)

Приятно, что большинство опрошенных нами людей здоровы или считают себя таковыми (58,4%), другая часть имеют незначительные проблемы со здоровьем (32,7) и, к сожалению, имеют много проблем со здоровьем 8,9%.

Для хорошего здоровья очень важно питание. Согласны ли с этим утверждением респонденты, мы выяснили далее (рис. 16).

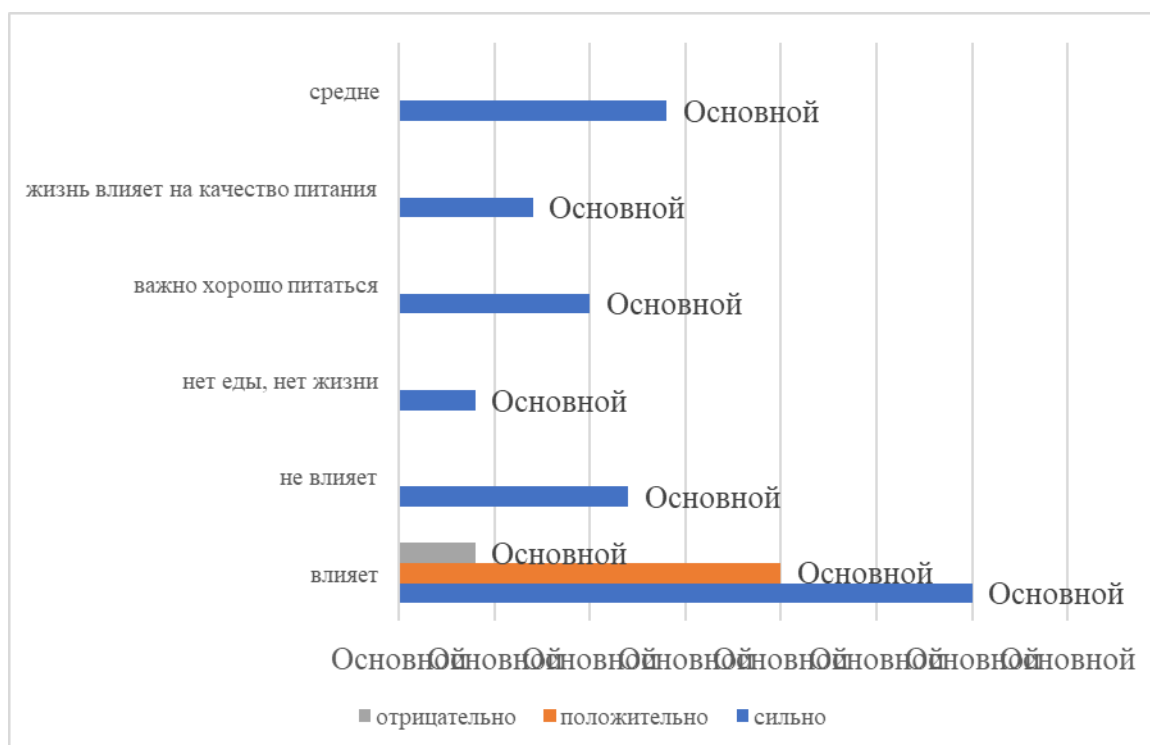


Рисунок 16 – Влияние питания на качество жизни (%)

Мы видим из рисунка 16, что питание сильно влияет на жизнь 30% опрошенных, влияет положительно без уточнения деталей на 20% респондентов, 14% определили для себя степень влияние питания как среднюю, 10% убеждены, что важно хорошо питаться, 7% утверждают, что не питание, а, наоборот жизнь влияет на питание, для 4% нет еды, нет жизни, и питание никак не влияет на 12% принявших участие в нашем опросе.

Завершая п. 3.1. «Выявление основных факторов, влияющих на совершенствование личности человека (методом анкетирования)» можно сделать следующие выводы:

В понятие личности респонденты вложили в основном 4 составляющих: индивидуальность, сформированный характер, отражение человека в обществе, целостность. В основном, на совершенствование личности влияет по большей части социум - 90%, остальные факторы разделились примерно в

равной степени влияния. Одно из определяющих понятий жизненного пути - смысл жизни, его видят в семье (33,3%) либо в радости (20%). Любовь в нашем исследовании получила комплексное определение: уважение, принятие недостатков близких людей, желание прожить жизнь с любимым человеком.

Своей жизнью большинство опрошенных нами (87,1%) удовлетворены, 15,8% более осознанны и даже смогли решить все основные задачи, для решения которых необходима мотивация. Наибольшее количество движется ради самого процесса жизни (32%) или ради семьи (15%).

Очевидно, у некоторых есть зависшие задачи (62,4%), их нерешенность списывают на отсутствие либо недостаточность финансов (67%), также энергия (ее дефицит) – может стать тормозом в решении задач (45%).

Итак, в основном люди встают чтобы прожить новый день – таких 26%, – что именно они вложили в данное понятие, не вполне ясно, но факт есть. Меньшее количество встают чтобы работать (16%). Работа, профессиональная деятельность – неотъемлемый компонент жизни практически каждого человека. Люди, работая, реализуют себя в любимом деле (43,3%) но и столько же работают, чтобы заработать (40%), а в качестве самого ресурсонаполняющего процесса отметили занятия спортом (27,7%) и живое общение (34,7%). Приятно отметить, что большинство опрошенных нами людей здоровы или считают себя таковыми (58,4%).

В целом из значимых видов деятельности на первом месте стоит здоровье, на втором – семья, познание жизни, а на третьем месте – любимое дело и/или путешествие. Саморазвитию более всего способствует просто жить жизнь, вероятно, имелось в виду получать жизненный опыт, тем самым познавая себя и мир (34,7%), почти наравне идет такое занятие как чтение (в наше время это очень приятно осознавать) – 30,7%.

3.2. Выявление текущих целей и методов познания и развития себя (беседа)

Нами в марте 2023-апреле 2024 года был проведён очередной этап исследования – беседа (n=45).

Опираясь на результаты двух этапов предварительных исследований, мы составили вопросы для беседы.

1. *Какова ваша основная цель жизни на сегодня (ближайшее планирование)?*

Основная задача, для многих - это быть счастливым, подобрать досуг для всей семьи и вид спорта ребёнку, сделать жизнь ярче.

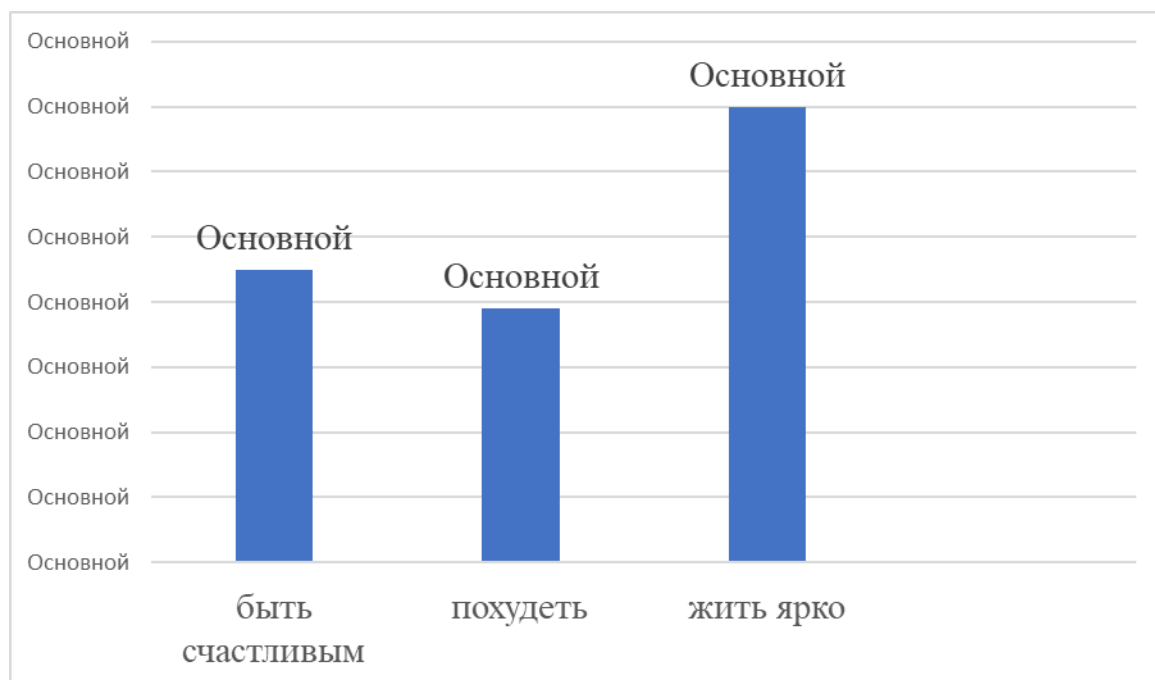


Рисунок 17 – Основная ценность людей на сегодняшний день

Мнения разделились на 3 позиции примерно в равных долях, обратите внимание на рис. 18.



Рисунок 18 – Основные ценности участников беседы

Таблица 1

Протокол оценки запросов исследуемых по сферам «колеса баланса»

ФИО	здоровье и спорт	карьера, бизнес	финансы	личност. рост	окру- жение	семья (отношения)	духовность (внутренний мир)	яркость жизни
1. Татьяна Г.	+	+	+	-	-	-	-	+
2. Татьяна Б.	+	-	-	+	+	+	-	+
3. Наталья П.	+	-	-	+	+	+	+	+
4. Ольга А.	+	+	+	+	+	-	+	+
5. Дарья Т.	+	-	+	+	+	+	+	+
6. Татьяна В.	+	-	-	+	+	+	+	+
7. Алина А.	+	-	-	+	+	+	+	+
8. Марина С.	+	+	+	+	+	+	+	+
9. Кристина М.	+	+	+	+	+	+	+	+
10. Марина В.	+	+	+	+	+	+	+	+
11. Алена Х.	+	-	-	+	+	-	-	+
12. Кристина Т.	+	-	+	+	+	+	+	+
13. Марина Г.	+	+	+	-	+	+	+	+
14. Александр С.	+	+	+	+	+	+	+	+
15. Александр Ш.	+	-	-	-	+	+	+	-

16. Василий М.	+	+	+	+	+	+	+	+
17. Ксения Т.	+	+	-	+	-	-	+	+
18. Алина Х.	+	+	-	+	-	+	-	+
19. Елена В.	+	+	+	+	+	+	+	+
20. Мария К.	+	+	+	+	-	+	-	+
21. Юлия Ф.	+	+	+	+	-	+	+	+
22. Олеся Д.	+	-	-	+	+	-	+	+
23. Яна Р.	+	+	+	+	+	-	+	+
24. Ольга П.	+	+	+	+	+	+	+	+
25. Елена К.	-	+	-	+	+	+	+	+
26. Иван Н.	-	+	+	+	+	+	+	+
27. Александра С.	+	+	+	+	+	+	+	+
28. Илья К.	+	+	+	+	+	+	+	-
29. Ксения Т.	+	+	+	+	-	-	+	+
30. Татьяна Л.	+	+	+	+	+	+	+	+
31. Александр Г.	-	+	-	+	-	-	+	+
32. Елена П.	+	+	+	-	-	+	-	+
33. Марина Д.	+	+	+	+	+	+	+	+
34. Жанна С.	+	-	-	+	+	-	+	+
35. Анастасия Ж.	+	+	+	+	+	+	+	+
36. Арина Ш.	+	-	-	+	+	+	+	-
37. Арина К.	+	+	-	+	+	+	+	+
38. Полина Н.	-	-	+	+	-	-	+	-
39. Наталья Е.	+	-	-	+	+	-	+	+
40. Наталья У.	+	-	-	+	-	-	+	+
41. Анна Б.	+	+	+	+	+	+	+	+
42. Маргарита С.	+	-	-	+	-	+	+	-
43. Юлия М.	+	+	+	+	+	+	+	+
44. Богдан Г.	+	+	+	+	+	-	+	+
45. Антон У.	+	+	+	+	+	+	+	+
сумма	41	30	28	41	34	32	39	40
% от общего числа	91	67	62	91	76	71	87	89

Мы видим из таблицы, что в исследовании приняли участие 45 человек. Важность запросов из сфер колеса баланса распределились по местам следующим образом:

1. *Здоровье и спорт/личностный рост (91%).*
2. *Яркость жизни (89%).*
3. *Духовность (внутренний мир) (87%).*
4. *Окружение (76%)*
5. *Семья (отношения) (71%).*
6. *Карьера (бизнес) (67%).*
7. *Финансы (62%).*

Ошибки целей – дисбаланс сфер, незнание начинки сферы, слишком широкая цель, слишком абстрактная цель, нет системы достижения цели,

Трудности достижения целей – отсутствие мотивации, отсутствие поддержки, отсутствие дисциплины, непонимание, незнание. Отсутствие фокуса и приоритетов. Отсутствие или неверные ценности.

3. Что вы делаете для достижения своей цели?

В основном люди ставят мелкие цели и идут к ним ежедневно. Примеры целей представлены ниже (рис. 19).

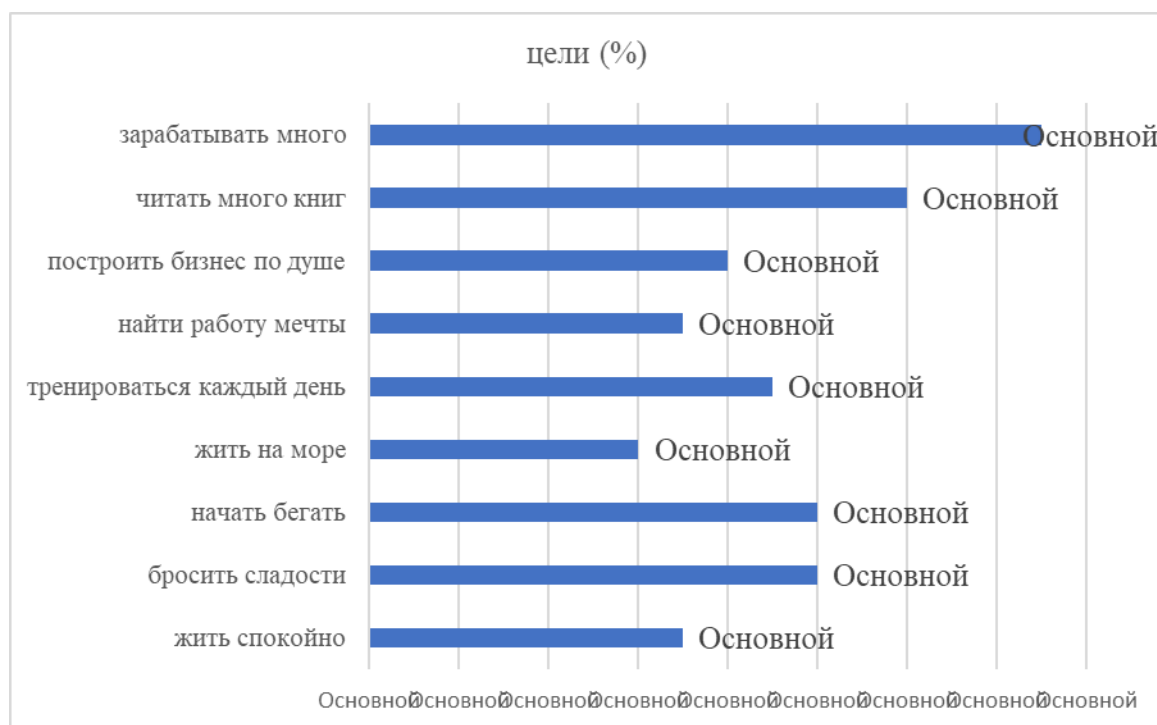


Рисунок 19 – Основные цели участников беседы

60% довольствуются такими целями как «ходить на работу», «обеспечивать ребенка (детей)», «зарабатывать себе на жизнь» (еду, одежду, ипотеку). 30% хотят «построить личные отношения», 40% хотят «наладить существующие отношения».

Цели, которые формулировали себе участники наших исследований часто были некорректно сформулированы. Примеры можно посмотреть в таблице «МАТРИЦА ПРИМЕРОВ ФОРМУЛИРОВКИ ЦЕЛЕЙ И ИХ СВЕРКА» (см. Приложение)

Персональный тренер, наставник

Книги

Видео

Сообщества

Обучение (курсы)

Технические средства (умные часы, комп программы и приложения, таблицы и др.)

Партнерство деловое

Завершая п. 3.2. «Выявление текущих целей и методов познания и развития себя (беседа)» можно сделать следующие выводы:

Респонденты продолжают развивать себя с помощью разнообразных методов и стремлений, акцентируя внимание как на личностном, так и на профессиональном росте, при этом делая акцент на здоровье и социальной активности.

Цели, которые ставят респонденты. *Личностное развитие* (35%)

Обычные люди стремятся к личностному росту, что включает в себя улучшение эмоционального интеллекта, развитие критического мышления и способности к самоанализу. Чтение книг по психологии и участие в тренингах скоро станет обычной практикой.

Профессиональное развитие (30%). Здесь акцент на постоянное обучение и повышение квалификации. Это может быть онлайн-курс, участие

в вебинарах и сертификациях в своей профессиональной области. Важность гибких мягких навыков (soft skills) также возрастает.

Физическое и психическое здоровье (20%). Осознание важности здорового образа жизни одна из центральных тем, включая регулярные занятия спортом, правильное питание и практики mindfulness (наполнение сознания) для улучшения психического здоровья.

Социальное развитие (15%). Люди все чаще стремятся расширять свои социальные связи и участвовать в общественной жизни, что включает волонтерство, участие в мероприятиях и активную позицию в сообществе, а также использование социальных платформ для общения и саморазвития.

Методы. *Цифровые технологии и онлайн-обучение (40%).* Использование онлайн-курсов, образовательных платформ и мобильных приложений для саморазвития очень востребовано в современном мире. К тому же очень доступно. Виртуальные сообщества и группы поддержки становятся важнейшим инструментом.

Практическое применение знаний (25%) Реализация полученных знаний в реальных проектах, работа с ментором или в команде для практического опыта.

Рефлексия и самонаблюдение (20%). Ведение дневников (тоже в приложениях), самоанализ и оценка прогресса стали важной частью процесса обучения и личностного роста.

Социальное взаимодействие (15%). Все большие обороты набирает участие в мастер-классах, воркшопах, нетворкингах, форумах, различных сетевых мероприятиях для обмена опытом и идеями с другими людьми.

3.3. Проект саморазвития «Путь к себе» - описание, реализация, результаты

Нами с декабря 2023 года по февраль 2025 года были реализованы проекты: «Путь к себе», онлайн-марафоны «Новая энергия-level 1» «Новая энергия-level 2». В них приняли участие суммарно 60 человек. Длительность всех проектов по 1 месяцу.

Ниже представлен контингент участвующих в проекте по возрасту (рис. 20).

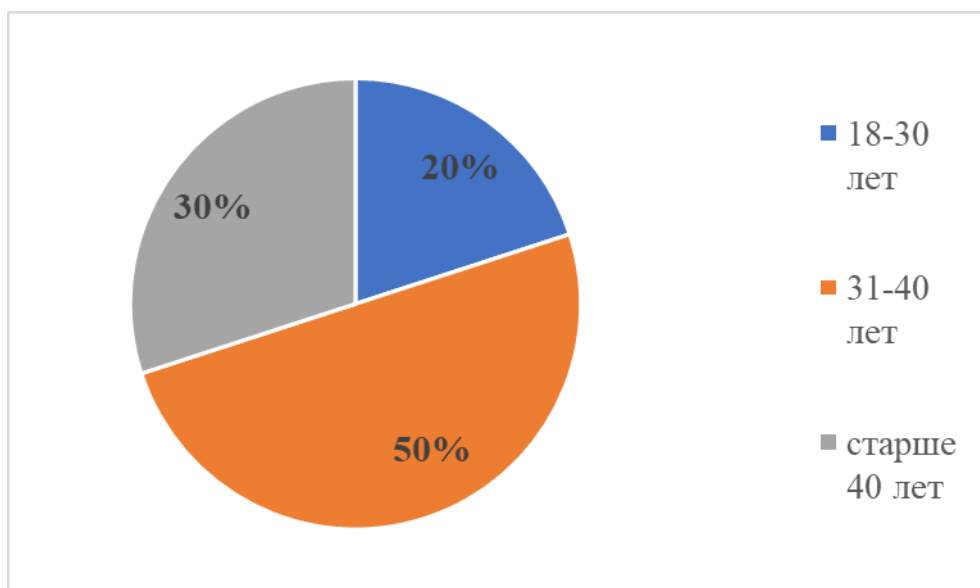


Рисунок 20 – Контингент участников (n=60)

Основная группа – представители возрастной группы 31-40 лет – 50%. Остальные разделились по 20% и 30% - 18-30 и возраст 40+.

Участникам данных проектов были предложены конкретные планы по саморазвитию, постановке и достижению желаемых целей. Компоненты планов были составлены с опорой на результаты нами проведенных ранее исследований, в частности, анкетирования, по итогам которого, например, многим не хватает именно планирования и целеполагания. Проект «Путь к себе» проходил в индивидуальном формате. Марафоны – в смешанном (индивидуально-групповом) формате.

До начала проекта и после было задание нарисовать колесо баланса.

Колесо баланса (или колесо жизни) — это инструмент, используемый для оценки различных аспектов жизни и определения, насколько удовлетворен человек в каждой из этих областей. Основные компоненты колеса баланса могут варьироваться в зависимости от стратегии и подхода, но обычно включают следующие *сферы*: здоровье и спорт, карьера (бизнес), финансы,

личностный рост, окружение, семья (отношения), духовность (внутренний мир), яркость жизни.

1. *Карьера (бизнес)*: удовлетворенность работой, профессиональное развитие.
2. *Финансы*: уровень дохода, финансовая стабильность.
3. *Здоровье*: физическое и эмоциональное благополучие.
4. *Личностный рост*: образование, саморазвитие и хобби.
5. *Окружение*: соратники, сообщества.
6. *Семья, отношения*: качество личных и семейных отношений.
7. *Духовность (внутренний мир)*: вера или философия жизни, которая придает смысл.
8. *Яркость жизни*: время на досуг и отдых.

Правила рисования колеса баланса:

1. *Поделите круг на секции*: Каждый сектор представляет одну из сфер жизни. Количество секторов может изменяться, но обычно это от 6 до 10.
2. *Оцените каждую сферу*: На каждом секторе нарисуйте линию или отметку от центра (0 баллов) до края круга (максимум, например, 10 баллов). Оцените степень своей удовлетворенности в каждой из сфер по шкале от 1 до 10.
3. *Заполните сектора*: Соедините отметки для каждой сферы, чтобы получить фигуру. Это покажет, как сбалансирована ваша жизнь.
4. *Анализ*: Посмотрите на получившуюся фигуру. Чем более симметрично и равномерно распределены сектора, тем более сбалансирована ваша жизнь. Визуально определите области, требующие внимания.

Оценка в балах:

Каждая из секций может быть оценена по шкале от 1 до 10:

- 1-3: Очень низкий уровень удовлетворенности – требует серьезного внимания.

- 4-6: Уровень удовлетворенности ниже среднего – нуждается в улучшении.
- 7-8: Достаточно высокий уровень удовлетворенности, но есть возможность улучшения.
- 9-10: Очень высокий уровень удовлетворенности – это области, где вы чувствуете себя уверенно и счастливо.

Колесо баланса – это полезный инструмент для самооценки и планирования изменений. Регулярное использование этого инструмента помогает отслеживать свой прогресс и вносить коррективы в жизнь. Пример представлен на рисунке 21.

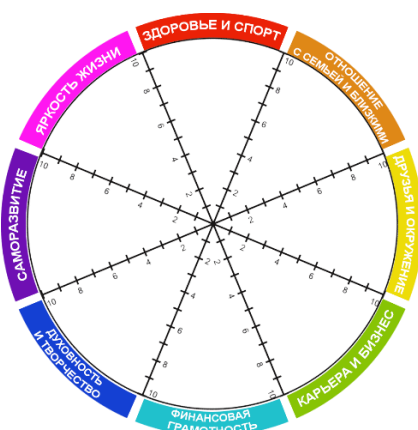


Рисунок 21 – Сферы колеса баланса (шаблон)

Результаты выполнения упражнения колеса баланса участниками нашего исследования представлены на рисунке 22.

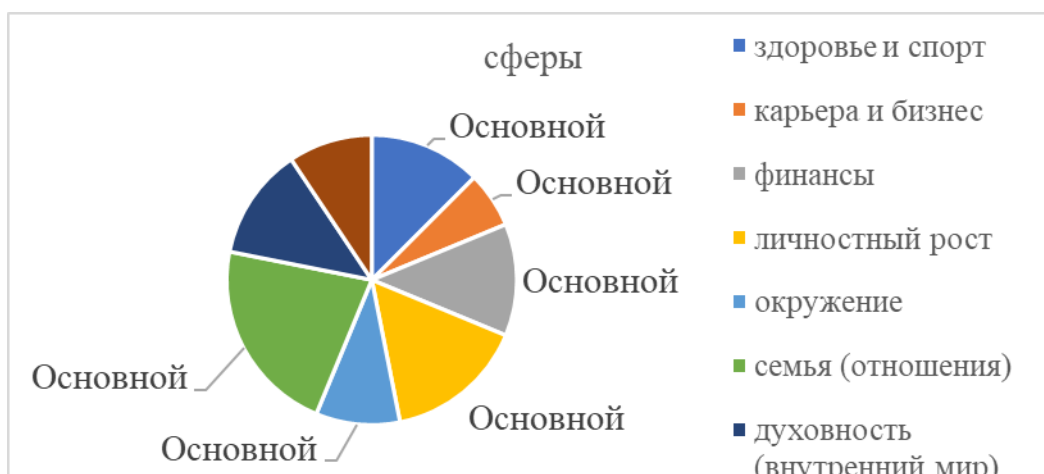


Рисунок 22 – Сферы колеса баланса (пример, балл)

Перечень сфер и их название может варьироваться в зависимости от авторов и трактовки. Но смысл общий – нужен баланс в жизни по всем сферам жизни каждого человека. Баланс означает равномерное развитие и уделение времени всем сферам одновременно, а не этапами и/или перекосами – «30 лет строил карьеру и потерял семью».

В качестве инструментов в проекте «Путь к себе» нами были использованы:

Инструменты саморазвития:

1. Упражнения на выявление ценностей (Маяк)
2. Постановка и выверка истинности целей (коучинговые вопросы, «5 зачем?»))
3. Тест К. Юнга 16 ассоциаций
4. Выявление методов самомотивации
5. Подбор и применение заданий для наполнения ресурсов (хобби)
6. Хьюман дизайн - типизация и учет стратегий
7. Ретроспективный анализ сильных сторон
8. Оценка собственных достижений (упражнение 50 достижений)
9. Визуализация, карта желаний
10. Анализ уровня развития всех текущих сфер по колесу баланса
11. Расширение окружения (нетворкинги)
12. Тайм-менеджмент - применение и подбор подходящих приемов
13. Перенимание опыта
14. Анализ и корректировка питания как ресурса
15. Выявление и систематизация мотивов
16. Единение с природой (кумиры, фильмы, биографии)
17. «Съешь лягушку» (тайм-менеджмент)
18. Создание и преодоление трудности
19. Умение отдыхать

20. Подведение итогов и самооценка достижений
21. Распаковка личности (таблица)
22. Благодарность как ресурс

В рамках проекта «Путь к себе» были реализованы коуч-сессии, консультации психолога, тренировки по видам спорта, наставничество. Поддержка на протяжении всего периода. Часть участников прошли офлайн, часть онлайн (в соотношении 30/70%).

Онлайн-марафоны «Новая энергия-level 1» «Новая энергия-level 2».

Марафоны проходили в телеграмм-канале. Все задания участниками выполнялись в течение месяца по определенной схеме. Результаты прикреплялись и обсуждались с ведущим марафона и участниками. Давалась обратная связь.

В качестве диагностики результатов применялось «колесо баланса» и беседа (онлайн или оффлайн).

В качестве фонового вывода участники называли *«поддержку сообщества»*. Основной сложностью было *соблюдение дисциплины* – выполнение заданий каждый день. Данный проект имеет преимущество – он предполагает выполнение общих заданий, типовых, но отклик и результат у каждого свой. И это дает дополнительные, часто разные ветки саморазвития. Что, в свою очередь, усиливает эффективность.

Основным результатом проекта было «повышение качества жизни». «яркости жизни», появилась «ясность», более четко сформулировались цели и поэтапные планы к их реализации.

В качестве не прямых результатов проекта были такие:

- ✓ повышение по карьерной лестнице
- ✓ построение личных отношений (свадьба)
- ✓ увольнение/смена работы
- ✓ смена места жительства (переезд в другой город)
- ✓ открытие собственного бизнеса и др.

Колесо баланса заполняется периодически. Не один раз. Можно сверять свою жизнь и оценивать из новой точки жизни. Всегда будут изменения. Это динамический процесс.

Таблица 2

Средний балл по сферам «колеса баланса» до проекта
(внутри сфер) (n=45)

здоровье и спорт	карьера, (бизнес)	финансы	личностный рост	окружение	семья (отношения)	духовность (внутренний мир)	яркость жизни
6,2	5,5	5,2	5,2	4,4	4,9	5,2	4,8

Мы можем утверждать исходя из данных в таблице 2, что среди участников наших исследований наибольшее внимание до проекта притягивает такая сфера как здоровье и спорт и карьера (бизнес) – 6,2 и 5,5 соответственно. Эти сферы получили оценку выше других. Самую низкую оценку получила такая сфера как окружение 4,4. Для многих она просто не вполне понятна.

Таблица 3

Средний балл по сферам колеса баланса после проекта
(внутри сфер) (n=45)

здоровье и спорт	карьера, (бизнес)	финансы	личностный рост	окружение	семья (отношения)	духовность (внутренний мир)	яркость жизни
6,4	6,0	5,8	5,5	4,6	5,4	5,3	5,4

Мы можем утверждать исходя из данных в таблице 3, что среди участников наших исследований наибольшее внимание после проекта притягивает по-прежнему такая сфера как здоровье и спорт и карьера (бизнес)

– 6,4 (и балл увеличился) и 6,0 (балл увеличился) соответственно. Эти сферы получили оценку выше других. Самую низкую оценку сохраняет такая сфера как окружение 4,6 (но балл так же вырос).

Таблица 4

Средний балл по сферам колеса баланса в динамике (внутри сфер)
(n=45)

здоровье и спорт	карьера, (бизнес)	финансы	личностный рост	окружение	семья (отношения)	духовность (внутренний мир)	яркость жизни
6,2	5,5	5,2	5,2	4,4	4,9	5,2	4,8
6,4	6,0	5,8	5,5	4,6	5,4	5,3	5,4
Прирост среднего балла по сферам колеса баланса							
0,2	0,5	0,6	0,3	0,2	0,5	0,1	0,6

Мы видим из таблицы 4, что основной прирост участников проекта состоялся в сфере финансов и яркости жизни – 0,6 и 0,6. Видимо, это наиболее актуальные темы. Под яркостью жизни каждый понимает свое, но основные компоненты – новые виды спорта, путешествия, знакомства, крупные события и мероприятия.

Наименьший прирост в сфере «здоровье и спорт», «окружение и духовность» – все по 0,2. Смена окружения требует достаточного времени и зависит не только от человека, но и от других. А сфера духовности достаточно философская тема. Очень индивидуально раскрывающаяся для каждого в отдельности. Укрепление здоровья также требует более длительного периода для достижения явных результатов.

Достаточно высокий прирост в сферах семья (отношения) и карьера (бизнес) – по 0,5.

Обработка полученных значений до и после реализации проекта по t-критерию Вилкоксона показала достоверный их прирост ($P < 0,01$) (приложение 2).

Таблица 5

Динамика среднего балла по всем сферам «колеса баланса»
(до и после проекта)

N п/п	Средний балл «колеса баланса»		Прирост (балл)
	До	После	
1.	6,1	6,3	0,125
2.	3,9	4,3	0,375
3.	6,3	6,8	0,5
4.	4,3	4,3	0
5.	3,8	4,3	0,5
6.	5,8	6,0	0,25
7.	6,5	6,5	0
8.	4,8	4,8	0
9.	5,9	6,0	0,125
10.	4,4	4,8	0,375
11.	5,6	5,6	0
12.	4,1	4,1	0
13.	4,4	4,4	0
14.	3,3	4,3	1
15.	5,8	5,9	0,125
16.	4,6	4,8	0,125
17.	5,9	6,4	0,5
18.	5,8	6,1	0,375
19.	4,6	5,8	1,125
20.	4,0	4,6	0,625
21.	4,6	5,6	1
22.	5,3	5,6	0,375
23.	4,4	4,9	0,5
24.	4,6	5,4	0,75
25.	6,5	7,1	0,625
26.	6,9	7,1	0,25
27.	3,5	3,9	0,375
28.	4,0	4,5	0,5
29.	4,5	5,0	0,5
30.	3,9	4,6	0,75
31.	6,4	6,5	0,125
32.	6,4	6,4	0
33.	3,8	4,3	0,5

34.	6,4	6,8	0,375
35.	6,6	7,1	0,5
36.	6,5	7,1	0,625
37.	7,0	7,1	0,125
38.	6,9	6,9	0
39.	5,8	6,3	0,5
40.	6,1	6,5	0,375
41.	5,5	5,8	0,25
42.	5,8	6,1	0,375
43.	3,5	3,8	0,25
44.	4,6	4,9	0,25
45.	4,5	5,4	0,875
Xcp	5,2	5,6	0,33
σ	0,84	0,75	
m	0,12	0,11	
t	2,246		
p	P < 0,05		

Мы видим из таблицы 5, что средний прирост по всем сферам колеса баланса составил 0,33. По t-критерию Стьюдента мы видим достоверные различия в средних показателях баллов колеса баланса до и после реализации проекта «Путь к себе».

Есть отсутствие прироста (0), таких 17,8% (8 чел), отрицательной динамики нет. Максимальный прирост составил 1, таких 4,4% (2 чел). Достаточно малый период для значимых результатов, но прирост есть. Значит есть улучшение в сферах. Есть рост в одной сфере значительный, а есть понемногу во всех сферах, это индивидуальные показатели.

Завершая п. 3.3. «Проект саморазвития «Путь к себе» - описание, реализация, результаты» можно сделать следующие выводы:

Проект «Путь к себе» эффективен в совершенствовании личности взрослого человека и способствует повышению качества жизни. Различия показателей достоверны. В качестве фонового положительного результата участники проектов назвали *«поддержку сообщества»*. Основной сложностью для участников было *соблюдение дисциплины* – выполнение

заданий каждый день. В качестве диагностики результатов применялось «колесо баланса» и беседа. Эти методы позволяют оценить прогресс глазами самих участников, дополнительно повышая их осознанность и самооценку. Этот метод можно использовать в дальнейшем самостоятельно.

Наиболее сложная и длительная сфера – духовное развитие и окружение. Наиболее быстрые – карьера (бизнес) и семья (отношения). В этих сферах можно сделать более четкие и результативные шаги. Они более материально осязаемые.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие личности — это характеристики человека, которые отвечают за согласованные проявления его чувств, мышления и поведения. Каждый человек сам себя строит и выбирает свой жизненный путь, сам выстраивает свои отношения с другими людьми, сам совершает и исправляет ошибки.

Чтобы действительно изменить свое самочувствие, начать реально меняться во всех отношениях — необходимо принять ответственность за свою жизнь и за свои болезни. Болезнь — это сигнал вашего подсознательного разума о том, что что-то вы делаете не так, о том, что ваше поведение и ваши реакции на события вредны для вас, это защита вас от какого-то вашего разрушительного поведения. Необходимо следить за питанием. Делать физические упражнения, дышать чистым воздухом и полноценно высыпаться. Спортивные тренировки не должны быть однообразными из месяца в месяц. Физическая энергия расходуется на жизнеобеспечение нашего организма, а также подпитывает эмоциональные, интеллектуальные и духовные силы человека. Будьте активными, но не заикливайтесь на этом. Занимайтесь малоинтенсивной физической активностью, которая будет являться неотъемлемой частью вашего распорядка дня.

Не стоит бояться, изменений и ждать быстрых результатов. Если вы всерьез решитесь изменить свою жизнь, помните, что вам будет очень больно и тяжело. Каждому человеку нужно к чему-то стремиться. Брось себе вызов, и ты вырастешь. Твоя жизнь изменится и взгляд на мир станет позитивным. Достичь поставленных целей не всегда легко, но это не значит, что нужно сдаваться. Вместо этого скажи себе: «Я могу. И я буду пытаться, пока не добьюсь победы»

Жизнь — это игра, и все неприятности, которые раньше мешали жить и отравляли существование, становятся лишь препятствиями, которые, по правилам игры, нужно преодолеть. Когда вы научитесь делать то, что вас

тревожит, вы поймете: это не опасно, не кончится катастрофой и контролировать все происходящее не нужно. Чем дольше вы остаетесь со своим страхом один на один, тем меньше он пугает.

Мы пришли в результате проведенного анкетирования к ряду выводов: в понятие личности респонденты вложили в основном 4 составляющих: индивидуальность, сформированный характер, отражение человека в обществе, целостность. В основном, на совершенствование личности влияет по большей части социум - 90%, остальные факторы разделились примерно в равной степени влияния. Одно из определяющих понятий жизненного пути - смысл жизни, его видят в семье. Любовь в нашем исследовании получила комплексное определение: уважение, принятие недостатков близких людей, желание прожить жизнь с любимым человеком. Своей жизнью большинство удовлетворены. Приятно отметить, что большинство опрошенных нами людей здоровы или считают себя таковыми (58,4%). В целом из значимых видов деятельности на первом месте стоит здоровье. Респонденты продолжают развивать себя с помощью разнообразных методов и стремлений, акцентируя внимание как на личностном, так и на профессиональном росте, при этом делая акцент на здоровье и социальной активности.

Реализованный нами проект «Путь к себе» доказал свою эффективность в совершенствовании личности взрослого человека и способствует повышению качества жизни. Различия показателей по тесту «колесо баланса» достоверны. В качестве фонового положительного результата участники проектов назвали *«поддержку сообщества»*. Основной сложностью для участников было *соблюдение дисциплины* – выполнение заданий каждый день. В качестве диагностики результатов применялось «колесо баланса» и беседа. Эти методы позволяют оценить прогресс глазами самих участников, дополнительно повышая их осознанность и самооценку. Этот метод можно использовать в дальнейшем самостоятельно. Духовное развитие и окружение

- наиболее сложная и длительная сфера. Наиболее быстрые – карьера (бизнес) и семья (отношения). В этих сферах можно сделать более четки и результативные шаги. Они более материально осязаемые.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Шишонин А. Дыхательная гимнастика доктора Шишони́на. Сочи: ХАРВЕСТ, 2021. 48 с.
2. Исаев А. Если хочешь быть здоров. М.: Молодая гвардия, 1987. 367 с.
3. Стивенсон Ш. Здоровый сон. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 340 с.
4. Хилл Сара. Вы и ваши гормоны. Наука о женском здоровье и гормональной контрацепции. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 336 с.
5. Кудеров М., Максименко А., Кудерова Ю. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 224 с.
6. Синельников В. Возлюби болезнь свою. М.: Центрполиграф, 2021. 432 с.
7. Хэл Элрод Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех; пер. с англ. О. Медведь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 240 с.
8. Пэт Маннокиа. Анатомия упражнений: тренер и помощник в ваших занятиях; пер. с англ. Т. Платоновой. М.: Эксмо, 2009. 192 с.
9. Марина Мелия. Успех - дело личное: Как не потерять себя в современном мире. М.: Альпина Паблишер, 2012. 442 с.
10. Пулео Д., Милрой П. Анатомия бега. Минск: Попурри, 2019. 216 с.
11. Мэт Фицджеральд. Как сильно ты этого хочешь? М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 304 с.
12. Ерошина И. Здоровый образ жизни – это просто. М.: Белый ветер, 2014. 101 с.
13. Кибардин Г. Скандинавская ходьба лечит. М., 2021. 128 с.
14. Хатчинсон А. Выносливость. Разум, тело и удивительно гибкие пределы человеческих возможностей. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 320 с.
15. Скритчфилд Р. Ближе к телу. Как перестать мучить себя и начать жить без диет и вредных привычек. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 295 с.
16. Шагабутдинов Р. Безуглов Э. Заряжен на 100%. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 384 с.

17. Бюттнер Дэн. Голубые зоны. 9 правил долголетия от людей, которые живут дольше всех. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 208 с.
18. Лоэр Д., Шварц Т. Жизнь на полной мощности. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. 296 с.
19. Федорищева Т., Федорищев Д. TGYM-яркий путь к совершенству. М.: АСТ, 2016. 288 с.
20. Борщенко И.А. Кардиофитнес. Опасный безопасный фитнес глазами врача. М.: АСТ, 2023. 192 с.
21. Гаврилов М. А. Корпорация «Еда». Вся правда о том, что мы едим. М.: АСТ, 2012. 156 с.
22. Лаптев А. Закаливайтесь на здоровье. М.: Медицина, 1991. 160 с.
23. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. Пер. с англ. Киев: Олимп. Лит., 2001. 503 с.
24. Ильин Е. Психология спорта. С.-Пб.: Питер, 2024. 352 с.
25. Макгонигал К. Радость движения. Как физическая активность помогает обрести счастье, смысл, уверенность в себе и преодолеть трудности. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 290 с.
26. Чедов К.В., Гаврониная Г.А., Чедова Т.И. Физическая культура здоровый образ жизни. Пермский гос. нац. исслед. ун-т. – Электронные данные. Пермь, 2020. 124 с.
27. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: Владос-пресс, 2002. 584 с.
28. Кондрашов А. Жизнь в движении. М.: Эксмо, 2020. 210 с.
29. Чад Уотербери. Революция мышц. Колорадо-Спрингс (Колорадо), США T-nation, 2007. 162 с.
30. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. 2009. 187 с.
31. Лабковский М. Хочу и буду. М: Альпина, 2019. 317 с.
32. Романович С.В. Радикал. 165 сантиметров борьбы. М.: АСТ, 2020. 208 с.

33. Сильва, Х., Голдман, Б. Метод Сильвы. Управление реальностью. пер. с англ. Минск: Попурри, 2015. 256 с.
34. Фредерик Делаваье. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Москва: Рипол-Классик, 2016. 192 с.
35. Кристиан Берг. Анатомия лечебной растяжки. Минск: Попурри, 2020. 192 с.
36. Валихан Тен. Другой ты. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 150 с.
37. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
38. Маркворт П. Спортивная медицина. Минск: Попурри, 2020. 272 с.
39. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. М.: Спорт, 2022. 620 с.
40. Рябов А. Эпоха долголетия. М.: Альпина Паблишер, 2020. 336 с.
41. Уильямс М., Пенман Д., Осознанность. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 260 с.
42. Янг Ш. Привычки на всю жизнь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 272 с.
43. Лазарев Д. Лекарство от всех болезней. М.: Диля, 2020. 192 с.
44. Микулин А.А. Активное долголетие. М.: Концептуал, 2024. 44 с.
45. Норбеков М. С. Жизнь без таблеток. АСТ. 2015. 310 с.
46. М. Хаух, Р. Хаух. Иммуитет. М.: , 2022. 360 с.
47. Берковская М. ГОРМОНИчное тело. М.: ЭКСМО, 2020. 288 с.
48. Анисимова Н. Здоровье. М.: Спутник +, 2021. 278 с.
49. Епифанов В., Епифанов А. Миофасциальный релиз. Эффективные методики растяжения мышц и фасций для предупреждения травм и избавления от хронических болей. М.: ЭКСМО, 2024. 416 с.
50. Чирков Ю. Будь здоров, человек! Плутание по длинным и извилистым коридорам медицины. М.: Грифон, 2021. 432 с.
51. Жамесс Э. Йога для хорошего сна. 7 минут в день. М.: КоЛибри, 2021. 80 с.

52. Сиссако Б. Кардиотренинг. 7 минут в день. М.: КоЛибри, 2021. 80 с.
53. Торсунов О. Питание как основа здоровья и долголетия. Классика доктора Торсунова. 2021. 96 с.
54. Сак Л. Сила в возрасте. Правильная физическая активность для восстановления и сохранения здоровья. М.: ЭКСМО, 2021. 240 с.
55. Кода М. Сила растительного питания. Японская оздоровительная диета. С.-Пб: Питер, 2021. 384 с.
56. Дорси Р., Шерер Т., Окун М., Блоэм Б. Нестареющее тело. Научное исследование о том, как защитить свои тело и мозг и не допустить развития неврологических заболеваний. М.: ЭКСМО, 2021. 368 с.
57. Уикс Дж. В форме за 30 дней. Питание, фитнес, сон, мотивация. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 264 с.
58. Лао М. Су-джок. Большой самоучитель целительных точек. М.: АСТ, 2024. 288 с.
59. Эспри Д. Сверхчеловек. Руководство биохакера для продуктивной и долгой жизни. 2021. 432 с.
60. Берт Ф., Эванс М. Сила, скорость и выносливость. Как достичь успеха в велоспорте и повысить качество жизни. М.: КоЛибри, 2021. 168 с.
61. Родионова Т. Искусство здоровья. Анатомия и физиология менопаузы или "Весна" второй половины жизни. М.: Издание книг ком, 2020. 128 с.
62. Симэ М. Антистарость. М.: Рипол-классик, 2020. 294 с.
63. Беловешкин А. Воля к жизни. Как использовать ресурсы здоровья по максимуму. М.: ЭКСМО, 2024. 464 с.
64. Константинов М. Чтобы было 120/80. Нормальное давление в любом возрасте. М.: АСТ, 2020. 224 с.
65. Кармайл Д. Молодость навсегда: Как замедлить процессы старения и сохранить здоровье. М.: КоЛибри, 2020. 576 с.
66. Берг К. Анатомия лечебной растяжки: быстрое избавление от боли и профилактика травм. Минск.: Попурри, 2020. 192 с.

67. Никонов А. Нет неизлечимых болезней. Научный подход к ненаучной медицине. М.: АСТ, 2020. 320 с.
68. Маччиоки Дж. Иммунитет. Наука о том, как быть здоровым. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 368 с.
69. Мрочковский Н., Толкачев А. Экстремальный тайм-менеджмент. — СПб.: Торговый Дом «СКИФИЯ», 2011 — 292 с.
70. Гаскил С. Беговые лыжи для всех. М.: Тулома, 2012. 192 с.
71. Максимова П. Все у тебя есть, беги давай! Книга о том, куда приводят бег и мечты. С.-Пб: Весь СПб, 2020. 304 с.
72. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. М.: Эксмо, 2013. 272 с.
73. Давлатов С.Р. Как найти свою сильную сторону. М.: Эксмо, 2024. 288 с.
74. Пац Н.В., Романова Е.В., Синегуб И.С. Обоснование риска употребления кальяна студентами // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. №2 (18). С. 17–22. Режим доступа: [http:// journal.asu.ru/zosh/issue/archiveDOI](http://journal.asu.ru/zosh/issue/archiveDOI); <https://doi.org/10.14258/zosh> (2020)
75. Ластков Д.О., Дубовая А.В. Состояние здоровья: экологические аспекты // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. №1 (17). С. 26–32. Режим доступа: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.
76. Игнатенко Г.А., Ластков Д.О., Дубовая А.В., Ежелева М.И., Науменко Ю.В. Медикоэкологические аспекты здоровья // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2021. № 2 (22). С. 18–38. Режим доступа: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>
77. Писарев Н.Е. О некоторых аспектах управления мотивацией в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2021. 21 (1). С. 24–29. Режим доступа: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI:[https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)1.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)1.03).

78. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2003. 417 с.
79. Давлатов С.Р. Стать богатым может каждый. 12 шагов к обретению финансовой стабильности. М.: Эксмо, 2022. 224 с. (Восточная философия богатства).
80. Давлатов С.Р. Долги тают на глазах. Стратегия быстрого избавления от финансового ярма / Саидмурод Давлатов. М.: Эксмо, 2023. 240 с. (Восточная философия богатства).
81. Давлатов С.Р. Стратегия мышления богатых и бедных людей. М.: Эксмо, 2024. 272 с. (Восточная философия богатства).
82. Давлатов С.Р. Мой гениальный ребенок. - М: Эксмо, 2024. 304 с. (Восточная философия богатства).
83. Чин-Нинг Чу. Каменное Лицо, Черное Сердце: азиатская философия побед без поражений / Чин-Нинг Чу; (пер. с англ. Э. Мельник). Київ: Форс Україна, 2022. 448 с.
84. Хонда Кен. Тайная жизнь денег. Секреты привлечения и приручения / Кен Хонда; [пер. с английского А. Малышевой]. – М.: Эксмо, 2021. 320 с. (Сам себе миллионер).
85. Брэнсон Р.К. К черту все! Берись и делай! М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. 240 с.
86. Грант Кардон. Правило 10Х. Технология генерального рывка в бизнесе, профессии, жизни. / Грант Кардон: [перевод с английского Н.С. Крупченко]. М.: Эксмо, 2024. 256 с. (Top Business Awards).
87. Бертан Э.Л. На пределе. Неделя без жалости к себе. / Эрик Бертран Ларссен; пер. с англ. Ю. Пиминовой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 208 с.
88. Брайан Трейси, Франк М. Шеллен. Личность лидера. Минск: Попурри, 2002.
89. Зиг Зиглар. До встречи на вершине. М.: Попурри, 2008. 544 с.

90. Райан Дж. М. Меняем привычки. 81 способ перестать действовать на автопилоте и достичь своих целей/ М. Дж. Райан; пер. с англ. М. Попова. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 256 с.
91. Ким В. Чан, Рене Моборн. Стратегия голубого океана. Как найти или создать рынок, свободный от других игроков / В. Чан Ким, Рене Моборн; пер. с англ. И. Ющенко. 4-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2024. 336 с.
92. Сейсембай М. Миссия выполнима. Технология счастливой жизни. М.: Zerde Publishing PRO, 2023. 369 с.
93. Адизес, И. Управление жизненным циклом корпораций/ Ицхак Калдерон Адизес; пер с англ. В. Кузина. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 512 с.
94. Тиль. П, Блейк Мастерс. От нуля к единице. Как создать стартап, который изменит будущее. М.: Альпина Паблишер, 2015. 192 с.
95. Фицджеральд Мэтт; Уорден Дэвид. Триатлон по правилу 80/20. Инновационный подход к тренировкам. М.: ЭКСМО, 2025. 368 с.
96. Демиденко А. Психология спорта: Как настроить себя на победу. 2025. (аудиокнига 94 мбайт).
97. Вейнберг. Р; Голд Д. Психология спорта. Фундаментальные основы. М.: ЭКСМО, 2024. 728 с.
98. Демиденко А. Спорт без границ: Как начать тренироваться в любом возрасте. 2024. 110 с. (аудиокнига, время чтения 3 ч).
99. Сенге П. Пятая дисциплина. Искусство и практика обучающейся организации. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2006. 653 с.
100. Макгонигал, К. Сила воли. Как развить и укрепить / Келли Макгонигал; пер. с англ. К. Чистопольской. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 320 с.
101. Ньюпорт Кэл. Хватит мечтать, займись делом! Почему важнее хорошо работать, чем искать хорошую работу. пер. с англ. Ирина Окунькова. М.: Альпина Паблишер, 2014. 224 с.

102. Дэвид Аллен. Как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса: пер. с англ. М: И.Д. Вильямс, 2007. 368 с.
103. Чарлз Дахигг. Власть привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе. М.: АСТ, 2024. 416 с.
104. Дорофеев М. Путь Джедая. Поиск собственной методики продуктивности. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 390 с.
105. Блюменталь Б. Одна привычка в неделю. изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2024. 336 с.
106. Пирумова Ю. Все дороги ведут к себе. Путешествие за женской силой и мудростью. М.: ЭКСМО, 2022. 313 с.
107. Лоулесс Д. Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу. М.: ЭКСМО, 2023. 282 с.
108. Шарма Робин. Я – Лучший! 101 совет по достижению успеха от монаха, который продал свой «Феррари». М.: АСТ, 2025. 154 с.
109. Брэнсон Ричард. Мои правила: Слушай, учись, смейся и будь лидером. М.: Альпина Паблишер, 2018. 359 с.
110. Афремов Джим, Уайт Фил. Разум лидеров: Как стать лучшим в своей сфере деятельности и повести людей за собой. М.: Азбука Аттикус, 2018. 359 с.

АНКЕТА

Ответьте, пожалуйста, на вопросы.

1. Оцените уровень удовлетворённости качеством собственной жизни:

- Полностью удовлетворен
- Удовлетворён на 50%
- Полностью не удовлетворен
- Не знаю, как оценить

2. Оцените степень решенности поставленных вами жизненных задач:

- Все основные задачи решены
- Есть «зависшие» задачи
- Очень мало решенных задач
- Другое

3. Укажите вашу мотивацию к жизни:

4. Укажите недостающий элемент в вашей жизни для достижения поставленных целей (отметьте не менее 3):

- Финансы
- Поддержка близких
- Мотивация
- Планирование
- Энергия
- Методы
- Единомышленники
- Система

5. Напишите, как вы понимаете слово «личность»: _____

6. Напишите 5 факторов, влияющих на совершенствование личности:

7. Напишите, в чем вы видите смысл жизни: _____

8. Ваша работа для вас:

- Любимое дело
- Способ заработка
- Престижная деятельность
- Хобби

9. Какое занятие дает вам заряд энергии (выберите один вариант):

- Чтение
- Живое общение
- Спорт
- Хобби

- Карьера
- Общение в социальных сетях
- Другое

10. Для чего вы просыпаетесь утром:

11. Расположите нижеперечисленные компоненты в порядке убывания значимости лично для Вас... (начиная с главного 8):

- 1) Любимое дело
- 2) Здоровье
- 3) Хобби
- 4) Спорт
- 5) Семья
- 6) Познание жизни
- 7) Путешествия
- 8) Саморазвитие

12. Что вы предпочтете делать для саморазвития (выберите только один вариант):

- Общение с мудрыми людьми
- Чтение
- Просмотр видео
- Жить

13. Как вы понимаете слово «любовь»:

14. Оцените уровень своего здоровья:

- Здоров
- Много проблем со здоровьем
- Незначительные проблемы

15. Как ваше питание влияет на качество вашей жизни: _____

Примеры коучинговых вопросов

Для установки целей:

1. Какова ваша самая большая мечта на данный момент?
2. Какую цель вы хотите достичь в ближайшие три месяца?
3. Какие шаги вы готовы предпринять для достижения этой цели?

Для осознания ценностей:

1. Что для вас действительно важно в жизни?
2. Какие ценности стоят за вашими решениями и действиями?
3. Когда вы в последний раз чувствовали, что действуете в соответствии со своими ценностями?

Для преодоления препятствий:

1. Какие страхи вас сдерживают от достижения цели?
2. Что вам мешает двигаться вперед?
3. Какое негативное убеждение вам нужно изменить, чтобы продвинуться в своих планах?

Для поиска решений:

1. Какие альтернативные подходы вы можете рассмотреть?
2. Как бы вы поступили, если бы ваши ресурсы (время, деньги, поддержка) были неограниченными?
3. Кто мог бы помочь вам в этой ситуации?

Для личной рефлексии:

1. Чему вы научились из этого опыта?
2. Как вы себя чувствуете в данный момент и почему?
3. Если бы вы могли дать совет своему прошлому «Я», что бы вы сказали?

Для оценки прогресса:

1. Какие маленькие шаги вы уже сделали на пути к своей цели?
2. Какие изменения вы заметили в себе за последнее время?
3. Как вы можете отметить свои достижения?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Колесо баланса (или колесо жизни) — это инструмент, используемый для оценки различных аспектов жизни и определения, насколько удовлетворены вы в каждой из этих областей. Основные компоненты колеса баланса могут варьироваться в зависимости от стратегии и подхода, но обычно включают следующие сферы: здоровье и спорт, карьера (бизнес), финансы, личностный рост, окружение, семья (отношения), духовность (внутренний мир), яркость жизни.

9. *Карьера (бизнес):* Удовлетворенность работой, профессиональное развитие.
10. *Финансы:* уровень дохода, финансовая стабильность.
11. *Здоровье:* физическое и эмоциональное благополучие.
12. *Личностный рост:* образование, саморазвитие и хобби.
13. *Окружение:* соратники, сообщества.
14. *Семья, отношения:* качество личных и семейных отношений.
15. *Духовность (внутренний мир):* вера или философия жизни, которая придает смысл.
16. *Яркость жизни:* время на досуг и отдых.

Правила рисования колеса баланса:

5. *Поделите круг на секции:* Каждый сектор представляет одну из сфер жизни. Количество секторов может изменяться, но обычно это от 6 до 10.
6. *Оцените каждую сферу:* На каждом секторе нарисуйте линию или отметку от центра (0 баллов) до края круга (максимум, например, 10 баллов). Оцените степень своей удовлетворенности в каждой из сфер по шкале от 1 до 10.
7. *Заполните сектора:* Соедините отметки для каждой сферы, чтобы получить фигуру. Это покажет, как сбалансирована ваша жизнь.

8. *Анализ*: Посмотрите на получившуюся фигуру. Чем более симметрично и равномерно распределены сектора, тем более сбалансирована ваша жизнь. Визуально определите области, требующие внимания.

Оценка в баллах:

Каждая из секций может быть оценена по шкале от 1 до 10:

- 1-3: Очень низкий уровень удовлетворенности – требует серьезного внимания.
- 4-6: Уровень удовлетворенности ниже среднего – нуждается в улучшении.
- 7-8: Достаточно высокий уровень удовлетворенности, но есть возможность улучшения.
- 9-10: Очень высокий уровень удовлетворенности – это области, где вы чувствуете себя уверенно и счастливо.

Колесо баланса — это полезный инструмент для самооценки и планирования изменений. Регулярное использование этого инструмента помогает отслеживать свой прогресс и вносить коррективы в жизнь.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Расчёт показателей до и после реализации проекта саморазвития «Путь к себе» по t-критерию Вилкоксона (онлайн)

Средний балл по сферам колеса баланса в динамике (внутри сфер)
(n=45)

здоровье и спорт	карьера, (бизнес)	финансы	личност- ный рост	окруже- ние	семья (отноше- ния)	духовност ь (внутрен- ний мир)	яркость жизни
До проекта							
6,2	5,5	5,2	5,2	4,4	4,9	5,2	4,8
После проекта							
6,4	6,0	5,8	5,5	4,6	5,4	5,3	5,4

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете T-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
6.2	6.4	0.2	0.2
5.5	6.0	0.5	0.5
5.2	5.8	0.6	0.6
5.2	5.5	0.3	0.3
4.4	4.6	0.2	0.2
4.9	5.4	0.5	0.5
5.2	5.3	0.1	0.1

4.8	5.4	0.6	0.6
-----	-----	-----	-----

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 8$). Переформирование рангов производится в таблице.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0.1	1
2	0.2	2
3	0.2	3
4	0.3	4
5	0.5	5.5
6	0.5	5.5
7	0.6	7
8	0.6	8

Гипотезы.

H0: Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H1: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
6.2	6.4	0.2	0.2	3
5.5	6.0	0.5	0.5	5.5
5.2	5.8	0.6	0.6	7
5.2	5.5	0.3	0.3	4
4.4	4.6	0.2	0.2	2
4.9	5.4	0.5	0.5	5.5
5.2	5.3	0.1	0.1	1
4.8	5.4	0.6	0.6	8
Сумма				36

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=36$. Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T=\sum_{i=1}^n R_i t_i=0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=8$: $T_{кр}=1$ ($p \leq 0.01$) $T_{кр}=5$ ($p \leq 0.05$)

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае

эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{мп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.
Гипотеза H_0 принимается.

Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.