



Принцип №9

**«Следуйте основным
жизненным законам»**

а не против них

ДВА ВИДА ОГРАНИЧЕНИЙ

На тренингах саморазвития и личностного роста часто можно услышать высказывания типа «все возможно, если только захотеть....», «наши, человеческие возможности безграничны...» и т.п. Как правило, данные обещания хорошо вдохновляет людей, которые еще не тестировали в полной мере собственные возможности.

На самом деле, у нас есть два основных вида ограничений:

1. Внутренние ограничения - психологические;
2. Внешние ограничения - реальные.

Для адекватного восприятия мира нам очень желательно понимать и различать эти два вида ограничений. Если внутренние ограничения можно значительно расширять, меняя нашу внутреннюю психологию. То внешние ограничения, например физические или ограничения обстоятельствами, менять не так просто и зачастую невозможно. Это важно понимать как для раскрытия собственных возможностей, так и для собственной безопасности.

Как вы уже знаете «есть вещи, события, явления, обстоятельства, которые мы можем менять, а есть то, что не подвластно нашим силам и возможностям.

«Законы жизни» - это как раз та область, которая вне зависимости от нашего желания, хотим мы того или нет, была, есть и будет существовать в нашей жизни равно как и в жизни всех людей. Это как раз ТО, что лучше понимать и подстраиваться, нежели пытаться как-то влиять и тем более пытаться менять.

Какие же это такие «законы» или, что не подвластно нашему влиянию?

ЗАКОН ИЗМЕНЕНИЙ и ЗАКОН ПРИЧИНЫ-СЛЕДСТВИЯ

В данном уроке перечислим несколько основных «законов жизни», которые важно понимать каждому человеку:

1. Закон «постоянных изменений».

Почти ВСЕ, что есть в этом мире, за редким исключением, постоянно и непрерывно изменяется. Неизменны только сами изменения.

Конечно есть и исключения, то есть то, что долгие годы остается без изменений. Например, редко меняются фундаментальные истины. Такие как эти законы, например)))

2. Закон «причины и следствия».

Большинству событий в нашей жизни есть определенные причины. «Просто так», «само-собой» редко что происходит. Проблема для всех нас, людей, состоит в том, что большинство причин неочевидны и мы, люди, зачастую не хотим «заморачиваться», «копать глубоко» и разбираться в «корнях» каких-то проблем. Это вполне естественно. Интуитивно, наше сознание старается ограничить нас от лишних нагрузок и размышлений, чтобы основное внимание направить на текущую жизнь. Поверхностная жизнь намного легче в физическом плане и, на самом деле, нам совсем не обязательно понимать все что происходит в этом мире на уровне причин и следствий. Но если вы хотите серьезных результатов в какой-то области, по ключевым вопросам, лучше понимать причинно-следственную связь.

ЗАКОН СОЗРЕВАНИЯ

3. Закон «созревания» или закон «беременности».

Разумеется в названии данного закона – аналогия, метафора. Суть в следующем: хотим мы того или нет, есть определённо время, которое необходимо для определенных результатов.

«Для рождения ребенка, после зачатия необходимо его выносить девять месяцев». Чтобы вырос урожай – требуется определенное время, каждому растению – свой период времени. Для формирования определенных устойчивых навыков требуется от шести до двенадцати месяцев и т.д.

Проблема в том, что в реальной жизни не все так очевидно, как в случае с беременностью. Не всегда понятно изначально сколько времени требует тот или иной процесс. Для этого требуется время и опыт. Но ведь никто нам не мешает интересоваться опытом других людей)))

ЗАКОН ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

4. Закон обратной связи.

Этот закон означает, что на все, что мы делаем в жизни есть «обратная связь и обратная реакция» во внешнем мире. Иногда она очевидна, иногда нет. Проблема часто в том, что мы часто не хотим замечать обратную связь на наши действия и поступки. Сложность состоит так же и в том, что очень часто обратная связь и реакция на наши действия неочевидна и непрямая. В большинстве случаев обратная связь проявляется на невербальном уровне – языке жестов, эмоций, интонаций, энергетики, различных мелких нюансов. В данном случае также требуется жизненный опыт и навыки, чтобы научиться эту обратную связь видеть и умело трактовать.

«Обратная связь» часто выступает в роли такого «зеркала реальности», которое показывает нам, что происходит на самом деле. Обратная связь выражается невербально, в эмоциональной реакции других людей, жестах, поступках. То, что не сказано словами, имеет намного большую ценность, так как является «настоящим». Нам, людям очень непросто и зачастую сложно имитировать или «обманывать» на невербальном уровне. То, что люди думают на самом деле лучше заметно по поведению и поступкам.

Научиться воспринимать и «переводить» обратную связь на уровень сознательного понимания – непростая задача. Возможно поэтому многие люди пренебрегают и не замечают все ее проявления.

ЗАКОН НЕСЛУЧАЙНЫХ ЧИСЕЛ

5. Закон неслучайных чисел.

«Закон неслучайных чисел» означает, что успех это такая «игра в числа». Не получилось в первый раз, получится в третий, не получилось в третий, получится в десятый. Ну а если не получилось в десятый, то очень вероятно, что мы что-то НЕ ТО или НЕ ТАК делаем.

Очень часто нам, людям, мешают завышенные ожидания результатов – мы все хотим быстрее, больше, лучше... , чем это происходит или может происходить на самом деле. Многие люди думают, что вот что-то они сделали раз, два, три – не получается – значит они не могут или не способны или что-не так делают. А пробовать может надо было не три раза, а десять раз, а может и тридцать – в каждом отдельном случае – разные числа.

При умеренно пессимистичном и терпеливом подходе, успешный результат часто получается раньше, чем мы рассчитывали. Если учитывать «закон обратной связи» и корректировать свои действия, то можно ускорить процесс достижения цели. Но в некоторых случаях важно набраться терпения и пробовать больше вариантов.

«Везение» - часто благоволит тем, кто чаще пробует, перебирает разные способы и корректирует свои действия с учетом «обратной связи».

Пару раз попробовать и отступить – это, конечно, недостаточно. Пробуйте пять - десять раз и, если не получается – корректируйте свои действия, пробуйте что-то еще, разные способы и подходы к делу.

ЗАКОН «ЛЕСЕНКИ РАЗВИТИЯ ИЛИ ПРОГРЕССА»

6. Закон «лесенки» развития или прогресса.

Для развития навыка требуется определение время. Для развития профессионализма в какой-либо области требуется еще большее время, так как это целый набор навыков.

Многие люди хотят перехитрить реальность и закончить высшее образование за пару лет вместо отведенных четырех - пяти. Шутка состоит в том, что диплом можно приобрести и вообще не заходя в универ, но иностранный язык, например, вы таким способом не «получите». Если мы «перескакиваем» через ступеньки естественного прогресса и развития, то у нас образуются и остаются, так называемы «белые пятна». Данные пробелы могут потом сыграть с нами злую шутку, стать источником неудач, стресса, неуверенности в себе, привести к неприятным последствиям.

PS: Максимум, что мы можем полезного сделать для себя, это пойти более хитрым, коротким путем или ускорить прогресс или развитие навыка в два-три раза, не более того. Ускорение обучения возможно и достигается некоторыми психологическими приемами и хитростями.

Лучше объективно оценивать свои силы и стараться определить реальные сроки для своих планов и намерений. Разумеется, многое зависит и от самих целей и задач.

Чтобы освоить иностранный язык на уровне переводчика требуется несколько лет. Чтобы знать иностранный язык на уровне простого общения, как это знает большинство иностранцев в мире, достаточно и трех месяцев! Это хороший пример, когда хорошее понимание самих целей и задач может значительно сократить время и затраты на достижение самой цели.

ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ

7. «Закон притяжения».

Напоследок рассмотрим психологический закон, который лежит в основе многих наших дел и поступков и часто даже определяет нашу судьбу. Это так называемый «закон притяжения».

Если «закон притяжения» объяснять кратко, то мы на подсознательном уровне «как бы» притягиваем в свою жизнь события, мысли, поступки, действия, которые приводят к определенным материальным изменениям в нашей жизни. Естественно, мы не притягиваем силой мысли какие-то материальные объекты. Название «закона притяжения» имеет полностью метафорический характер, аналогию, чтобы лучше объяснить его суть.

Корни «закона притяжения» – это наши глубинные психологические мотивы и желания, которые во многом определяют наши подсознательные, а затем и сознательные решения и поступки.

Шутка нашего ума состоит в том, что для него не имеет значения «забыли» мы что-то на сознательном уровне или нет, осознаем мы что-то или не осознаем. В основе наших поступков и желаний, в большей части, лежат подсознательные процессы. Очень часто мы эти процессы не осознаем, не замечаем или просто не хотим замечать.

«Закон притяжения» работает «изнутри», из подсознания и оказывает влияние на нашу жизнь, даже если мы не осознаем или давно позабыли о каких-то наших «странных» желаниях или принятых решениях. Неспроста говорят, что жизнь и судьба человека определяется в детстве. Именно в детстве формируется набор сильных подсознательных мотиваций и желаний, которые потом как бы забываются, но, тем не менее, продолжают оказывать влияние на нашу жизнь.

Закон притяжения (2)

Хорошая новость состоит в том, что даже на глубинные желания можно воздействовать, корректировать и немного изменять их. Это не простой процесс. Иногда он имеет смысл, иногда нет.

Закон притяжения можно использовать и управлять им в наших целях и на наше благо. Это не так просто, чтобы можно было объяснить за пять минут, но объяснить и научиться этому можно. Здесь все индивидуально и зависит от конкретных людей – кому-то по силам самим разобраться, а для кого-то это не так просто понять. Тем не менее, какие-то ключевые моменты все-таки знать стоит.но это скорее тема отдельного семинара.

ДРУГИЕ ЗАКОНЫ ЖИЗНИ

Разумеется, в данном уроке были рассмотрены не все жизненные законы. Данный урок вы можете использовать как пример, чтобы в своей жизни, для себя лично понять, что существуют некие данности – законы, которые лучше понять, принять и следовать им. «Свой» свод жизненных законов вы можете составить для себя самостоятельно по мере накопления жизненного опыта, исходя из своего воспитания и вашей личной, особенной жизни. В помощь вам – все мировые религии, различные источники жизненной мудрости и, конечно, ваш личный жизненный опыт и наблюдения.

Также как и с набором принципов успеха – для каждого человека в отдельности будет актуален свой уникальный набор жизненных законов. Каким он будет – решать только вам.