



Этот очерк - о 10 шагах-задачах на пути к следующему витку саморазвития.

Он написан для тех, кто решил выйти из “залипания” на непродуктивные модели решения своих задач в сфере личной жизни, бизнеса, карьеры. И уже не раз пытался “что-то сделать” со своей судьбой, но возвращался в своих попытках в исходную точку...

Чтобы понять, откуда у меня знания и опыт в сфере трансформационных практик, нужно вернуться к детству.

У меня сложный и драматический путь духовной трансформации.

С ранних лет я жил в самоощущении зверька в лесу.

Лес, благо, – рядом и был обилен грибами и ягодами. Это давало повод сбегать в него в любую минуту, свободную от уроков. Родители не могли дать мне ни достатка, ни любви, поглощенные взаимными претензиями и нищетой.

Не удивительно, что страхи и уродливые комплексы неполноценности укоренились в моем подсознании. Скорее вырваться из родительского дома, доказать себе и всем, что я значим – это было главным мотивом моего существования. Во многом отсюда и раннее стремление к психологии, эзотерике, ко всяким “тайнам Вселенной”, йоге.

К сожалению, внутренние демоны кусают не только своего носителя, но и окружающих...Я карабкался к успеху, зажав зубы, преодолевал препятствия, но шаг за шагом познавал себя. И в результате научился понимать себя, свои мотивации, свои желания.

Через успешную практику в журналистике, научную работу в сфере информации (я кандидат философских наук, доцент, старший научный сотрудник), преподавание в вузе и собственный коммуникационный бизнес, написание книг я набрал опыт и знания, которые дали мне возможность в социальном плане твердо стать на земле. Это смягчило в определенной степени комплекс “недолюбленного” мальчика.

Но только “в определенной степени”.

Лишь после 50 лет запрос на глубинную духовную самотрансформацию стал столь силен, что повернул меня резко и основательно к психологии и ведической астрологии, преподаванию, консалтингу в сфере трансформационных техник и системных инструментов самореализации.

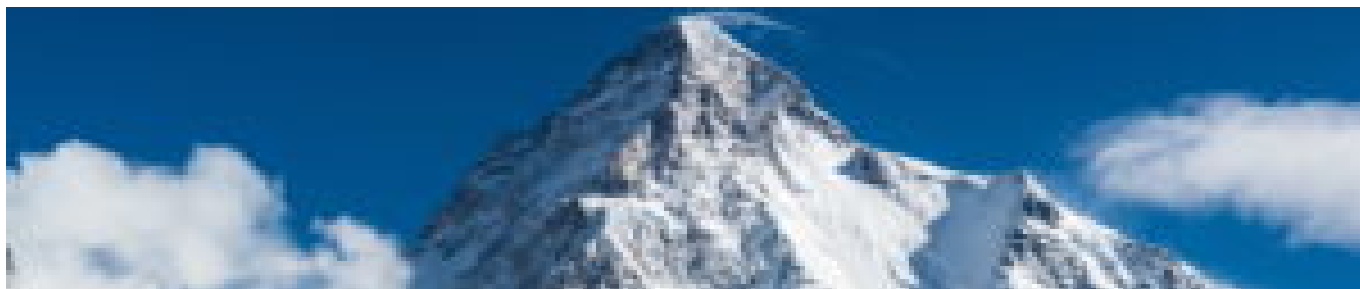
Сейчас я как садовник собственного “внутреннего сада”, который наработал собственные секреты, знает и традиционные психологические техники, может спокойно отслеживать рост “сорняков” внутри и без экзальтации видеть, что делается в зарослях подсознания не только у себя самого, но и у моих клиентов...

Убежден, что только тот, кто сам прошел свой собственный тернистый путь самотрансформации, может быть полезен кому-то еще в качестве наставника. В этой сфере не работают голые учебниковые истины и техники – только лично пережитое, помноженное на глубокие знания наследия, которое оставили нам мудрые предшественники.

10 шагов самотрансформации, которые я Вам предлагаю для “информации к размышлению”, это, безусловно, результат и моих собственных инсайтов в поиске самого себя, а также сгусток опыта многих Учителей, которых я встретил на своем пути за это время.

Покажу на кейсах из своей практики консультанта по развитию систем, как решить принципиальные, по моему мнению, шаги-задачи, являющиеся частью общей задачи развития новых убеждений и моделей поведения.

Вот эти шаги:



Шаг 1. Осознание, кем является человек как личность на момент старта процесса трансформации.

Очевидно, что это – процесс, требующий точки зрения, вынесенной за пределы своей собственной системы. Например, таким внесистемным является взгляд консультантов, просто мудрых людей. Такими есть внезапные собственные иррациональные, казалось бы, инсайты, возникшие в путешествиях или под влиянием чтения книг, размышлений вне суеты, смены места и способа жизни.

Для фиксации структуры личности со всеми привычными “тараканами” (страхами, фобиями, чувствами вины и т.п.) я разработал специальный интегральный механизм самопознания – **“Матрицу самопознания”** (можно ознакомиться [по ссылке на данном сайте](#)).

Вылезти из кожи прошлых стереотипов и увидеть себя со стороны – это не просто сложно, но и очень больно, поскольку результат самопознания часто наотмашь бьет по самооценке. Оказывается, ты не такой уж глянцевый, как рисует твое подсознание...

Если у человека есть травмы детства (а они есть практически у каждого), то осознание себя происходит особенно сложно.

Вот, например, яркая история моей клиентки Ани: восемнадцать лет она жила в переживании чувства вины от того, что ее подруга убила деда Ани. И только через год работы со мной эта травма вылезла наружу. Аня осознала и, главное, приняла позитивно и ресурсно себя как личность “бабы Яги, которая против” (по ее собственной интерпретации).

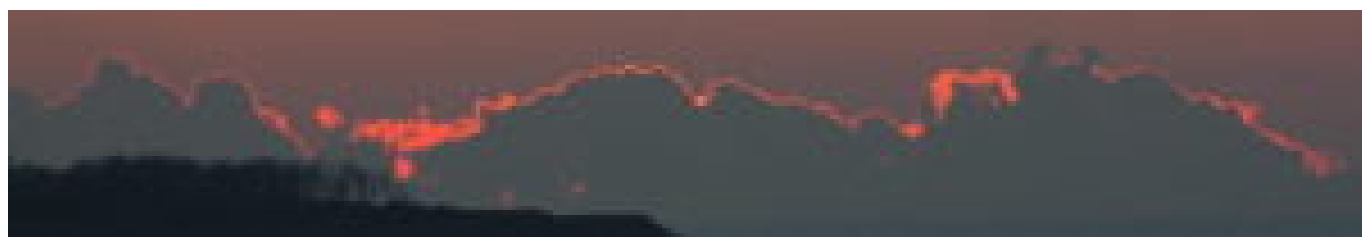
Это позволило ей, дипломированному психологу, начать себя успешно реализовывать, не боясь нарушить запреты и табу, в сфере сексологии, не

бояться идти непроторенным путем.

Ее неординарную историю можете почитать на этом сайте [по ссылке](#).

В моей программе “Возвращение силы” реперной точкой этой задачи является заполнение участником программы развернутой **“карты личности”**, в которой ценности, цели, ментальные и динамические привычки, видение, страхи, способы получения удовольствия показаны в виде связанной причинно-следственной системы.

Цель заполнения “карты личности” – фиксация в сознании человека взаимосвязей между тем, о чем он думает, с тем, как человек реально живет. Это позволяет прагматично выстроить цели саморазвития.



Шаг 2. Понимание собственного ритма жизни и ритма Вселенной.

Мы все на уровне здравого смысла понимаем, что в продолжении времени жизни человек претерпевает значительные изменения. Он разный на разных этапах своей жизни.

В ритмике изменений человека в различное время есть своя логика. Мы меняемся по алгоритму, который можно выявить. У каждого свой уникальный ритм жизни.

Я вижу по натальной карте клиента периоды его жизни, когда ему, что называется, “время собирать камни” и “время их разбрасывать”...То, что можно и нужно решать конкретному человеку в одном периоде, невозможно и не нужно реализовать в другом.

Кстати, есть периоды, в рамках которых легко изменяться, и периоды, когда изменение проблематично. Очень часто приход неблагоприятного периода делает невозможным или крайне сложным процесс личностной

трансформации.

Характерный пример: мой клиент, Татьяна – яркая и сильная, психолог по образованию и практике. Она обратилась ко мне с просьбой помочь в трансформации, когда у нее пошел период Сатурна.

Но Сатурн – это сухость, жесткость, матричность...

Эта женщина – прирожденный медиум, глубокий психолог, арт-терапевт, проводник по сновидениям. Но как я не старался воскресить ее “лунные” таланты, она не смогла поверить в себя, уйти от желания “быть первой”, озираясь на мнение среды, выйти за рамки освоенных ранее рационалистических формальных схем, принципов.

И второй пример, прямо противоположный: также моя клиентка и ученица. В свой период Раху (который чужд детям) девушка жила без малейшего желания иметь детей. А когда подошел период Юпитера (символизирующий детей), она страстно возжелала стать матерью. И добилась таки своего, родила тройню через эко.

Поэтому я всегда оцениваю возможность трансформации клиента, который приходит ко мне с просьбой о помощи, с учетом объективного периода эволюции его ума.

Знание своих периодов и ритма важны и в обыденной жизни на уровне дней, часов. Ведь каждый из нас – частица Вселенной и живем мы, зная или не зная, не имеет значения, в ее ритмике.

Ритмы Вселенной – это и ритмы жизни конкретного человека. Чтобы плыть в одном направлении с течением энергии Вселенной, нужно понимать ритмику мира и организовать свою жизнь в гармонии со спецификой планетарных энергий.

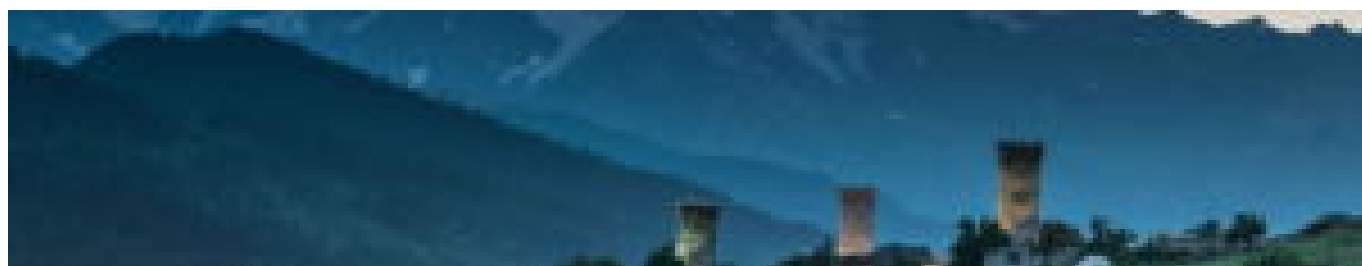
Поэтому тот, кто подружится с лунным календарем, сможет планировать свою активность со знанием планетарных ритмов и активностей, сможет предвосхищать энергетически сложные временные периоды и не совершать опрометчиво в это время важных шагов с непредсказуемым риском (покупок дорогих вещей, принятия стратегических решений, поездок на большие расстояния). И наоборот – планировать важные шаги тогда, когда Вселенная

создает условия для реализации задуманного.

Я учу своих учеников пользоваться Лунным календарем для планирования времени, понимать ритмику своей жизни, быть в гармонии со Вселенной.

Человек, знающий ритмы своей жизни на уровне десятков лет и на уровне месяцев и дней, может воспользоваться уникальными шансами, быть “в нужном месте в нужное время”.

Реперной точкой этой задачи является усвоение участником моей программы “Возвращение силы” понимания значимости жизни в ритмах Вселенной, понимания своих жизненных ритмов, укоренение привычки планировать свою долгосрочную и краткосрочную активность с учетом естественных периодов своей жизни.



Шаг 3. Наделение целей личностной трансформации значимостью “важно, срочно, безальтернативно”.

Понимание, кто мы есть как личность, еще не гарантирует, что автоматически возникает мотивация изменяться. Такая мотивация не возникает и тогда, когда формируется понимание потребности в изменении.

Нужно значительно большее – **жажда** изменения.

Иногда ко мне приходят с просьбой “сделать что-нибудь” с жизнью, которая чем-то не устраивает. Мол, чего-то не хватает... Дискомфорт, но... в общем-то жить-то можно.

Или приходят из любопытства. Говорят мне: что вы, Андрей, новенького скажете обо мне? Я тут, мол, у многих Учителей была и к Вам пришла за информацией. Вы скажите что-то новенькое, а я посмотрю и оценю и, может быть, что-то применю...

С такими половинчатыми умонастроениями запала изменяться хватает на пару сессий в программе трансформации.

Без страсти нет изменений.

Только тогда, когда человек приходит к краю своей экзистенциональной пропасти и ужасается, понимая в процессе прохождение первого шага, что дальше – пропасть, возникает вероятность запуска процесса трансформации.

Например, ко мне недавно пришла женщина и говорит, “что-то мне не интересно жить”, “не пойму, почему все стало вдруг не так”. Расспрашиваю ее, анализирую ее натальную карту и вижу, что у нее уже начался процесс аутоимунных пожираний организма, предвестника рака. Причина рака – психосоматическая, поскольку эта женщина давно живет не по предназначению, чужой по сути жизнью.

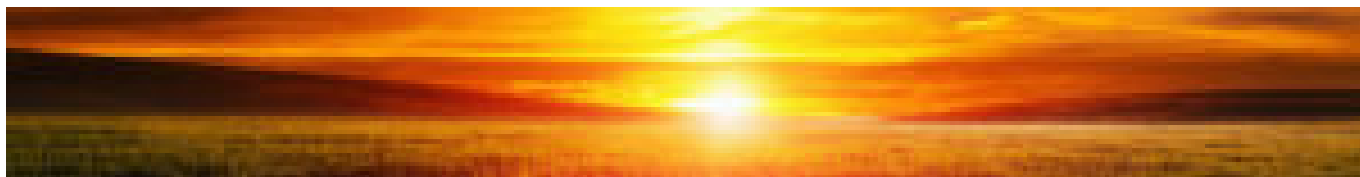
Да, когда приходит осознание перспективы рака, начинается и актуализация необходимости личностной трансформации.

Или бывает, что приходит ко мне женщина после двух неудачных браков и просит помочь “с личной жизнью”. На вид бодрая, самодостаточная.

И только тогда, когда она начинает в процессе работы понимать, что ее проблемы в личной жизни – проявление паттерна и с любым другим последующим браком у нее будет то же самое, она подходит к краю своей пропасти, заглядывает вниз и понимает, что “так жить уже нельзя”.

Это – реальный пример из моей практики. Сейчас эта женщина в моей программе активно и успешно реализует свою программу трансформации.

Реперной точкой этой задачи является фиксация в человеке особого состояния бесстрашия в желании измениться. Это видно по реакциям человека. В таком состоянии возникает драйв начала путешествия в неведомое. Внутренний критик перестает управлять мотивациями и проявляет неукротимое желание сделать шаг вперед.



Шаг 4. Осознание своей жизненной миссии.

Вопросы цели, будущего начинают проясняться в рамках первого шага. Но видение и жизненная миссия не вытекают прямо из описания того, кем человек является в данный момент. Более того, то, кем является человек, может препятствовать осознанию своей миссии, поскольку, например, в данный период у человека состояние его ума таково, что он склонен к иллюзиям и самообману.

Характерный пример одной клиентки, у которой в натальной карте Венера (энергия желаний) соединена с Раху (энергия иллюзий) во 2-ом доме ее натальной карты “желаний и воли”, а сама она переживает сейчас период Раху.

Ее ум смотрит на мир в настоящее время через призму эгоцентризма. И когда она через несколько месяцев работы попросила взять паузу в программе, я не удивился...

Жизненная миссия – это не реализации существующих желаний, которые проявлены или осознаны. Это очень часто как раз наоборот – разворот своих желаний на 180 градусов. Например, для человека, который имеет паттерн эгоцентризма, жизненной миссией может быть самореализация в рамках служения людям. А для человека, который боится быть предпринимателем, но имеет к этому скрытую склонность, жизненной миссией может быть развитие своего бизнес-проекта.

Периоды жизни человека разные по длительности. Поэтому и предназначение человека нужно определять не абстрактно “по жизни”, а конкретно в данный период. В период Марса человеку нужно действовать, а в период Луны заниматься семьей, детьми, самопознанием (хотя это очень лично).

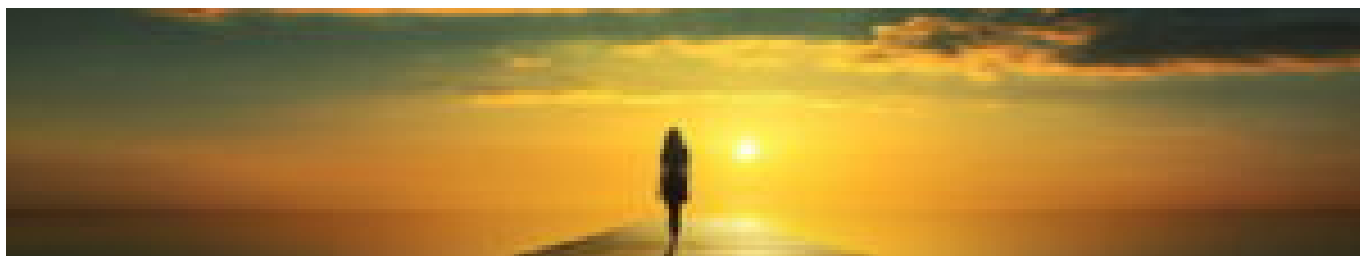
Как я определяю предназначение человека – [по ссылке](#).

Задача данного шага решается, если человек начинает видеть ожидаемое

будущее как картинку. Для этого предусмотрены особые практики визуализации видения и реализованной жизненной миссии.

При этом важно не перестараться, рисовать в воображении ожидаемую картину бытия крупными мазками, чтобы реальность не вошла в противоречие с картинкой в голове с первых шагов программы.

По аналогии с первым шагом четвертый шаг завершается созданием ментальной конструкции в виде “карты будущего”. Это и есть стратегический план личностного реинжиниринга.



Шаг 5. Переосмысление (снятие) травмирующих факторов, блокирующих процесс трансформации.

Это – также часть шага первого. Но он – самодостаточен. Со страхами, фобиями приходится разбираться не только в момент их фиксации.

Страхи – это психические вирусы, которые имеют поразительную скрытность и живучесть. И человек чаще всего так боится своих страхов, что всячески страшится признания их существования и уходит от работы с ними, даже когда наличие такого психического вируса человеку аргументированно показываешь.

Например, сейчас у меня есть участник программы трансформации, которая даже после моей консультации по натальной карте, когда я показал ей страхи, родом из детства, не очень-то верила в их наличие. Внешне она – решительная, деловая, умеющая за себя постоять.

Какие тут, мол, страхи?

И только когда я предложил ей вариант письменной арт-терапии, страхи полились в ее текстах как вода из решета...

Не нужно надеяться, что мы сможем просто убрать страхи, если мы их обнаружили. Я говорю клиентам, что страхи – наши информаторы, наши помощники. Они сигнализируют, как скорректировать нам путь, куда не нужно идти, какие внутренние авгиевы конюшни подчистить. Но язык страхов “страшный”, иносказательный. Его нужно уметь раскодировать без паники. Так, чтобы суть послания страха была усвоена, но вывод был сделан без страха.

У меня есть метафора: наши страхи – это наши внутренние злые цепные псы. Они могут нас грызть, но могут и охранять. Вред они приносят только тогда, когда мы не выдрессируем “псов”, не покажем им свое должное место, перестанем бояться.

Страхи нужно отслеживать, реагировать на них как бы со стороны: ага, вот проявился страх... что это значит? И предпринимать корректирующее действие с холодным рассудком.

Так можно управлять своими внутренними цепными псами, заставить их работать на хозяина.

Результатом данного шага в моей программе создание персональной “карты страхов” с указанием, о чем сигнализирует каждый страх, что и как делать для нейтрализации каждого страха.



Шаг 6. Постановка и принятие целей личной трансформации как проекта.

Это кажется очевидным: нужно поставить цели и идти вперед!

Говорят же “не думай, а делай!”

Но цель, абстрактно правильная, но не сформированная как жизнеспособный проект – нереализуема.

Чем отличается проектная постановка цели от не проектной?

Тем, что проект имеет строгую формальную структуру, следование которой и создает предпосылки для реализации целей. В проекте логика описания такова, что резко снижает возможность ошибок, тупиков.

Есть отдельная отрасль “менеджмент проектов”, специалисты которой долго учатся, чтобы получить квалификацию эффективного управителя процесса достижения цели. Кстати, полтора десятка лет назад я при одном университете создал магистерскую программу “Менеджмент проектов в сфере связей с общественностью”, которую успешно завершило больше 30 студентов. Они научились достигать целей, хотя проекты были не техническими, а гуманитарными!

Другими словами, если мы говорим о достижении цели, но при этом не разрабатываем проект достижения, то цель, вероятнее всего, никогда не будет достигнута. Поговорим, попытаемся, не более...

Шаг №6 очень непрост в реализации, поскольку основ проектного менеджмента практически никто не знает и тем более не применяет его в сфере личностных трансформаций.

Лет двадцать тому назад я начал реализовывать все свои задумки в сфере коммуникаций только через проекты и перенес эту методику на проекты в сфере трансформации личности. Расскажу о характерном кейсе, в котором проявился ярко проектный подход.

Познакомьтесь со Светланой, участницей программы “Возвращение силы”.

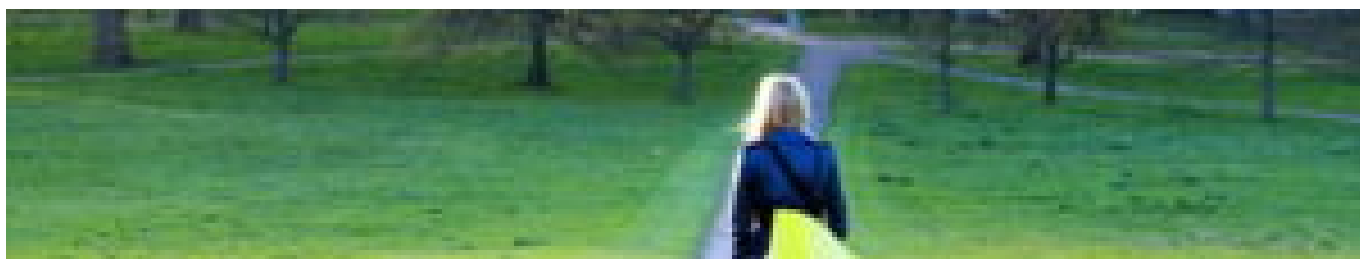
Я знаю ее много-много лет. 18 лет назад она получила знания в моей школе

PR. Светлана за это время реализовала немало значимых проектов, о которых я не знал и о которых она сама по скромности мне и не сообщала в начале работы в программе “Возвращение силы”.

И только через время я “откопал” в ее биографии фантастически яркий момент: оказывается, моя Света была одним из главных организаторов регионального социального проекта развития, в результате которого в целом районе были построены дороги. Участники этой инициативы создали на региональном уровне некий прообраз здоровой матрицы гражданской кооперации в Украине методом “снизу-доверху”.

Прекрасный проект, кейс. Света сейчас в стадии сбора информации и команды для организации конференции по анализу опыта самоорганизации в упомянутом проекте. Она проживает стадию осмысления концепта конференции и заодно прорабатываются стратегии дальнейшего пути личностного развития Светланы.

Маркером завершения этого шага является для меня понимание участника логики проектного мышления в постановке любых целей.



Шаг 7. Освоение внутренних мотиваторов в борьбе за реализацию поставленной цели.

Путь личностной трансформации – это путь борьбы.

Начав изменяться, мы часто становимся токсичными для тех, кто нас знал прежними. Особенно, если вы были ранее публичным и люди приняли вас как часть своего мира...

Это в полной мере познал и я, когда сменил амплу пиарщика на образ ведического астропсихолога.

Для меня самого этот жизненный кульбит в новом периоде своей жизни (на грани периодов Раху, олицетворения пиара, и Юпитера, олицетворения Мудрости, ведической астрологии) был вполне логичным и даже безболезненным. Я нырнул в новую жизнь с головой, без оглядки. Но оставил позади очень многих близких людей в недоумении ...

С такими проблемами сталкиваются и мои ученики по ведической астрологии.

Вот другая моя ученица, также Светлана, но из Воронежа, умная и очень глубокая джйотиш-практик. Я вел ее более года в своей программе **“Обучение ведической астрологии как путь самопознания”**.

Но сейчас работаю с ней уже в программе “Возвращение силы”, поскольку в ней оказался силен страх внешнего осуждения от практики астролога в типичной российской православной глубинке. Ее практика джйотиш самоблокируется, Светлана выдумывает для себя причины, чтобы, как говорится, и приданное получить (заниматься ведической астрологией), и невинность соблюсти (чтобы ее окружение не узнало об этом).

Она это сама поняла и попросила меня снять внутри себя этот блок.

Сейчас мы начали долгий процесс реинжиниринга ее мотиваций, снятия страхов. А затем приступим к формированию в ней нового “центра удовольствия”. Необходимо сделать так, чтобы Светлана начала получать удовольствие от того, что не реагирует на критику.

Задача данного шага решена, когда участник программы перестанет эмоционально реагировать на ожидания социума.



Шаги 8. “Цель - не догма, а лишь руководство к действию”

Когда мы начали процесс личностного реинжиниринга, важно не стать

заложником разработанных мифологем.

Когда-то социолог Александр Бернштейн очень точно подметил в полемике с Владимиром Ульяновым: “Цель – не все. Движение – все !”

Начиная процесс трансформации мы разблокируем неведомые ранее силы внутри человека, приводим в движение энергии вне нашего контроля. Эти энергии могут кардинально поменять контекст жизни человека. Появляются новые возможности, новые риски, о которых вряд ли можно было догадаться в начале проектирования личностных изменений.

Не будем же мы догматиками и следовать намеченным целям, которые стали неактуальными в результате того, что изменения человека привело к изменению мира вокруг человека!

И не будем же мы отвергать возможности, которые вдруг появились на горизонте жизни, но не вписываются в концепт разработанного проекта личностного реинжиниринга?

Поэтому важно научиться в рамках осознанного предназначения и жизненной миссии, которая является лишь “коридором возможного развития”. В частности, я учу на данном этапе методам укрепления социальной устойчивости в условиях быстрого и непредсказуемого изменения контекста жизни, используя принципы маркетинга “широкого хвоста” (концепт маркетинга Амазона).

Бывает так, что в начале программы трансформации сформируешь с участником программы красивый мотивирующий концепт. А потом приходит информация, которая дает новый шанс и требует сделать крутой поворот.

Делаем поворот.

Потому что наши формальные цели, разработанные на уровне ума – не все.

Само движение жизни – все.

Собственно, способность к стратегированию и одновременно к гибкости в тактике в процессе реализации видения – главный результат 8-го шага программы.



Шаг 9. Создание нового социального контекста жизни, соответствующего освоенному видению.

Когда-то очень давно, лет двадцать назад мне запало наставление гуру бизнеса Харви Маккея: чтобы добиться успеха, выходи из Гарлема.

Эта метафора имеет принципиальное значение для человека, который планирует стать другим, успешным. “Гарлем” – это район бедности, трущобы. И пока ты живешь в Гарлеме, твой контекст жизни вставляет в тебя свой софт бедности. Ты будешь бессознательно копировать модели поведения, ведущие к бедности из своего окружения.

Но как “выйти из Гарлема” женщине, которая живет в небольшом городке в консервативной среде или за границей без языка страны? Невольно бережешь старые “гарлемовские” связи, поскольку новых нет и, кажется, не может быть.

Но есть Интернет.

И в нем можно находить новых друзей тем, что ты продвигаешь себя нового, не боишься публиковать свои размышления о жизни, соответствующие новому видению жизни. Как правило, достаточно небольшого времени, чтобы на послание откликнулись люди со схожими взглядами на жизнь.

Поскольку у меня немало учеников, которые начинают свой путь в ведическую астрологию, а потом получают у меня стимул к самопознанию и трансформации, то продвижение себя в амплу ведического астролога для них сразу дает двойную выгоду: и создание новой благоприятной среды, и источник дохода.

Свое окружение нужно строить сознательно: это как творчество садовника, который наполняет свой сад лучшими цветами, “поливать эти цветы”, заботиться о цветах-связях как о самом важном своем активе. Как о самом себе.

Какие твои друзья, такой и ты.

Я называю свой собственный референтный круг поддержки “Я” – корпорация”. Тем самым подчеркивая, что связи – это базовый фундамент стабильности, источник энергии во всех смыслах, позитивных эмоций, экспертных суждений. Достаточно спросить друзей по Мессенджеру, они сразу дадут нужный и квалифицированный совет.

Этот этап считаю реализованным у моих учеников по программе, когда они входят в роль осознанных садовников своих связей, а затем вокруг них начинают появляться люди, созвучные видению их будущего.

Но этого еще недостаточно. Нужен еще навык поддержания связей, а это, в свою очередь, требует освоения основ диалоговой проактивной коммуникации.

Но это – следующий шаг.



Шаг 10. Освоение навыка диалоговой проактивной коммуникации.

У большинства участников программы “Возвращение силы” с коммуникацией – явные проблемы. Кто-то не умеет вообще коммуницировать, только давать директивные указания. Кто-то не способен ценить некомплементарные мнения и ищет людей, которые поддакивают. Кто-то вообще боится общаться. Кто-то чувствует себя защищенным только в одиночестве.

Для всех стартовым уровнем в коммуникационном тренинге является освоение простых, но очень эффективных приемов проактивного диалога.

Этот навык при своей простоте – революционен своему воздействию. После того, как участник программы начинает практиковать такой стиль проактивный стиль общения, близкие сразу видят в поведении человека разительную перемену.

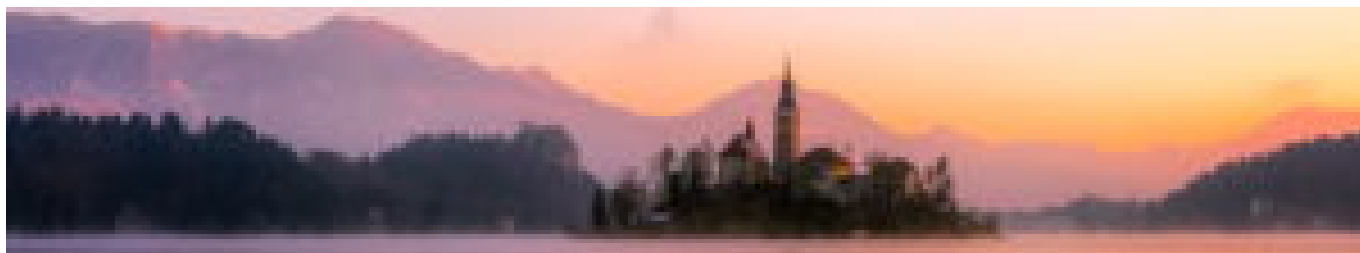
Суть проактивного диалога как метода выражена еще в Евангельском поучении Христа: “Отпускайте хлеба свои вниз по реке и они вернутся вам сторицею”.

В процессе проактивной коммуникации, которая имеет целью получение какого-то актива от собеседника, сначала нужно дать собеседнику ощущение его значимости, чтобы смотивировать его на внимание и желание ответно “вернуть сторицею” посланный сигнал добра.

Эта технология работает на создание и поддержание связей с любыми людьми, пробивает стены равнодушия. Конечно, важно, чтобы эта методология не была манипуляцией с целью получения своей выгоды. Принципиально, чтобы “отпускать хлеба” вы стали с легким и благодарным сердцем, искренне желая накормить тех неизвестных, кто “внизу по реке”...

Манипуляция сразу считывается и приносит соответствующий разрушительный эффект.

Освоение диалоговой коммуникации создает условия для нормального энергетического обмена между человеком и Вселенной, что является естественной основой для успеха в жизни на любых этапах и в любых ситуациях.



И в завершение дам ответ на вопрос, который интересует всех: сколько же времени нужно, чтобы пройти путь самопознания и трансформации с момента системной работы в программе?

У каждого – свой Путь. Зачастую наши активы в процессе трансформации работают против нас. например, казалось бы, могучая сила воли благоприятна для трансформации. Но часто она соседствует с гордыней всезнания, упрямством, нежеланием принять неприятную истину... Казалось бы, эмпатичность, чувственность, “лунность” предполагают быстрый темп самопознания и трансформации. Но часто такие люди не могут сконцентрироваться на одной задаче, продумать путь трансформации как проект.

Но не стоит, по моему мнению, заморачиваться вопросом, сможешь или не сможешь достичь цели трансформации.

Ведь важна не какая-то формально принятая цель саморазвития. Самоценно, что Вы уже просто начали идти по пути самопознания, управлять процессами жизни, “заказывать себе” ту реальность, которая соотносится с Вашим видением и миссией.

В процессе личностной трансформации стоит не быть перфекционистом в применении к себе разных практик и методик самопознания, слишком требовательным к себе в результатах. Процесс самопознания должен порождать позитивные эмоции. Хуже всего, когда с благими намерениями будет проявлен фанатизм, догматизм или школярство.

Путь личностной трансформации – это не повинность и не долг из-под палки. Это путь познания, обретения новых знаний, качеств, перспектив. В каждом “шаге”, который я показал выше, участник программы “Возвращение силы” получает компетенции, которые повышают жизненную конкурентоспособность и делают процесс жизни еще увлекательней.

Вот эти компетенции:

- способность к самопознанию, отслеживанию своих психических состояний, жить в ритмах Вселенной и собственных ритмах.
- возможность смирять свои страхи, “комплексы”, использовать их как сигнальную систему.
- понимать свою перспективу, заказывать у Вселенной свое будущее через осознанное видение
- думать и ставить цели проектно, чтобы повышать вероятность достижения поставленных целей.
- способность к “счастью в одиночестве”, черпать самомотивацию внутри себя.
- укреплять базу стабильного развития расширяя свою “корпорацию “Я”, круг приоритетных связей.
- получать у Вселенной энергию, используя метод диалоговой проактивной коммуникации.

Никто не знает, что нас ждет в конечном пути познания. Да и нет такого “конечного пункта”. Важен сам процесс творчества жизни. Поэтому в процессе саморазвития – “делай, что должно, и будь что будет...”

Цель – ничто. Движение – все!

P.S. Если Вас заинтересовала моя “Программа развития внутреннего потенциала человека “Возвращение силы”, [пройдите по ссылке и ознакомьтесь с ее анонсом.](#)

Самый долгий Путь начинается с первого шага.