
Х. Цели, Смыслы, Целостность: навыки
линии развития и техники повышения
тона.

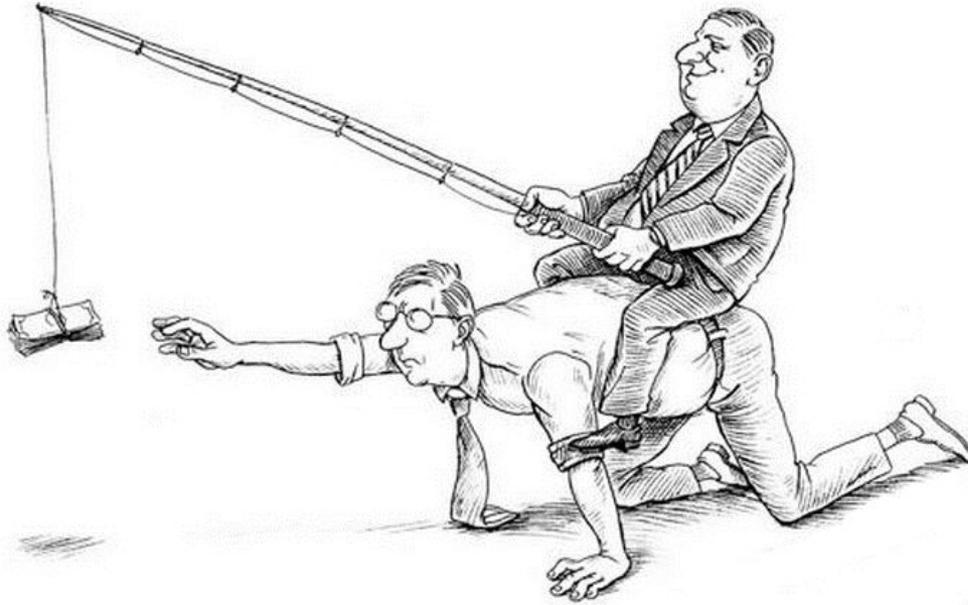
Школа – семинар «Геймификация
жизни»

*Лаборатория психологии счастья и
развития*

Домашнее задание

- Сформируйте план обучения, начните учиться
 - Используйте несколько творческих фреймов
 - Пройдите тест на наличие навыков рациональности, оцените свои сильные и слабые стороны
<http://rationality.org/checklist/>
-

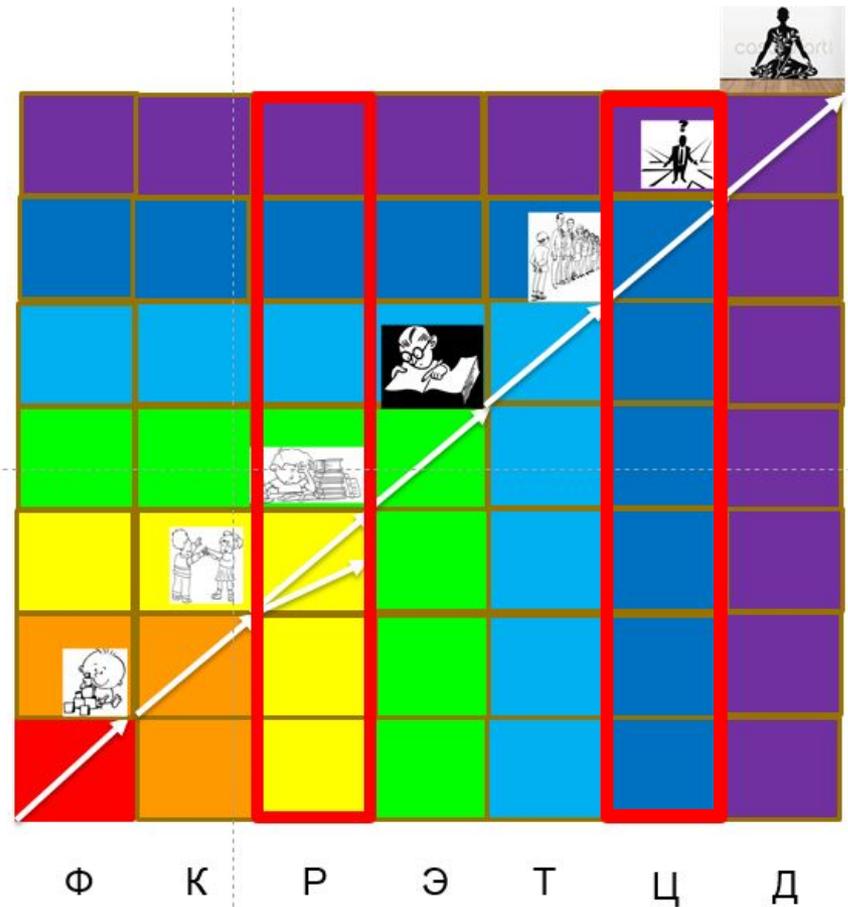
Дуальность понятия воля



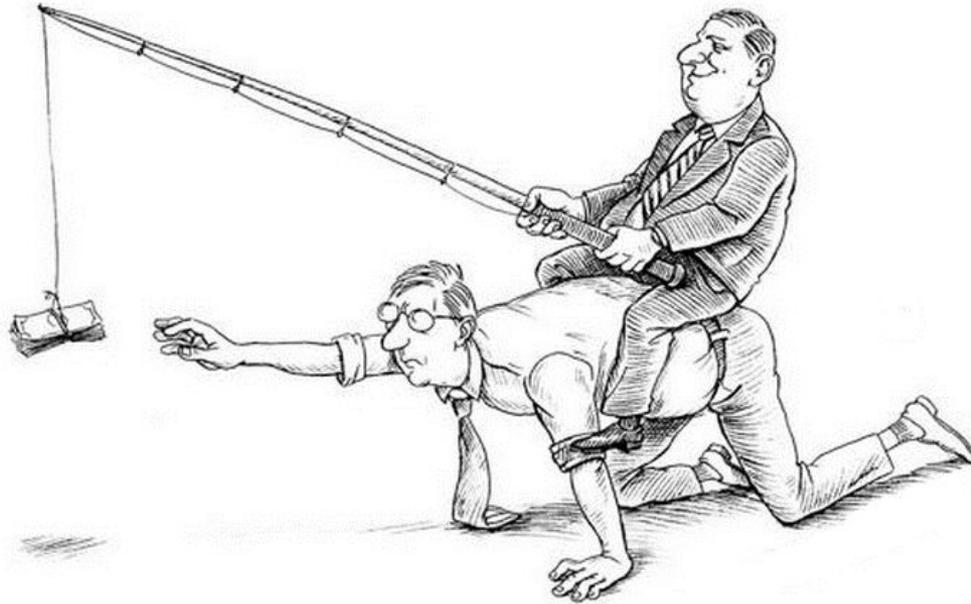
Воля – феномен проявления субъектом своих желаний и последующей регуляции своей деятельности и поведения, обеспечивающий формирование целей и концентрацию внутренних усилий на их достижение.

2 Линии развития

- Навыки Целеполагания и Целостности
- Навыки Реализации



Навыки целеполагания



Воля – феномен проявления субъектом своих желаний обеспечивающий формирование целей

СМЕЯСЯ

Где
СМЫСЛ ?



цель, Цель, смысл, Смысл?

Варианты целей (смыслов)?

■

Варианты целей (смыслов)?

- Разное («Купить картошки, съездить в отпуск, Сдать экзамены...»)
- Саморазвитие ("Реализовать максимально свои возможности, способности...")
- Любимая работа ("Моя работа - мой смысл жизни")
- Достижение ("Занять определенное место в обществе...")
- Семья ("Я живу ради своей семьи")
- Польза ("...принести максимум полезного себе, близким и обществу")
- Понимание ("Уяснить для себя, в чем смысл жизни")
- Процесс жизни ("Жить максимально полной, насыщенной жизнью")
- Движение к Богу ("Обрести полноту общения с Богом")
- Нет никакого смысла ("И думать о смысле жизни вредно")

цели и Цель

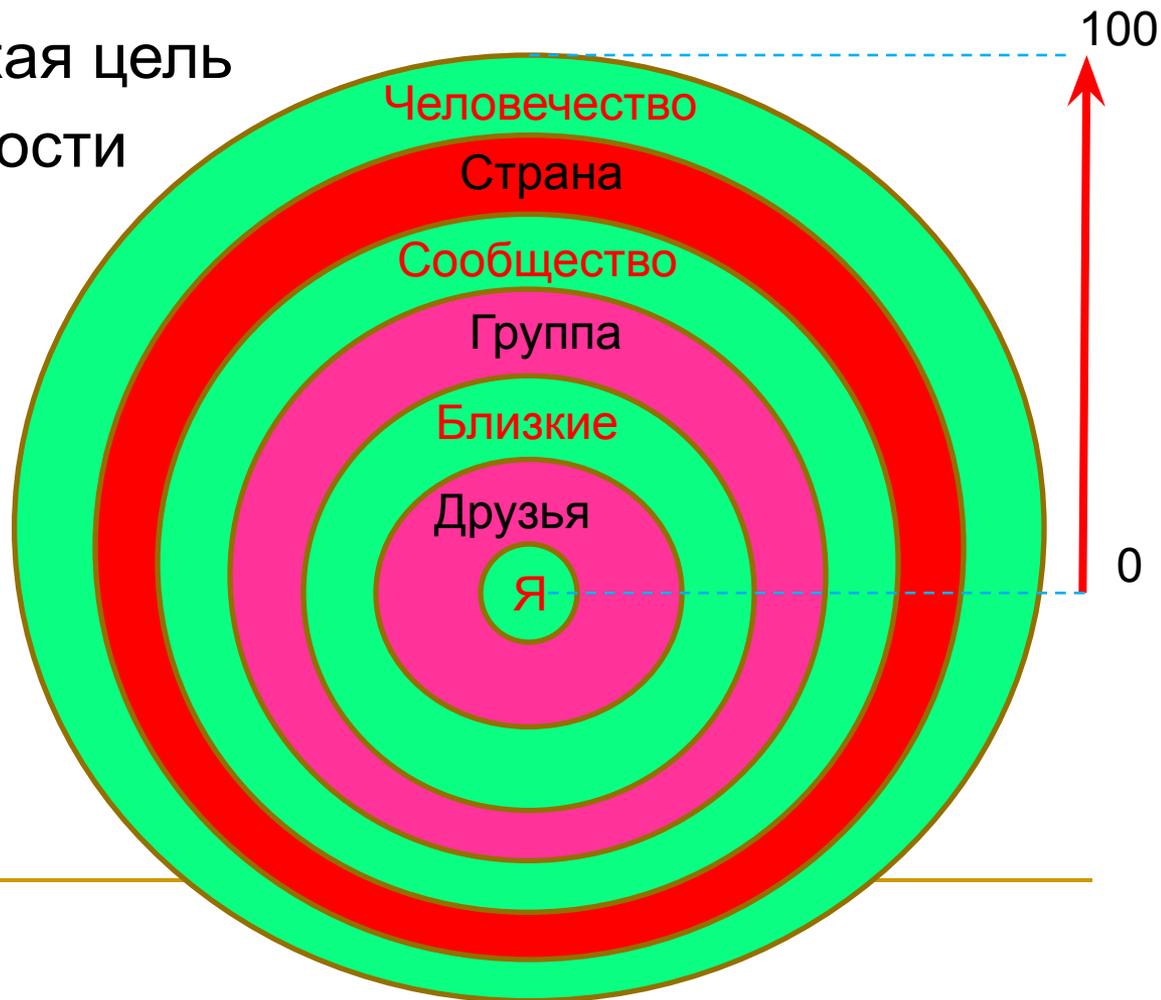
- **цель** – тактическая задача
 - Носит прикладной характер
 - Имеют ограничения во времени
 - Конкретные, перечислимые измеримые результаты
 - Может как быть элементом Цели, так и нет
 - **Цель** - фундаментальная задача жизни (вид активности), на длительном отрезке времени
 - Формирует индивидуальность личности, отвечает на вопрос «кто я?»
 - Обеспечивает базу для решения всех жизненных проблем
 - Повышение тона себе и «миру» посредством деятельности
 - **Способ преодоления кризиса интеграции**
-



Уровень ответственности (Commitment)

Масса задач

- Количество вовлеченных ресурсов
- Сложность, продолжительность
- Обычная vs творческая цель
- Уровень ответственности



Голографический принцип развития



Для развития высокого уровня навыков на каждой
линии развития необходимо развитие на других
ЛИНИЯХ

ПЭРА



Просветление

Совершенство

100



Зона смысла

Смысл

50...



Интеграция



Интерес



Необходимость



Самостоятельность

8-12

Подавление



Социализация

4-7

Зависимость



Выживание

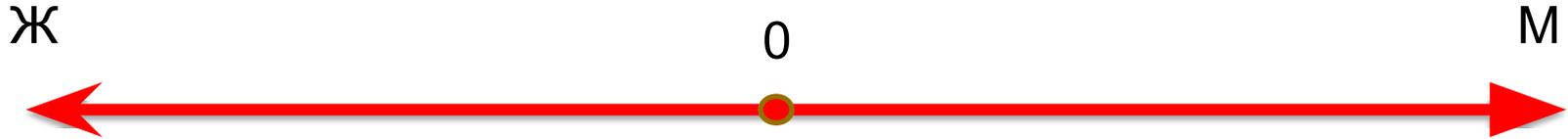
2-3

Беспомощность

Ф	К	Р	Э	Т	Ц	Д
---	---	---	---	---	---	---

Возраст

Уровень 1 – личные цели



- Уровень притязаний (М) – Уровень реализации (Ж)
- Ответственность за себя. Обеспечение выживания.
- Виды целей: Здоровье, быт, личные доходы, удовольствия и комфорт, отдых, интересы и личное развитие
- Проф. проекция: Исполнитель
- **Примеры ваших целей?**

Матрица целей уровня 1 (оценить качественно 0 - 10)

- Цели развития и поддержания физического тела – вес, показатели спортивных достижений, показатели поддержки физической формы, план регулярных занятий.
 - Финансовые цели и планы
 - Формирование условий жизни – жилплощадь, формирование условий и оснащения бытовой жизни
 - Планы отдыха, досуга и путешествий
 - Задачи личного развития, хобби и умения, квалификация
 - **Степень развития навыков первого уровня, и планы по компенсации недостатков**
-

ПЭРА



Просветление

Совершенство

100

Смысл

Зона смысла

50...

Интеграция

Интеграция

28-45

Интерес

Интерес

8-18

Самостоятельность

Необходимость

8-12

Социализация

Подавление

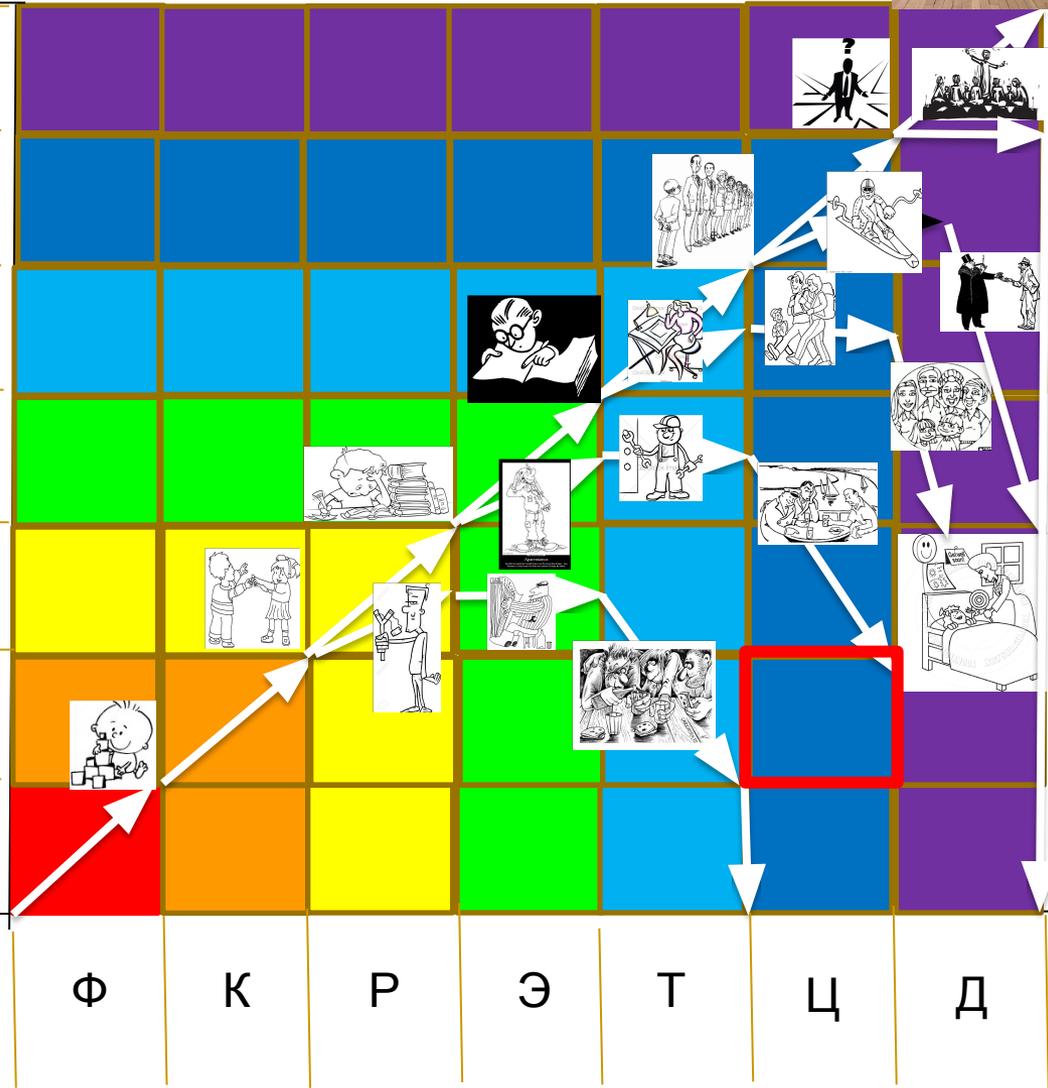
4-7

Выживание

Зависимость

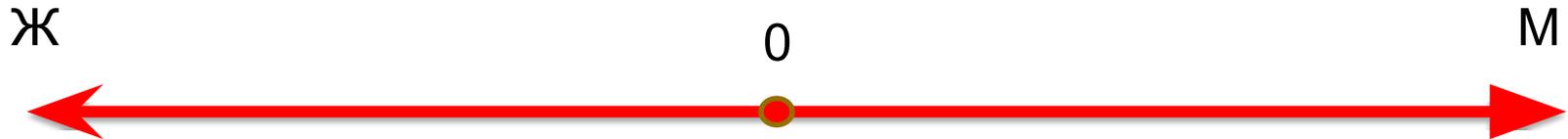
2-3

Беспомощность



Возраст

Уровень 2 – ближний круг



- Уровень притязаний (М) – Уровень реализации (Ж)
- Формирование отношений, близкий круг друзей и знакомых.
- Виды целей: Личные отношения (любовь и дружба), взаимодействия с близкими, участие в сообществах
- Проф. проекция: Специалист
- **Примеры ваших целей?**

Матрица целей уровня 2 (оценить качественно 0 - 10)

- Все ли у меня хорошо во взаимоотношениях?
- Цели в области личных отношений и их развития: Когда, с кем, как ☺ ?
- Видение во взаимоотношениях с близкими и друзьями: Когда, с кем, как?
- В каких сообществах (хобби, работа, спорт, развитие) участвую и планирую участвовать
- Планы и цели по совместному проведению досуга, путешествия, развитие.
- Цели в области профессиональных взаимоотношений
- **Степень развития навыков второго уровня, и планы по компенсации недостатков**

ПЭРА



Просветление

Совершенство

100

Зона смысла

Смысл

50...

Интеграция

28-45

Интерес

8-18

Самостоятельность

8-12

Социализация

4-7

Выживание

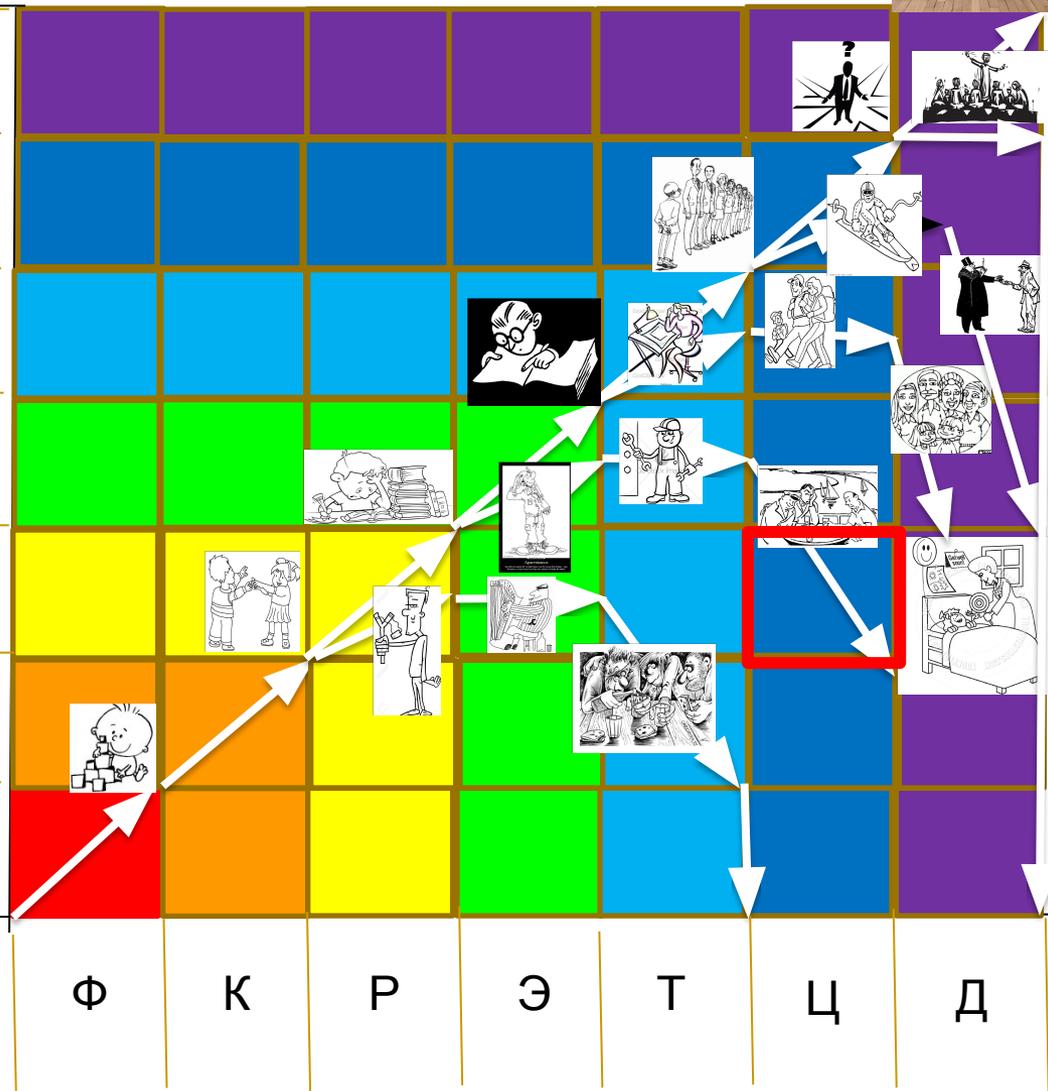
2-3

Беспомощность

Необходимость

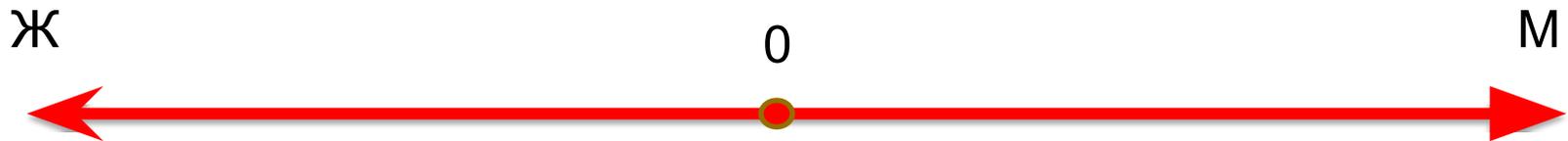
Подавление

Зависимость



Возраст

Уровень 3 – семья, род



- Уровень притязаний (М) – Уровень реализации (Ж)
- Члены семьи, дети, родственники.
- Виды целей: Создание семьи, рождение и воспитание детей, создание материальной базы рода, финансовые цели, карьера
- Проф. проекция: Ответственный сотрудник
- **Примеры ваших целей?**

Матрица целей уровня 3 (оценить качественно 0 - 10)

- Все ли у меня хорошо в семейных взаимоотношениях?
- Видение, планы и цели в области создания и развития семейных отношений
- Дети, внуки - наличие, планы, уровень взаимопонимания и доверия
- Цели по созданию (укреплению) материальной и духовной базы семьи, рода
- Цели развития персональной карьеры
- Степень развития навыков третьего уровня, и планы по компенсации недостатков

ПЭРА



Просветление

Совершенство

100

Зона смысла

Смысл

50...

Интеграция

28-45

Интерес

8-18

Самостоятельность

8-12

Социализация

4-7

Выживание

2-3

Беспомощность

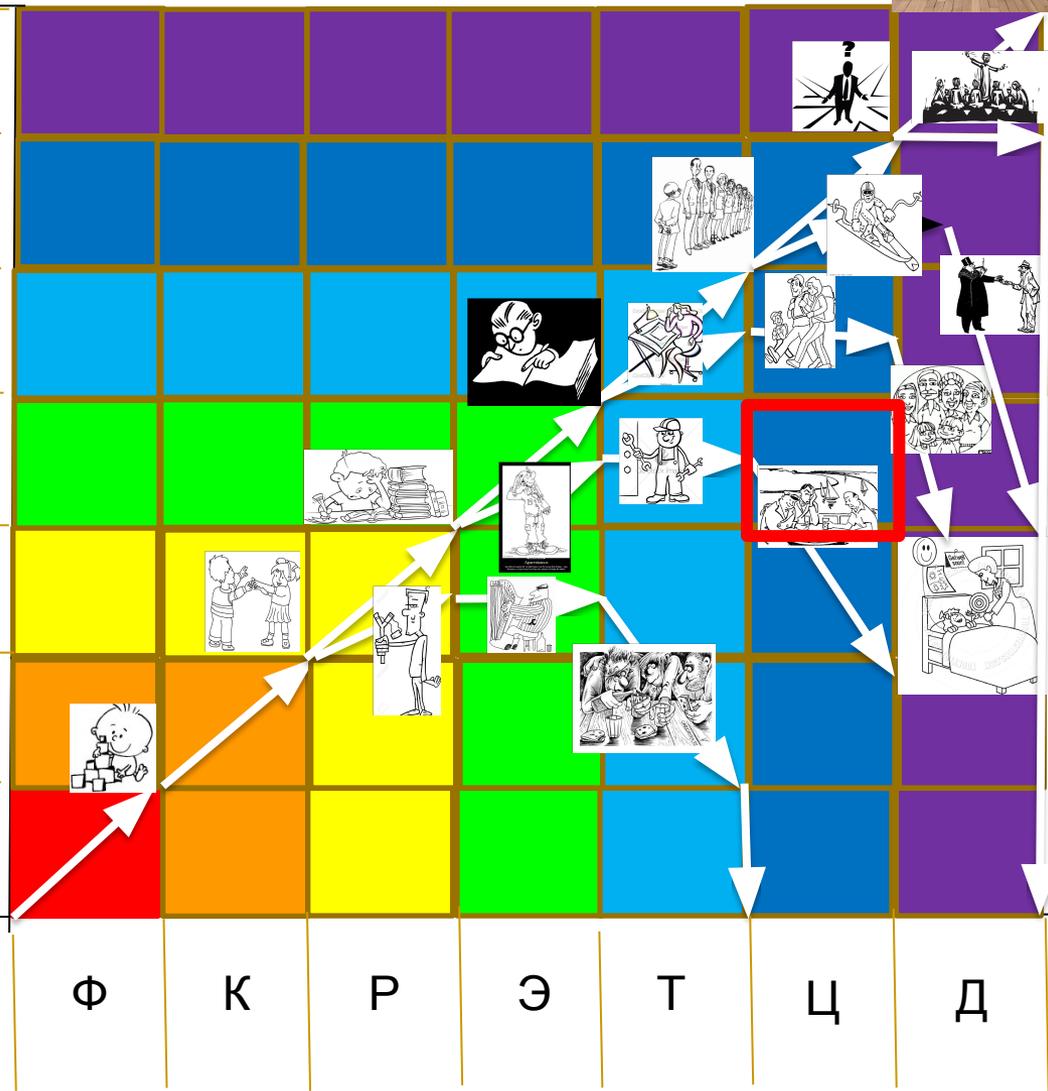
Подавление

Зависимость

Необходимость

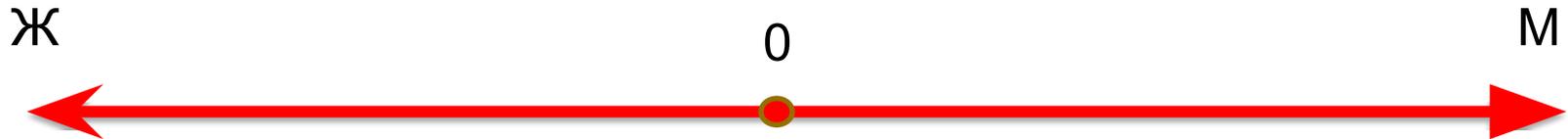
Интерес

Интеграция



Возраст

Уровень 4 – группа



- Уровень притязаний (М) – Уровень реализации (Ж)
- Разделять цели группы, формировать группы.
- Виды целей: формирование и поддержка целей сообществ (клуб, работа, совместное хобби), цели по выполнению принятой на себя роли, уровень профессиональной ответственности.
- Проф. проекция: Локальный руководитель
- **Примеры ваших целей?**

Матрица целей уровня 4 (оценить качественно 0 - 10)

- Мой уровень группового взаимодействия
 - В каких сообществах (профессиональных, любительских, стихийных) я участвую или планирую участвовать, удовлетворён ли я
 - Какова моя роль и ответственность, удовлетворяют ли это моим запросам, на сколько я состоятелен в этой роли
 - Могу ли я выполнять различные роли, быть руководителем в случае необходимости, уровень моих лидерских качеств
 - Какова моя роль на моей работе, уровень моей ответственности, соответствует ли он моим амбициям, каковы мои цели и планы
 - **Степень развития навыков четвертого уровня, и планы по компенсации недостатков**
-

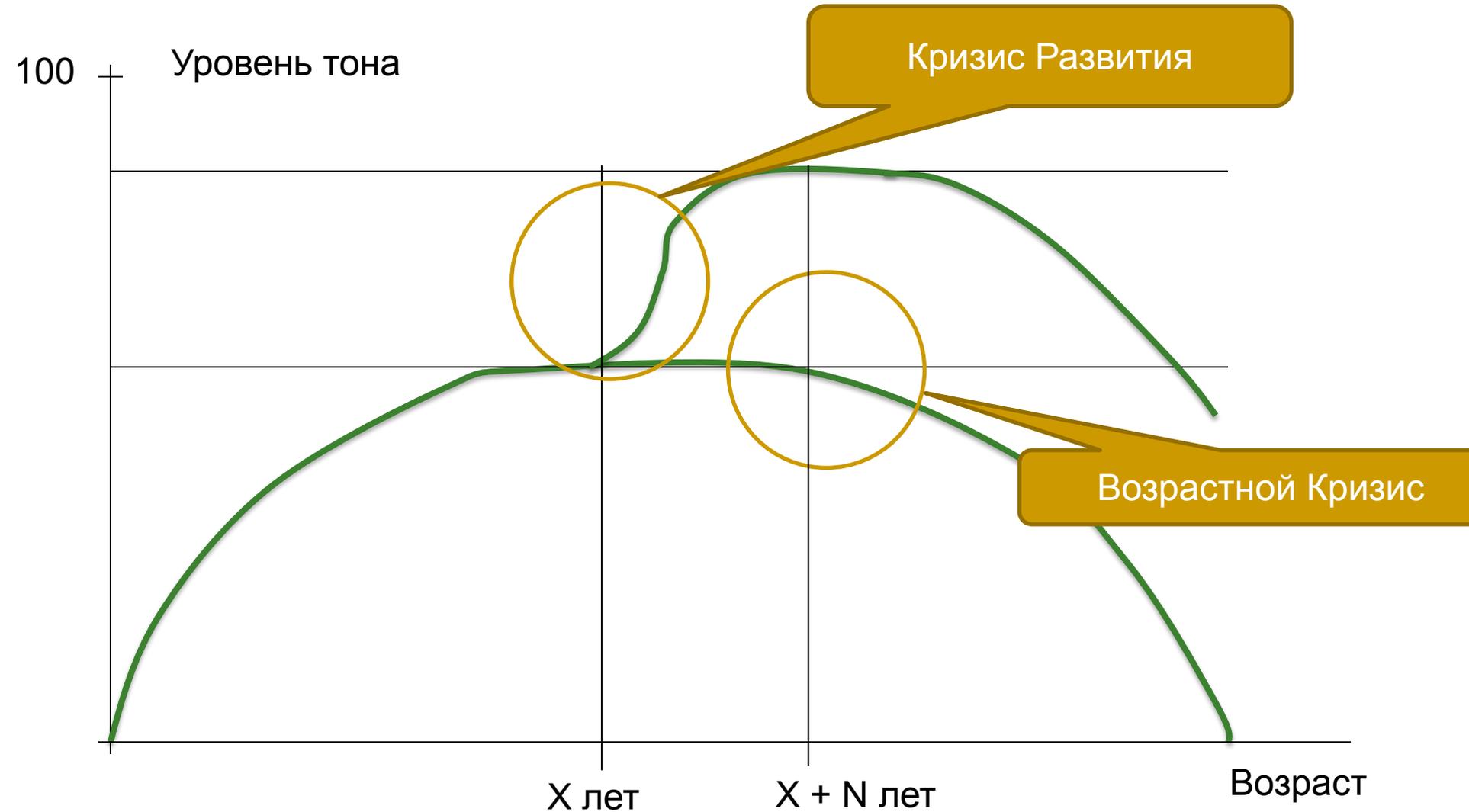
Признаки кризиса Интеграции

- Недовольство своей текущей деятельностью и жизненными результатами
 - Приходит осознание сокращения количества шансов
 - Возникает «ревность» к чужому успеху
 - Появление ощущения пустоты, «исчез интерес», «не прёт»
 - Возникает желание сконцентрироваться, найти главное
-

Признаки нахождения в зоне интеграции

- Легко можно ответить на вопрос «кто я?» - наличие Цели жизни (основная жизненная задача, вокруг которой формулируются другие частные задачи)
 - Наличие «Своего дела
 - Ощущение «правильности происходящего»
 - Решение «материальных проблем»
 - Наличие «персонального эгрегора» (тусовки)
-

Возрастные кризисы и кризисы развития



Упражнение

- Примеры людей в зоне интеграции???

У всех ли бывает кризис
Интеграции?

У всех ли бывает кризис Интеграции?

- Достаточно высокотональное состояние
 - 5й кризис развития
 - Не всегда проходит болезненно
 - Гении преодолевают кризис интеграции в юности 😊
 - ...
 - **Навык - формируется обычно после 30 лет**
-



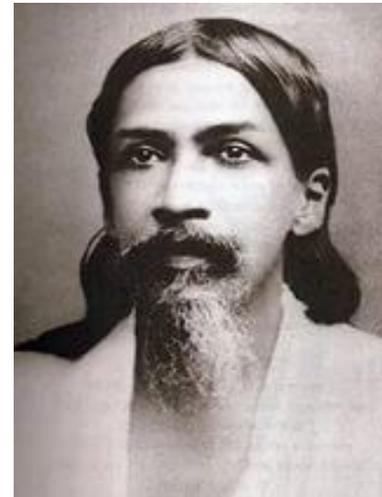
Где находится Цель жизни

Древние

- *Леонардо Да Винчи: «Всяк должен заниматься своим делом, и в этой мудрости — высшая справедливость жизни»*
- *Пифагор: «Жизнь подобна игрищам: иные приходят на них состязаться, иные — торговаться, а самые счастливые — смотреть»*
- *Аристотель: «Дело жизни лежит на пересечении наших талантов и потребностей мира»*

Свами Вивекананда (Ауробиндо)

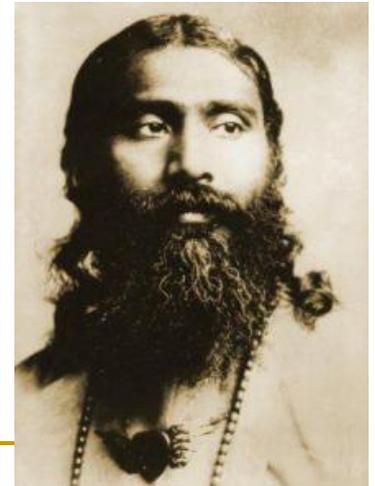
- Карма йога
 - Джнани йога
 - Бхакти йога
 - Раджа йога
- = >
- Интегральная йога

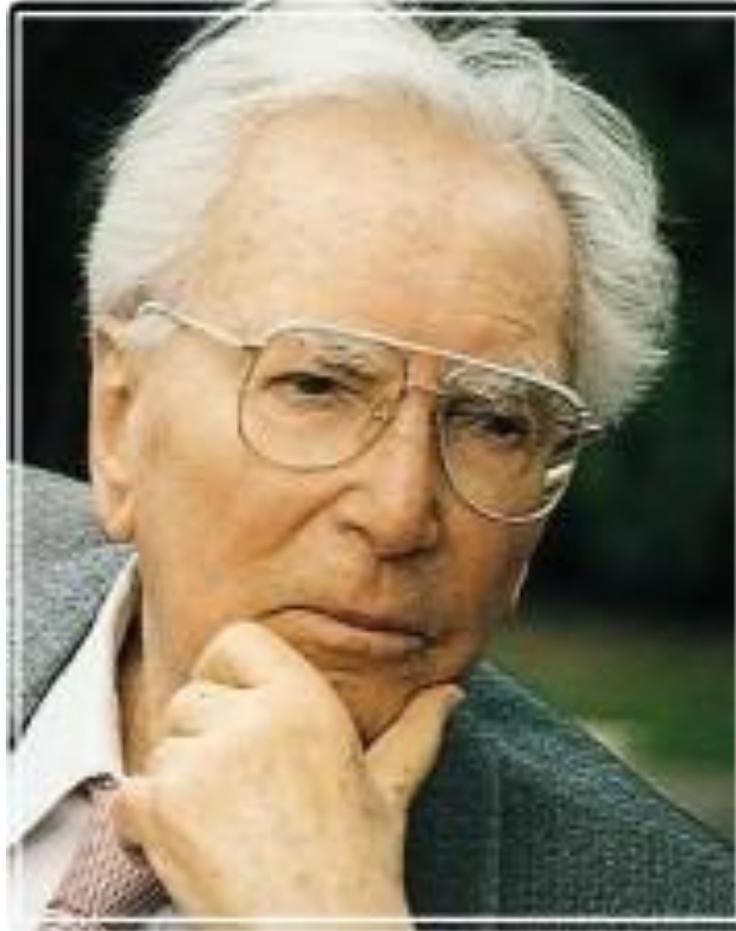


Инайят Хан (Алхимия счастья).

- Путь создания материальной выгоды
- Путь долга
- Получить лучшее будущее после «смерти»
- «Получать лучшее от настоящего»

- Путь духовного постижения





Логотерапия Виктора Франкла (1902 - 1997)

Третья стадия развития психоанализа

- Фрейд – Воля к удовольствию
- Адлер – Воля к Власти
- Франкл – Воля к смыслу

*«У каждого есть свое особое призвание.
Каждый человек незаменим, а жизнь его неповторима.
И поэтому задача каждого человека настолько
же уникальна, насколько уникальна и его возможность
выполнить эту задачу.» В. Франкл.*

Уникальный смысл жизни может быть найден человеком в одной из трех сфер

- ***Творческое созидание***
 - ***Эмоциональные переживания***
 - ***Сознательное принятие обстоятельств***
-



Итого: какие бывают «Цели жизни»?

Способы реализации Цели жизни:

- «Свое дело»:
 - Реализация в профессии
 - Новый бизнес (роль может быть различна)
 - Персональное творчество
 - Организация «любительского проекта»
 - ...
 - Наибольшая степень свободы, возможность удовлетворить материальные амбиции
-

Способы реализации Цели жизни:

- «Служба в иерархии» - движение по лестнице:
 - Научная карьера
 - Гос. карьера
 - Служба в корпорации
 - Профессиональный спорт
 - Религиозная карьера
 - ...
 - Необходима уверенность в позитивности результатов деятельности организации
-

Способы реализации Цели жизни:

- «Путь долга»:
 - Профессиональное служение
 - Ученые, врачи, учителя, воины...
 - Ощущение долга
 - Экология, благотворительность...
 - Жизненные обстоятельства
 - многодетные родители
 - забота о ближних...
 - **Необходима вера в персональную ответственность**
-

Способы реализации Цели жизни:

- Религиозный путь
 - Соблюдение обрядов и требований
 - Мистические практики
 - Непосредственное достижение счастья здесь и сейчас, прямое повышение тона себе и окружающим
 - Необходима вера!!!
 - Мы этим не занимаемся 😊
-

4 аспекта преодоления кризиса

- Базовая деятельность – основное содержание «своего дела»
 - Формирование персонального набора привычек и техник повышения тона
 - Изменение структуры информационного и человеческого окружения
 - Формирование правильного «технологичного» мировоззрения
-

4 аспекта преодоления кризиса

- Базовая деятельность
 - Персональные техники
 - Среда
 - Мировоззрение
-

Базовая деятельность

- Доставляет удовольствие от процесса
 - Отвечает на вопрос «кто я?»
 - Формирует успех
 - Возможность неограниченной перспективы развития
 - **Это Игра**, ее можно изменить!!!
-

Как искать базовую деятельность (БД)???

- Хочу-Могу-Должен
 - Художник-Эксперт-Предприниматель
 - Интеграция текущих навыков и умений
 - Превращение работы в «хобби»
 - Превращение «хобби» в работу
 - Положительный образ
 - Неосуществленная мечта
-

Как искать БД

- Могу – Хочу – Должен
 - Виды деятельности
 - Могу – имею опыт, знаю как, умею
 - Хочу – люблю, нравится, интересно попробовать
 - Должен – имею внешние или внутренние обязательства
 - БД находится на пересечении
-

Варианты базовой деятельности

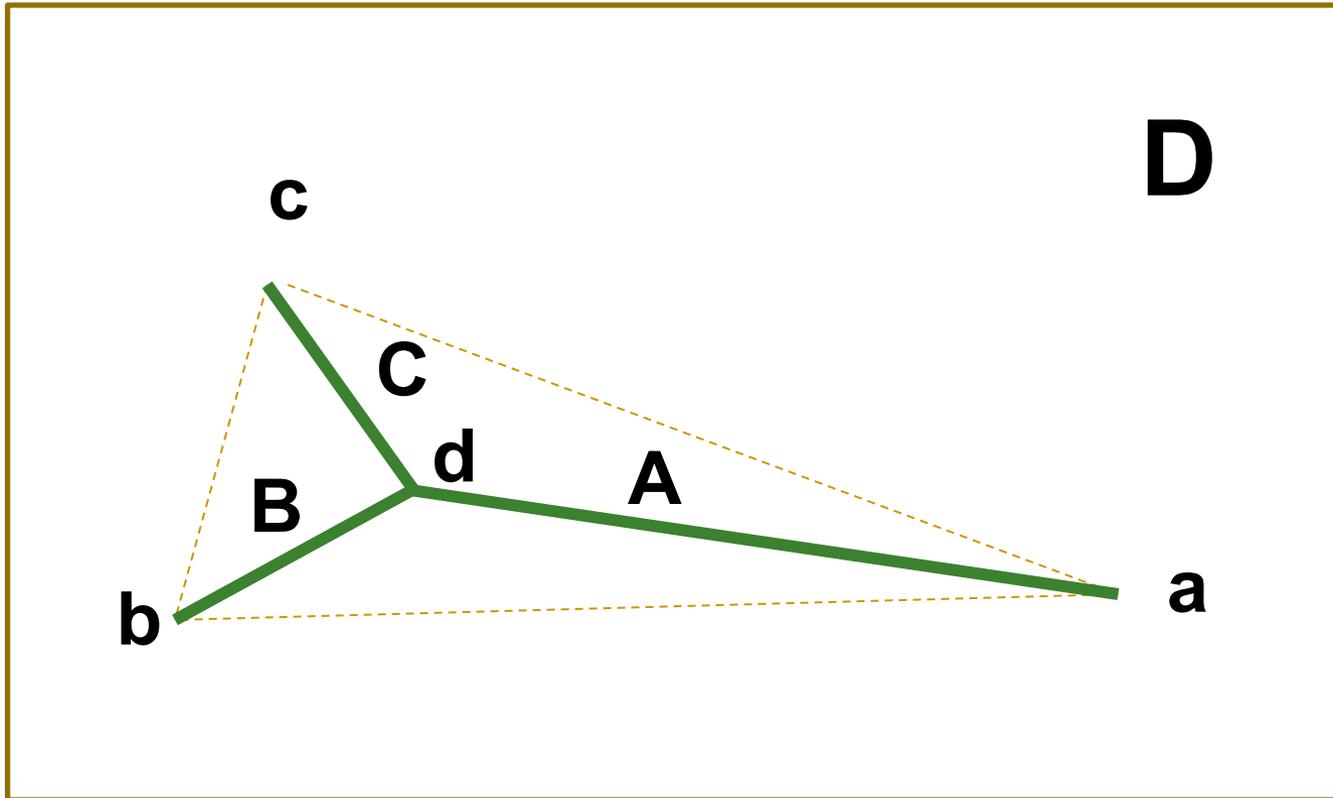
- Художник – развитие творческих навыков
 - Эксперт – уникальные знания и умения, повышение «цены на рынке»
 - Предприниматель – навыки организации бизнеса, управление денежными потоками
-

Варианты базовой деятельности

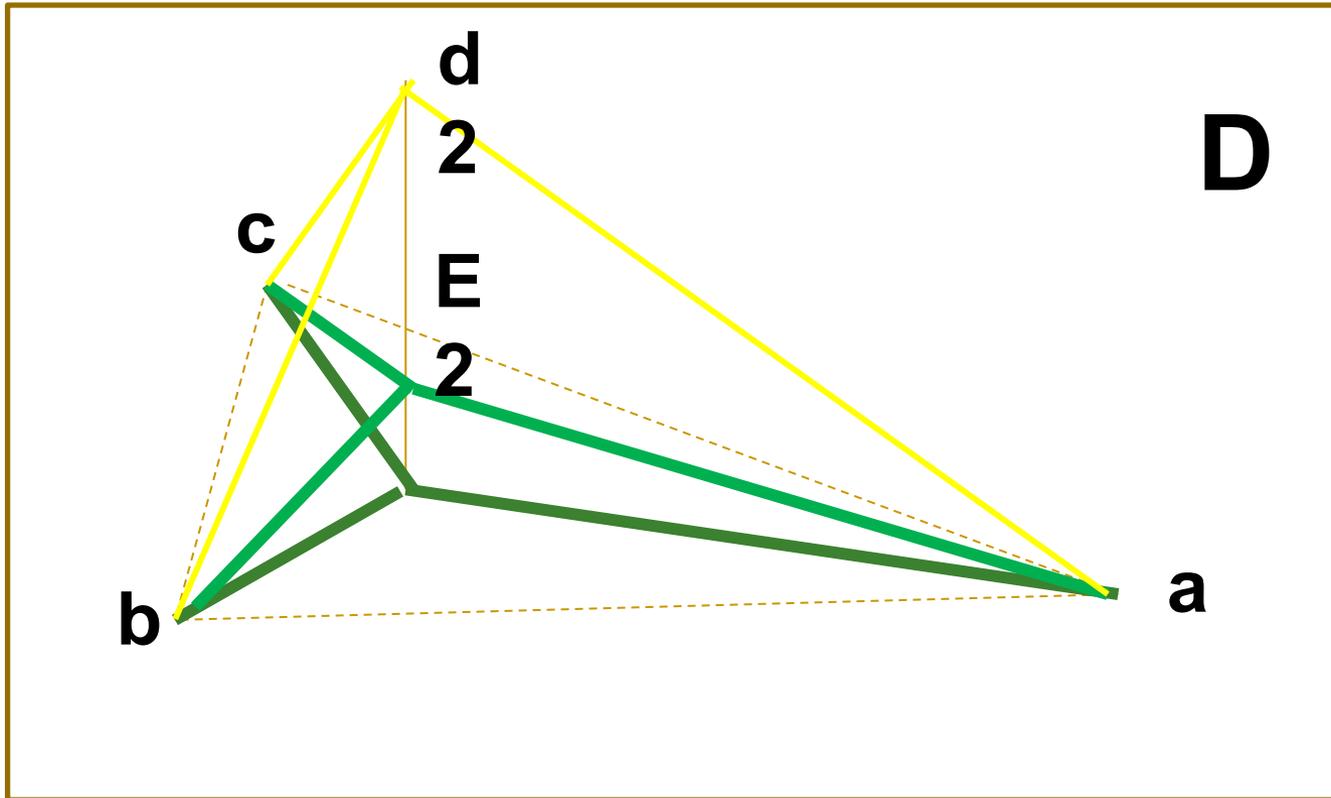
- Художник – развитие творческих навыков
- Эксперт – уникальные знания и умения, повышение «цены на рынке»
- Предприниматель – навыки организации бизнеса, управление денежными потоками

Успех – синтез путей

Треугольник деятельности



Треугольник деятельности



Упражнение

- Элементы трех путей в моей работе???



Как искать БД

- Интеграция текущих навыков и умений
 - Уровень развития «интерес» – много нескоординированных деятельностей
 - Выбрать одно из наиболее интересных увлечений
 - Объединение объединяемого
 - Отсечение лишнего
-

Интеграция текущих навыков и умений. Пример

- Работа. Инженер - программист
 - Увлечения.
 - Психология
 - Руководство клубом песни
 - Театр
 - Спорт
-

Интеграция текущих навыков и умений. Пример

- Работа. Инженер - **программист**
 - Увлечения.
 - Психология управления
 - ~~Руководство клубом песни~~ (хобби)
 - Чтение лекций
 - Спорт
 - Результат. Руководство компанией по созданию ПО автоматизации бизнес процессов.
-

Как искать БД

- Превращение работы в «хобби»
 - Самый простой способ!!!
 - Поиск интересных моментов в работе
 - Формирование карьерного плана, выход на большие цели
 - Устранение накопившегося негатива (Возможна смена места работы)
 - Проактивное отношение к деятельности
-

Как искать БД

- Превращение «хобби» в работу
 - Выявить то что мне реально больше всего нравится делать и в чем я реально максимально успешен
 - Найти возможности монетизации этой или сопутствующей деятельности, искать аналоги
 - Сформировать план постепенного перехода
 - Развивать сопутствующие навыки
-

Как искать БД

- Положительный образ
 - Наличие позитивного примера в окружении
 - Поиск свободной ниши
 - Моделирование
-

Как искать БД

- Неосуществленная мечта
 - Бросить все и отдаться мечте
 - Для людей готовых к риску и не обремененных обязанностями
-

4 аспекта преодоления кризиса

- Базовая деятельность
 - Персональные техники
 - Среда
 - Мировоззрение
-

Субъективность восприятия информации

- Мы воспринимаем только ту информацию, которая уже имеется в нашем опыте
 - Усиливаем подтверждения, не впускаем нового
 - Надо научиться сознательно управлять фильтром!!!!
-

Реструктуризация окружения

Структура окружения – следствие персонального информационного фильтра

- Нарисовать текущую и идеальную карту «Тусовок»
 - Сравнить – найти лишние и недостающие
 - Игнорировать ненужные «Тусовки», включаться в желательные
 - Формировать «профессиональные» знакомства, входить в сообщества, формировать персональный бренд.....
-

4 аспекта преодоления кризиса

- Базовая деятельность
 - Персональные техники
 - Среда
 - Мировоззрение
-

Набор персональных техник

- Заполнить матрицу навыков до уровня 6
 - Определить слабые стороны
 - Сформировать список недостающих профессиональных качеств
 - Разработать персональный набор развивающих фреймов
 - Всегда иметь вырабатываемую привычку или навык
-

4 аспекта преодоления кризиса

- Базовая деятельность
 - Персональные техники
 - Среда
 - Мировоззрение
-

Признаки правильного мировоззрения

- Персональная ответственность
 - Свобода выбора
 - Неограниченные возможности
 - Повышение тона как значимая ценность
-

Признаки правильного мировоззрения

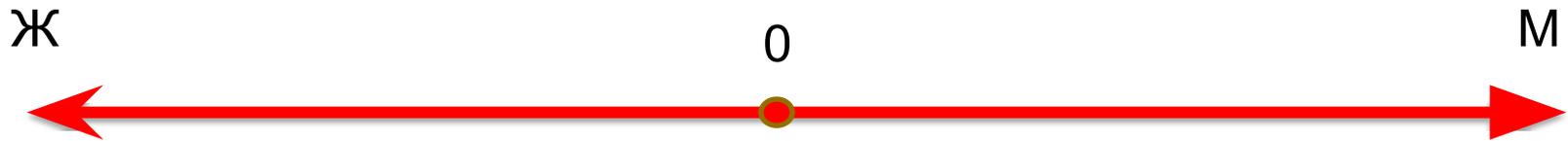
- Персональная ответственность
- Свобода выбора
- Неограниченные возможности
- Повышение тона как значимая ценность

Грех – понижение ТОНа себе и окружающим

Пример технологического мировоззрения

- Прошлое – не релевантно
 - «Здоровый Кайф» показывает нам путь повышения тона
 - Проблем нет, есть задачи
 - Возможно все, только необходимо приложить соответствующие усилия
 - Жизнь развивается по наилучшему сценарию
 - Смыслы субъективны ими можно управлять, страдание – результат нечистоплотности мышления
 - Понижение тона - грех
 - Счастье – процесс непрерывного развития
 - Потенциал личности бесконечен, развитие возможно в любых условиях
-

Уровень 5 – Личный интеграционный проект



- Уровень притязаний (М) – Уровень реализации (Ж)
- Формировать новые цели и новые авторские проекты.
- Виды целей: организация собственного дела, творческого проекта, бизнеса...
- Проф. проекция: Лидер, организатор, руководитель, ведущий эксперт...

Матрица целей уровня 5 (оценить качественно 0 - 10)

- Являюсь ли я интегрированной личностью
- Каково мое «дело жизни», кто я такой, каковы долгосрочные цели и детальные планы по его реализации
- Удовлетворен ли я своим материальным положением, имеется ли понимание того как
- Сформировался ли «персональный бренд». Соответствует ли его сила моим планам и ожиданиями. Имеются ли планы по его развитию.
- На сколько я удовлетворен сформированными целями и уже достигнутыми результатами
- Какова дальнейшая стратегия развития.
- **Степень развития навыков пятого уровня, и планы по компенсации недостатков**

ПЭРА



Просветление

Совершенство

100

Зона смысла

Смысл

50...

Интеграция

Интеграция

28-45

Интерес

Интерес

8-18

Необходимость

Самостоятельность

8-12

Подавление

Социализация

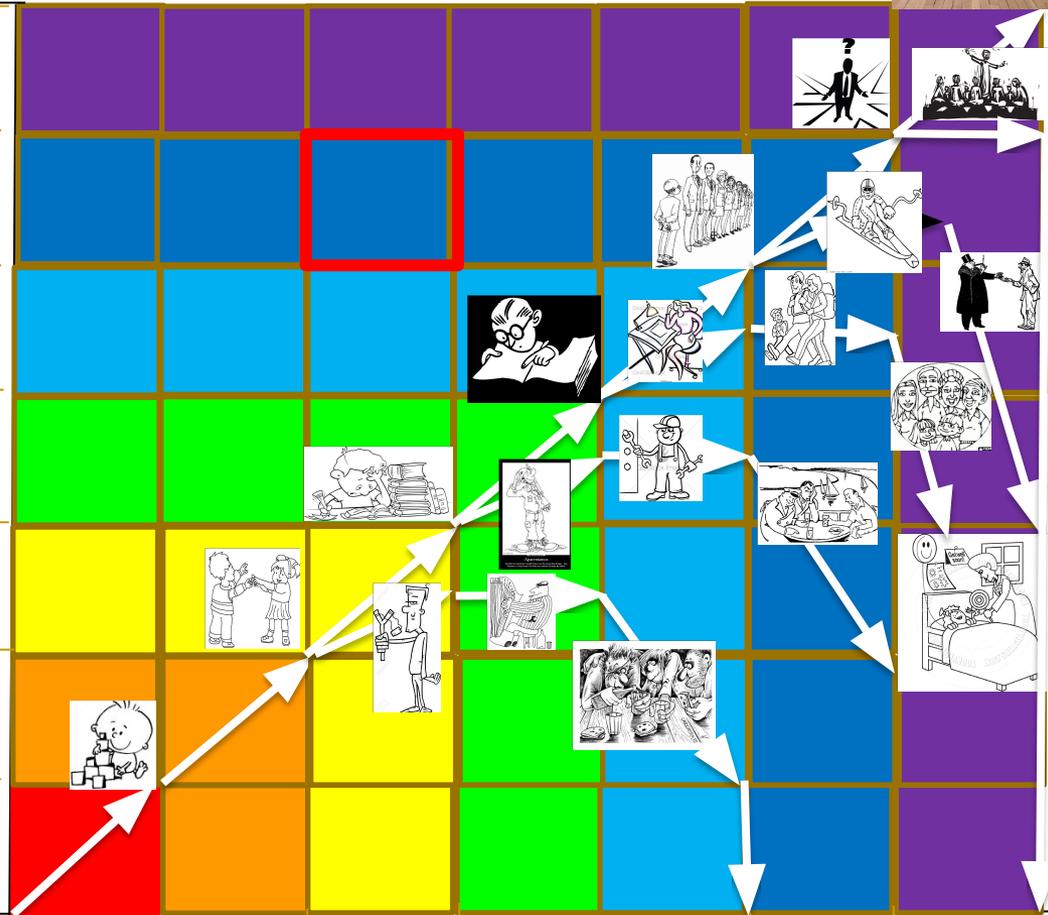
4-7

Зависимость

Выживание

2-3

Беспомощность



Ф

К

Р

Э

Т

Ц

Д

Возраст

АНТИНОМИЧНОСТЬ СМЫСЛА

- Смысл трансцендентен жизни - он не может замыкаться на личность и не заканчивается со смертью
- Смысл имманентен – связан с конкретной личностью и неотторжим от нее

«Успеха, как и счастья, нельзя добиваться. Он приходит потом, только как незапланированный результат преданности делу, более значительному, чем ты сам» В. Франкл.

Наша версия разрешения противоречия Смысла

- Индивидуальный (авторский, уникальный, творческий) проект – благодаря которому становится возможным повышение уровня тона мира за границами индивидуальной жизни автора
 - Приведите примеры людей достигших этого уровня развития???
-

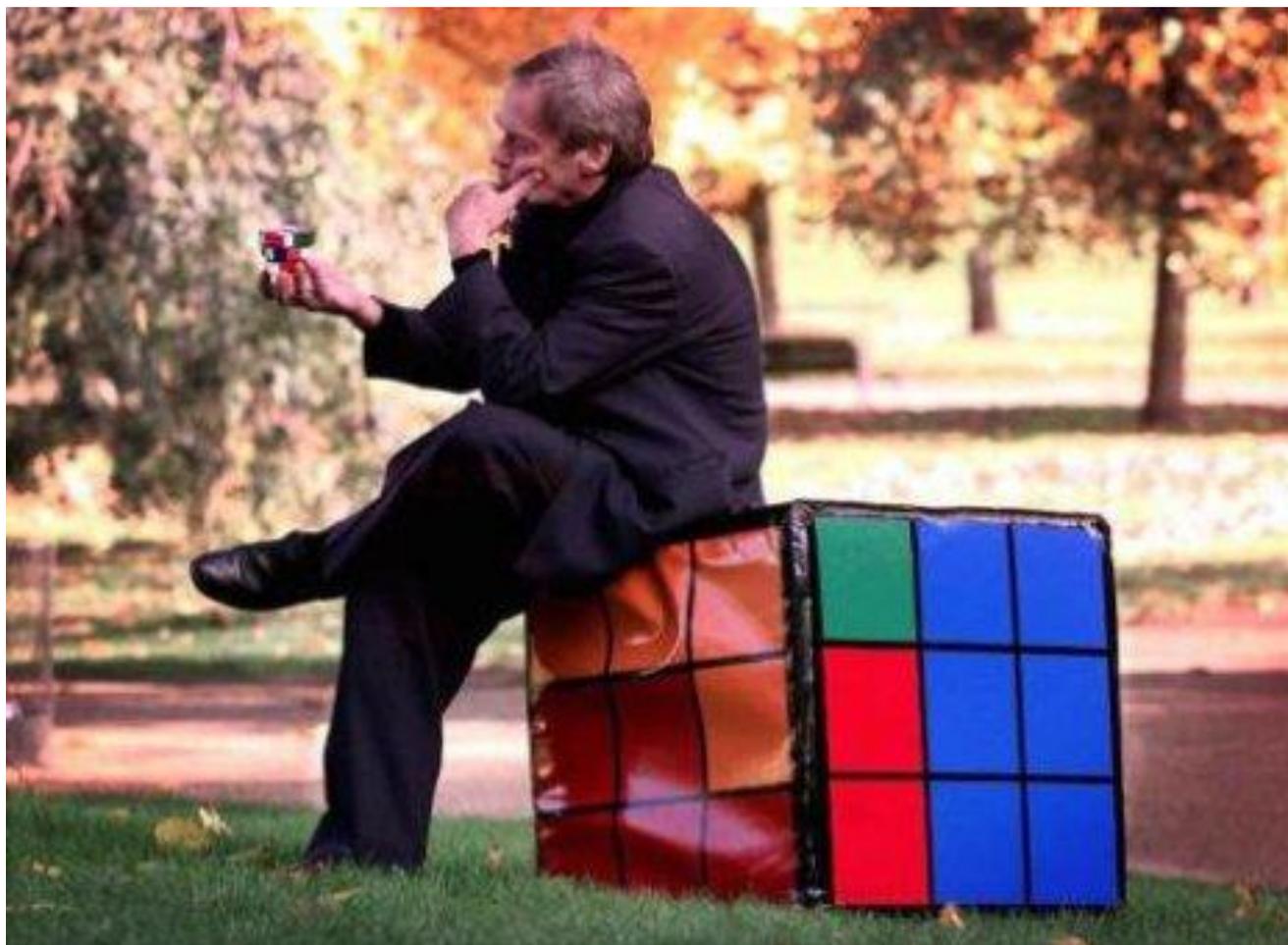
Цель и Смысл

- Цель - фундаментальная задача жизни (вид активности), на длительном отрезке времени
 - Формирует индивидуальность личности, отвечает на вопрос «кто я?»
 - Обеспечивает фундаментальное решение всех материальных проблем
 - Повышение тона себе и «миру» посредством деятельности
 - Способ преодоления кризиса интеграции
- Смысл – уникальное творческое предназначение личности
 - Снимает противоречие имманентности и трансцендентности
 - Способ повышения уровня тона мира за границами жизни
 - Уникален и индивидуален
 - Способ преодоления кризиса Смысла



Аллегория тона

- Повышение тона – духовная практика
- Развитие технологии может быть решением вопроса о Смысле жизни



ЦЕЛОСТНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Целостность

- По сути все «сиддхи» есть результат жизни в состоянии «со-вести» и «со-знания», так, как будто бы каждая твоя мысль выставлена на всеобщее обозрение, будто бы каждый видит тебя насквозь и читает все твои мысли. И жизнь в таком бесхитростном состоянии оборачивается «сиддхами» ясновидения, целительства, наделения знаниями. Тут нет никакой тайны: душа, живущая по такому закону естественно раскрывает в себе эти качества.

ВЛАДИМИР КОЗЛОВ, ВЛАДИМИР МАЙКОВ: «ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ»

Домашнее задание

- Построить итоговую матрицу
 - Найти слабости в развитии
 - Проанализировать полноту целеполагания и результативности на всех уровнях
 - Подумать о том, что с этим хотелось бы делать дальше 😊
-