

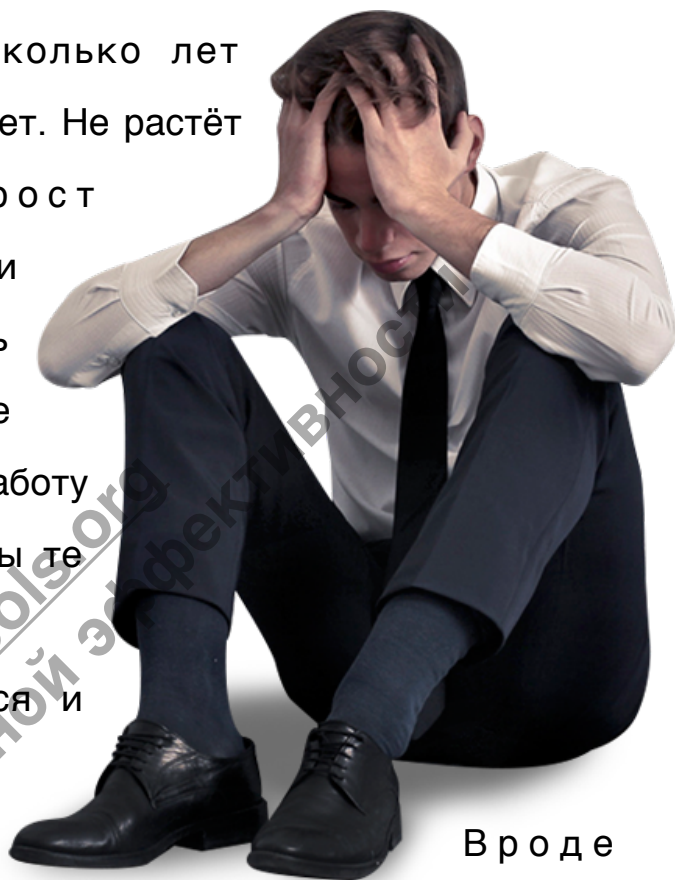
# ГАРМОНИЗАТОР ЖИЗНИ

Сделайте снимок Гармонии в Вашей жизни

## ГАРМОНИЯ ЖИЗНИ

Бывало ли у Вас или у людей в Вашем окружении так:

- вначале карьеры всё развивалось очень стремительно, но спустя несколько лет наступила пауза и развития уже нет. Не растёт зарплата и карьерный рост остановился. Вроде бы и разобрался во всем и выполняешь любую работу, но это никто не оценивает. Времени и усилий на работу тратишь всё больше, а результаты те же;
- бизнес стремительно развивался и доходы росли, но наступил момент, когда всё остановилось. Вроде ты делаешь всё тоже самое, а выходит, что топчешься на месте. Вертишься как «белка в колесе», но ничего не успеваешь, а главное нет времени остановиться и придумать что-то новое, что даст толчок бизнесу;
- семья тебя активно поддерживала вначале, но постепенно ты стал замечать, что отдаляешься от них - бизнес или карьера поглощают всё твоё время и тебе просто некогда. Ты всё время думаешь о работе и родные, видя это, уже не особо тебя беспокоят. Для них оправдания - я же зарабатываю нам на жизнь - уже перестали работать;
- ты всегда думал, что ещё молодой и о здоровье беспокоиться рано. Прошло несколько лет и изматывающая работа стала влиять на твоё



самочувствие. Доход рос и ты мог себе позволить питаться в ресторанах, вот только ты выбирал в них далеко не полезную еду. Твоя спина начала «рассказывать» тебе о сидячем образе жизни и его последствиях.

Вы же понимаете, что так продолжаться долго не может! В конце концов произойдёт «надрыв». Или взбунтуются Ваши родные, или Вы подорвёте Ваше здоровье, или у Вас будет психологический срыв,

**НО ВЫХОД ЕСТЬ!!!**

Мы гармоничные существа и стремимся к гармонии!

Если мы долго сидим, то наше тело начинает «ныть», говоря,

что пора пройтись и размяться.

Когда мы напряжённо работаем долгое время, то наш мозг

начинает переключаться на что-то менее важное и мы становимся рассеянными.

Если мы долгое время не общаемся с дорогими нам людьми, мы чувствуем, что нам чего-то не хватает. Не узнавая что-то новое, мы чувствуем, что

деградируем. Если мы не ставим личные цели, то мы перестаём понимать, зачем мы так тяжело работаем...

Ответ напрашивается сам собой. Нам нужно удовлетворять наше естественное стремление к гармонии. Этот инструмент поможет Вам найти ответ на 3 вопроса:

- какие составляющие настоящей гармоничной жизни;
- как их поддерживать и развивать;
- какая ситуация у Вас на сегодняшний момент.

## КВАДРАНТ ГАРМОНИИ ЖИЗНИ

Для понимания базиса гармоничной жизни мы с Вами рассмотрим «Квадрант гармонии жизни». Это фундамент баланса в Вашей жизни. Уже одно понимание этого фундамента прояснит Вам к чему необходимо стремиться для сбалансирования Вашей жизни. Когда Вы узнаете, что лежит в основе гармонии жизни, Вы сразу почувствуете - этого Вам и не хватало. Итак:



В основе гармонии нашей жизни находится 4 главных элемента:

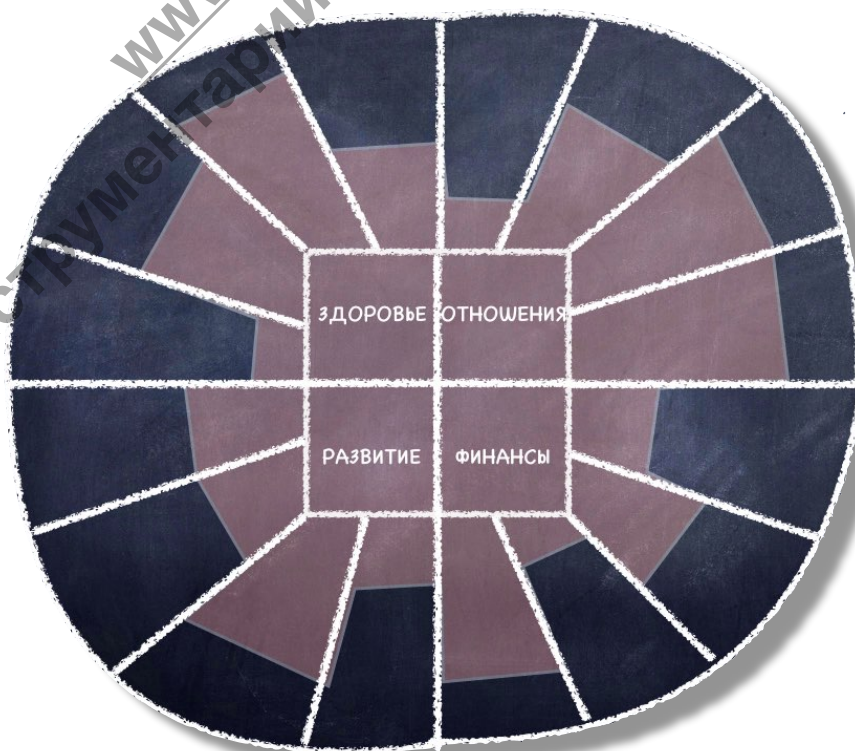
- **здоровье** - вода, еда, сон, воздух, движения;
- **отношения** - муж/жена, дети, родители/братья/сёстры, друзья, коллеги;
- **развитие** - хобби, призвание, интеллектуальное и духовное развитие;
- **финансы** - зарплата, пассивный доход, активный доход, непостоянный доход от не основной деятельности, хобби, за результаты которого готовы заплатить.



Дальше мы с Вами разберём каждый элемент из вышеперечисленных и проанализируем Вашу ситуацию. Мы сделаем, можно сказать, «фотоснимок» на данный момент и прошу Вас отнестись к определению Вашего уровня ответственно и правдиво. Именно от Вашей искренности, в первую очередь перед собой, будет зависеть то, насколько Вы сможете активно взяться за исправление ситуации.

На страницах этого инструмента мы будем подробно анализировать Вашу текущую ситуацию, а описание этих элементов, рекомендации по их усовершенствованию и мой личный опыт в этом направлении, Вы сможете почерпнуть из статей на сайте/блоге проекта «Инструментарий личной эффективности».

В конце концов Вы получите единую подробную «картинку» Вашей жизни и выглядеть возможно она будет так:



## Краткая инструкция

Вам необходимо распечатать второй файл «Гармонизатор жизни. Снимок Вашей жизни» (формат pdf). В нём Вы будете зарисовывать пункты от 1 до 5 в зависимости от Вашей ситуации. «1» - это ближайшая черта к квадрату гармонии, а «5» - это самая дальняя черта от квадрата гармонии.

Для наглядности и удобства рекомендую взять маркер или что-то такое, что хорошо пишет и максимально закрасит все необходимые пункты. Зарисовывать необходимо начиная с пункта «1» и до той черты, которая максимально отображает Ваше положение вещей. Половинные оценки здесь не предусмотрены, таким образом Вам необходимо принять решение к какой оценке Ваша ситуация ближе.

В описании ниже я буду Вам указывать критерии, которые соответствуют каждой оценке («1», «2», «3», «4» и «5») и таким образом Вы быстро сориентируетесь какая оценка подходит именно Вам.

Более детальное описание тех моментов, которые мы с Вами будем оценивать, Вы найдёте на сайте/блоге проекта «Инструментарий личной эффективности» ([www.smart-tools.org](http://www.smart-tools.org)). Вы можете сразу прочитать все статьи на соответствующие темы или переходить непосредственно на соответствующую статью (я буду давать прямую ссылку в описании).

Оценивайте различные критерии с расчётом на Вашу сегодняшнюю ситуацию! Не смотрите в прошлое и не думайте о том, что Вы собираетесь сделать - критично оценивайте свою ситуацию «на сейчас»!!!

**УДАЧИ!**

## ЗДОРОВЬЕ

### Вода

Один из самых важных составляющих нашего здоровья. От того, сколько Вы пьёте чистой воды без газа, зависит Ваше самочувствие, пищеварение и т.д. Более подробно о воде и моём опыте поддержки водного баланса в норме читайте [здесь](#).

Теперь Вам необходимо открыть файл «Гармонизатор жизни. Снимок Вашей жизни» и руководствуясь пояснениями ниже, зарисовать необходимое количество клеток, начиная от центра («1»).

«1» - Вы за день не выпиваете ни одного стакана чистой воды без газа. Пьёте чай, кофе и т. д. Когда Вам хочется пить, берёте Pepsi или Fanta. Вы уже забыли, когда последний раз пили простую воду.

«2» - В основном Вы пьёте чай или кофе, но когда Вам хочется пить, Вы выпиваете стакан воды. Это случается не часто, но хотя бы раз в день это происходит.

«3» - В общей сложности Вы пьёте 2-3 стакана чистой воды без газа за день. Проснувшись Вы выпиваете стакан воды и перед сном ещё один. Также после обеда Вас мучает жажда и Вы пьёте ещё стакан воды.

«4» - В общей сложности Вы пьёте за день 1-1,5 литров простой воды! Вы стараетесь почаще пить и у Вас выходит выпивать 5-7 стаканов (по 200 мл)! Вы уже везде ходите с бутылкой дегазированной воды.

«5» - Вы чётко контролируете количество потребляемой воды. Вы установили приложение на Ваш телефон и оно Вам напоминает, когда необходимо пить! Водный баланс Вашего организма в норме так как Вы выпиваете 2,5 - 3,0 литра воды в день!

Еда

Следующий не менее важный элемент Вашего здоровья - это то, чем Вы питаетесь, более подробно читайте [тут](#). Прежде всего мы говорим о качестве еды, а не о её частоте или времени приёма пищи, хотя эти моменты тоже важны. Если Вы будете есть отварное мясо в 23.55, а через 5 минут ляжете спать, то скорее всего наутро Вы ощутите тошноту и т.д.

«1» - Вы едите в основном вне дома. Утром Ваш завтрак состоит из кофе, изредка с бутербродом. На работе в течении дня Вы перекусываете чаем и печеньем, а на обед едите шаурму или идёте в McDonalds. Зато у Вас 3 ужина и последний перед самым сном. Вечером Вы едите жаренную картошку или яичницу. Всё очень солите.

«2» - Утром также как и в первом варианте, но днём Вы питаетесь комплексным обедом с супом, кашей и т.д. Вечером у Вас один ужин не перед самым сном. При этом без сладкого с чаем Вы спать не ложитесь.

«3» - Утром Вы завтракаете, а только потом пьёте кофе. В обед стараетесь не просто заказать обед, а выбрать что-то менее вредное, например отварное мясо. Вечером Вы стараетесь не объедаться.

«4» - Вы следите за своим рационом. Завтракаете овсяной кашей. Кофе пьёте не каждый день. Обедаете исключительно полезной едой с большим количеством овощей и фруктов, а мясо едите отварное и не каждый день. Вечером ужинаете за 2 часа до сна «лёгкой» едой, например творог или йогурт.

«5» - Вы вегетарианец или сыроед? Когда мы встретимся лично, Вы мне расскажите, как можно настолько правильно питаться! :-)



## Сон

Нашему мозгу нужен отдых и сон здесь главный фактор! Спать необходимо такое количество времени, чтобы организм восстановился и мозг отдохнул. Некоторые утверждают, что им хватает 2-3 часа сна, но потом их лечат в психиатрических учреждениях. Важно также и время сна. Читайте о моём опыте [здесь](#).

«1» - Вы постоянно недосыпаете. Ложитесь в 2 - 3 часа ночи, а вставать приходится в 6.00! Вы теряете ощущение реальности и путаете сон и жизнь. Ваш мозг уже не может нормально засыпать и если Вы ложись рано, то всё равно крутитесь часами.

«2» - У Вас не выходит ложится спать раньше двенадцати - часа ночи. Вставать приходится рано. Но на выходных Вы стараетесь компенсировать это и спите до обеда, после чего чувствуете себя не очень.

«3» - Вы ложитесь не позже двенадцати ночи и встаете около 7 часов утра. Ощущаете лёгкий недосып за неделю, но в выходные позволяете себе пару часов сна, но не более.

«4» - Вы ложитесь до 23.00 и встаёте около 6.30 утра. Чувствуете себя нормально. В выходные не пересыпаете и встаете около 8.00. Спите спокойно в комфортной обстановке - при выключенном свете, тишине и комфортной температуре.

«5» - Вы ложитесь чётко в 22.00 и встаете в 6.00-6.30 утра бодрым и выспавшимся. На выходных Вы придерживаетесь такого же графика и Ваш мозг уже привык к такому режиму. Кроме идеальных условий для сна, Вас будит вибрация на фитнес-трекере или умных часах с учётом Ваших фаз сна. Вы великолепно себя чувствуете и в голове у Вас огромное количество новых идей.

## Воздух

Мы не можем долго прожить без кислорода, а вот его недостаток не воспринимается нами, как проблема. Болит голова - низкое давление и так далее. Хотя, если проанализировать... В нашей семье было время, когда мы столкнулись с этим. Об этом можете прочитать здесь.

«1» - Вы вообще не бываете на свежем воздухе. Живёте в спальном районе, где почти нет деревьев. Дома редко открываете окна. Работаете в офисе, где летом включают кондиционер и держат окна закрытыми, а зимой - их не открывают, потому что холодно. На работу едете в забитой людьми маршрутке или метро. За город или парк не выезжаете. Не помните, как выглядит лес.

«2» - У Вас условия жизни, как и в варианте «1», только Вы изредка открываете дома и в офисе окно на проветривание на 15 минут.

«3» - При условии жизни, как у вариантов «1» и «2», Вы изредка выезжаете в парк или за город, но бывает это раз в месяц.

«4» - Вы регулярно проветриваете дома и на работе. Стараетесь, по пути на работу, пройтись по скверу или парку. Как минимум 1 раз в неделю, Вы основательно 2-3 часа гуляете за городом в лесу или в большом парке.

«5» - Вы живёте за городом в окружении леса и в город не выезжаете. И при этом, проводите половину дня на улице. Регулярно проветриваете помещение. Весь воздух, что Вас окружает полон кислорода и Вы не помните, когда последний раз у Вас болела голова. Вы спите отлично и аппетит у Вас превосходный.

## Движение

Современный мир не требует от нас для выживания постоянно находится в движении, может это и не очень хорошо... Излишний вес и проблемы с сердцем этому подтверждения. Движение нам необходимо. А Вы знали, что акулам нужно постоянно находится в движении иначе они ... задохнутся!!! Мой взгляд на жизнь в движении Вы можете узнать здесь.

«1» - Самое мощное Ваше движение - жевание челюстью. Вы передвигаетесь короткими перебежками - от кровати до машины, от машины до стула в офисе, а вечером в обратном порядке.

«2» - Изредка Вы проходите остановку-другую, раз в неделю. Иногда ломается лифт и Вы поднимаетесь по лестнице на 5 этаж. Всё это утомляет и даётся с трудом.

«3» - 2-3 раза в неделю приходится гулять с ребёнком. Ребёнок не даёт посидеть на лавочке. Раз в недельку гуляете с женой в парке. Если все отказались, то выгуливаете собаку. Ощущаете, что движение есть в Вашей жизни, но не «качественное».

«4» - Выгуливаете собаку и ребёнка каждый день. Пару раз в неделю делаете разминку для спины. Летом можете раз 10 сходить в бассейн. Бывает срыгаетесь на тренажёрный зал, но не регулярно. Ходите на работу пешком. На работе каждые пол часа - час встаёте, чтобы размяться и пройтись.

«5» - У Вас безлимитный абонемент в тренажёрный зал и Вы туда ходите 4 раза в неделю. Занимаетесь там, в основном с личным тренером. Делаете пробежки по утрам. Везде, где только можно ходите пешком. Активно играете с детьми и гуляете с собакой.

## ОТНОШЕНИЯ

Люди социальные существа и нам необходимо общение. Мы создаем отношения, поддерживаем и иногда их разрываем. Без отношений мы ощущаем одиночество, а оно считается одним из самых больших страхов для человека. Как поддерживать отношения на высоком уровне читайте [здесь](#).

Муж/жена

Для ощущения гармонии в жизни нам необходимо присутствие близкого нам человека. Наша вторая половинка наполняет смыслом нашу жизнь и стимулирует развиваться. Однако, если Вам до 20 лет и Вы считаете, что ещё рано заводить серьезные отношения, то просто пропустите этот пункт - перечеркните его крестом в файле «Гармонизатор жизни. Снимок Вашей жизни» и продолжайте дальше. Однако, если Вам около 30...

«1» - Вы на грани развода с мужем или женой и это единственный выход из сложившейся ситуации, который Вы видите.

«2» - Вы постоянно ссоритесь с мужем или женой. Иногда думаете о разводе, но пока не приняли окончательного решения, касательно расставания.

«3» - О разводе Вы не думаете, однако Ваши отношения можно назвать натянутыми. Вы бываете сильно ссоритесь, хотя происходит это не часто. В мелочах он/она Вас раздражает.

«4» - Ваши отношения Вы считаете хорошими. У Вас много общего и Вы не ссоритесь по мелочам. Совместное проведение времени доставляет обоим удовольствие.

«5» - Вы идеальная пара. Вы поддерживаете друг друга во всём. Вы вообще не ссоритесь и хотите проводить каждую минуту вместе.

## Дети

Семья считается полноценной, если в ней есть дети. Дети заставляют пересмотреть наши ценности и приоритеты. Мы по настоящему становимся взрослыми, когда у нас появляются дети. Это важная часть нашей жизни. Однако если Вы пока не замужем или не женаты, или Вы с мужем/женой пока не планируете заводить детей, то можете перечеркнуть этот пункт крестом в файле «Гармонизатор жизни. Снимок Вашей жизни» и продолжайте дальше. Однако, если Вам 35 и более, то об этом стоит задуматься.

«1» - Ваши дети сбежали от Вас и Вы не знаете где они и что с ними происходит.

«2» - Вы практически не общаетесь с Вашими детьми. Раз в месяц, когда Вы с ними разговариваете, всё заканчивается скандалом или ссорой.

«3» - Вы видите с детьми раз в месяц! Они знают, чем живёте Вы, а Вы знаете чем живут они. Ваши отношения можно назвать «холодными, но при этом уважительными».

«4» - Вы видите со своими детьми минимум раз в месяц, а созваниваетесь Вы почти каждый день. Вам есть чем с ними поделиться и Ваши дети с удовольствием рассказывают о своих делах. Вы планируете совместные поездки.

«5» - Вы поддерживаете свои детей во всех их начинаниях и они знают, что на Вас можно положиться. Вы живёте в полной гармонии со своими детьми, знаете чем они живут и о чём думают. Дети гордятся своими родителями, а Вы гордитесь своими детьми.



## Родители/Братья/Сёстры

Пока наши родители живы, мы чувствуем себя детьми. Но родители с нами не на всегда! И поэтому цените каждый день проведённый с ними. Они живут Вами!!!

Если у нас есть братья или сёстры мы не одиноки в этом мире, потому что знаем, что где-то есть близкий Вам человек. С этими людьми нам необходимо поддерживать хорошие отношения, а вот если Вы в ссоре с ними, Вы чувствуете себя плохо.

Эти пункты Вы заполняете если у Вас ещё живы родители и/или есть братья/сёстры. Если же Вы единственный ребёнок в семье и у Вас нет родителей то просто пропустите этот пункт - перечеркните его крестом в файле «Гармонизатор жизни. Снимок Вашей жизни» и продолжайте дальше.

«1» - Вы не общаетесь со своими родственниками.

«2» - Вы встречаетесь со своими близкими раз в год на Новый Год или какой-то другой праздник.

«3» - Вы встречаетесь с родственниками несколько раз в год - на дни рождения и Новый Год. Ваше общение поверхностное - Вы особо ничего о себе не рассказываете и не интересуетесь их делами. Между Вами «формальное» общение.

«4» - Вы раз в месяц встречаетесь - ездите к ним или они приезжают к Вам. Вы созваниваетесь раз в неделю и делитесь своими новостями. Ваш уровень доверия на приемлемом уровне.

«5» - У Вас идеальные отношения. Вы встречаетесь каждую неделю, все праздники Вы вместе и созваниваетесь каждый день. Уровень доверия с Вашими родными на очень высоком уровне и Вы всем делитесь, например, жалуетесь на мужа или детей! :-)

## Друзья

Друзей не может быть много - много знакомых, а друг только один (максимум два :-). Наши друзья выполняют очень важную функцию в нашей жизни - консультанта/психолога. С друзьями мы обсуждаем вещи, которые не обговариваем с родственниками и второй половиной. Конечно же бывает, что Ваша мама, Ваш брат или Ваша жена, являются Вам друзьями и это отлично. Но так как они не просто друзья, то возникает определённый диссонанс.

Например: я люблю футбол. У меня сестра и мама, а папы уже нет. С кем я могу обсудить, важный для меня вопрос, игру команды, за которую я болею? Интересно ли это будет моей маме или сестре? Они выслушают, но это однозначно будет «игра в одни ворота» и не повысит уровень наших отношений.

«1» - У Вас нет друзей. У Вас нет даже знакомых.

«2» - У Вас нет друзей, а только несколько знакомых с низким уровнем доверия в Вашем общении.

«3» - У Вас есть несколько знакомых. Также есть друг детства, с которым Вы периодически видите, но Вы не можете ему открыться полностью. Вы можете открыто поговорить только о «былых временах».

«4» - У Вас есть хороший друг или два и Вы пересекаетесь раз в месяц. Вы знаете друг друга много лет и Ваш уровень общения достаточно высокий - Вы доверяете друг другу и можете рассказать почти всё.

«5» - Кроме большого числа знакомых у Вас есть один друг, который знает Вас лучше, чем Вы сами. Вы встречаетесь каждую неделю и обсуждаете ВСЁ, что случилось, без ограничений.

## Коллеги

Мы проводим много времени на работе. И всё это время мы общаемся с коллегами и часто не по рабочим вопросам. Вы можете встречаться или не встречаться с коллегами вне работы, но их мнение важно для Вас. Уровень доверия с ними не должен быть настолько высоким, как с друзьями, при этом Вы должны получать удовольствие от общения с этими людьми.

На своих тренингах я говорю участникам так: «Есть 3 вида конфликтов - с клиентами, с женой или мужем и с коллегами! Какой из них самый тяжёлый? Правильный ответ - с коллегами. Так как клиент устроит скандал, но скоро уйдёт, с мужем или женой Вы живёте вместе и скорее всего конфликт закончится вечером в постели :-), а вот конфликт с коллегами, когда Вы не должны ничего один другому, перерастает в «холодную войну» и может отравлять отношения годами.»

«1» - На работе Вы уже со всеми поссорились и ни с кем не общаетесь! Все стараются Вас подставить и ненавидят Вас.

«2» - Отношение с коллегами на работе можно описать одним словом - «Бойкот». Вас никто не подставляет, но и не трогают.

«3» - Вы общаетесь с другими людьми на работе, но Ваше общение очень поверхностное - Вы здороваетесь, прощаетесь и говорите исключительно по рабочим вопросам.

«4» - Вы хорошо ладите с коллегами и хотя Вы не делитесь с ними очень личным, атмосферу можно назвать дружеской. Вы вместе пьёте кофе и обедаете и обсуждаете футбол или очередной показ мод.

«5» - Ваши коллеги - Ваши друзья! Есть один или два, кто самые настоящие, которым Вы доверяете, как себе. Вам хорошо с ними.

## РАЗВИТИЕ

Нам необходимо постоянно развиваться. Если мы не развиваемся, то деградируем. При этом нам развиваться нужно в двух основных направлениях - интеллектуальном и духовном. Наш мозг должен постоянно узнавать что-то новое и наша душа должна очищаться от будничных грехов. И Вы это понимаете!!!

Два момента, которые я включил в развитие - это Хобби и Призвание. Большинство людей не нашли своё предназначение и находятся в его поиске. Нам нужны ответы на вопросы - «Зачем мы пришли в этот мир?» и «Какая наша миссия в этом мире?» Часто предназначение путают с простым хобби. Чтобы точно определить разницу, Вы можете прочитать эту статью.

### Хобби

Хобби - это то, что Вас переключает от работы и эта деятельность Вам необходима, для отвлечения от основной деятельности, чтобы Ваш мозг передохнул. Телевизор или компьютер Вас не переключает, а наоборот напрягает. Вы должны это понимать.

«1» - у Вас нет хобби. Вы приходите после работы и садитесь за телевизор с сериалами и всё.

«2» - Раз в месяц Вы вспоминаете, что нужно было бы что-то сделать в качестве хобби. Иногда даже делаете!

«3» - Каждый месяц Вы осуществляете действия, которые помогают Вам переключаться. Иногда пару раз месяц. Вы не рассматриваете это как полноценное хобби.

«4» - Хотя бы раз в неделю Вы, например, выезжаете на природу, сажаете растения и цветы или гуляете с собакой...

«5» - Вы занимаетесь Вашим хобби каждый день!

## Призвание

Это один из важнейших моментов, связанных с гармонией в нашей жизни. Большинство людей находятся в перманентном поиске своего предназначения и ... никак не находят его. Связано это с тем, что они пытаются найти призвание вовне, а наше предназначение находится внутри нас. И поэтому нам нужно заглянуть внутрь себя.

Если же Вы «забросили» определение своего предназначения Вы подсознательно ощущаете бесполезность существования. Вы не будете чувствовать себя в гармонии с этим миром, если не занимаетесь тем, ради чего пришли в этот мир.

Существует множество техник для определения своего призвания и одна из них - *понять к чему у Вас есть талант, определить чем Вам нравится заниматься и что из этого помогает людям, которые будут Вам за это благодарны (в том числе финансово). На пересечении этих осознаний и находится Ваше предназначение (вот видео)*

«1» - Вы оставили попытки определить своё предназначение.

«2» - Вы периодически думаете, что стоило бы подумать о поиске своего призвания.

«3» - Вы пробуете различные сферы деятельности в попытке определить своё предназначение.

«4» - Вы уже понимаете, что Вам нравится и к чему у Вас есть талант. Начинаете фокусироваться на этих сферах, для того чтобы кристаллизовать то самое - одно призвание!

«5» - Вы точно знаете, какого Ваше предназначение и каждый день Вы занимаетесь делом Вашей жизни. Вы живёте наполненной, осознанной жизнью. Вы чувствуете, что каждый Ваш день прожит со смыслом.



## Интеллектуальное развитие

Мы отлично понимаем, что в нашем быстроизменяющемся мире нам постоянно нужно обучаться и узнавать что-то новое. Именно поэтому постоянное интеллектуальное развитие позволяет нам оставаться «на волне».

«1» - Вы забыли, когда узнавали что-то новое. Вы не читаете никаких новых книг. Вы считаете, что Вы и так много знаете.

«2» - Раз в полгода Вы читаете книгу и считаете, что этого достаточно. Вы сидите в социальных сетях и думаете, что в курсе всего.

«3» - Вы читаете мужские/женские журналы и подписаны в социальных сетях на мотивирующие рассылки. Именно из этих источников Вы и получаете новую информацию.

«4» - Вы читаете минимум одну книгу в месяц, смотрите документальные фильмы и программы. Периодически проходите тренинги.

«5» - Вы ни дня не проводите без новой информации. Если Вы не узнали что-то новое за день, Вы считаете, что прожили его зря.

## Духовное развитие

Об этом все забывают. Как-то стесняются об этом даже говорить. Хотя наше духовное развитие важнее интеллектуального, кто бы что не говорил!

«1» - Вы никогда не медитировали и не молились. Ни разу не были в церкви.

«2» - Когда-то Вы ходили в церковь и там слышали молитву. Слышали о том, что такое медитация.

«3» - Когда-то Вы читали библию. Иногда читаете «Отче наш...»

«4» - Вы периодически медитируете. По праздникам ходите в церковь и молитесь там. Знаете «отче наш...» и периодически проговариваете эту молитву про себя.

«5» - Вы высоко духовный человек. Каждые выходные ходите в церковь. Медитируете каждый день. Ваша душа чиста и здорова.

## ФИНАНСЫ

Важная часть нашей жизни это финансовые ресурсы. Когда мне говорят, что хотят миллион долларов, я сразу спрашиваю - куда Вы их потратите и люди, в основном, не отвечают на этот вопрос.

Нам нужны деньги чтобы поднять уровень нашей жизни, например больше квартира или дом, лучше машина, качественнее отдых. Также нам нужны деньги, чтобы вместе с собой повысить уровень жизни нашим близким и друзьям и это нормально.

Однако, когда люди пытаются жить чужой жизнью и реализовывать чужие желания или потребности, то это приводит к бесполезной трате денег. Более детально Вы можете почитать здесь.

### Зарплата

Если Вы являетесь нанятым сотрудником или постоянно работаете с одной компанией, то у Вас есть фиксированная зарплата или минимальная ставка. Для большинства людей это является единственным доходом и поэтому в основном они живут от зарплаты до зарплаты :-).

Если у Вас нет зарплаты, а присутствует пассивный или активный доход то просто пропустите этот пункт - перечеркните его крестом в файле «Гармонизатор жизни».

«1» - Вы работаете не на полную занятость и поэтому Ваша зарплата не покрывает и трети Ваших месячных расходов. Вы тратите огромное количество усилий и своего времени, а получаете крохи. Это не зарплата, а больше похоже на унижение.

«2» - Вы работаете на полную ставку, но зарплата больше напоминает милостыню и по прежнему не покрывает трети Ваших расходов, но есть какая-то надежда на минимальное повышение в будущем.

«3» - Вы полностью заняты на работе. Ваша зарплата покрывает половину Ваших затрат и перспективы её роста есть, но они призрачны.

«4» - Ваша зарплата покрывает все Ваши месячные расходы, что называется «копейка в копейку». При этом в обозримом будущем Вы видите возможности повышения зарплаты.

«5» - У Вас остаются деньги с зарплаты и Вы можете откладывать, инвестировать или поднимать уровень Вашей жизни. У Вас великолепные перспективы карьерного и финансового роста.

### Пассивный доход

Пассивный доход - это доход который не требует от Вас большой усилий или временных затрат. Например, депозит в банке или недвижимость, которую Вы сдаёте в наём.

Это очень важный доход, который даёт Вам ощущение свободы и уверенности в завтрашнем дне, независимости от наличия у Вас зарплаты или активного дохода.

При создании пассивного дохода нужно стремиться чтобы его месячная величина была больше Ваших ежемесячных расходов.

«1» - У Вас нет пассивного дохода.

«2» - Вы думаете о создании пассивного дохода и даже определились с его типом. Но активно не начали его формировать.

«3» - Вы начали откладывать и формировать основу пассивного дохода, хотя он пока не перекрывает и трети Ваших ежемесячных расходов.

«4» - Ваш пассивный доход перекрывает больше половины Ваших ежемесячных расходов.

«5» - Ваш пассивный доход приносит в месяц больше денег, чем Ваш ежемесячные расходы и даже остаётся.

### Активный доход

Активный доход - это чистая прибыль от Вашего бизнеса или инвестиций. Активный доход отличается от пассивного тем, что Вы активно занимаетесь его формированием и поддержанием, тратите на это свои силы и достаточно много времени.

Вы же понимаете, что Ваш бизнес требует много усилий с Вашей стороны, но и прибыль намного больше зарплаты. Главное, что Вы сами определяете размер активного дохода - чем больше Вы вкладываете, тем больше получаете.

Мы не обсуждаем здесь вопросы делегирования полномочий по управлению бизнесом или вложением ресурсов в чей-то существующий бизнес. Хотя я бы отнёс это тоже в активный доход, а не в пассивный, так как любой активный бизнес требует «присмотра» и является более рискованным, чем источники пассивного дохода. Если у Вас нет такого вида дохода, то просто пропустите этот пункт - перечеркните его крестом в файле «Гармонизатор жизни».

«1» - Вы начинаете своё дело или проект, но пока он только использует Ваши ресурсы и не приносит прибыли вообще.

«2» - У Вас произошли первые продажи и Вы уже радовались как ребёнок первым счетам, но говорить о прибыли или даже самоокупаемости ещё рано.

«3» - Ваше дело выходит на самоокупаемость, практически «в ноль». И Вы видите перспективу.

«4» - Ваш проект самоокупается и приносит небольшую прибыль. Вы активно реинвестируете и ждёте бурного роста.

«5» - чистая прибыль от Вашего активного дохода позволяет Вам купить автомобиль, о котором Вы мечтали. Вы задумываетесь о большой квартире или своём доме.

Следующие 2 пункта я включил в «Гармонизатор жизни» по причине того, что Вы можете не знать своего предназначения и/или не понимать откуда Вам взять идеи на организацию дохода или нового бизнеса/проекта. Обратите на них особое внимание!!!

*Эти пункты являются, своеобразного рода, «маркерами» оценки Вашей экспертности другими людьми, Ваших талантов и того, чем Вы любите заниматься. Как я писал Выше, это она из тех техник, которые помогут Вам найти Ваше предназначение.*

Однако, если с Вами не случались ситуации описанные ниже, то это тоже знак:

- Вы уже занимаетесь делом, Вашего призвания, поздравляю;  
или

- Вы занимаетесь совершенно не тем делом, которое является Вашим призванием! Сочувствую! Вот так вот просто! :-)



Непостоянный доход от не основной деятельности

Бывало ли с Вами такая ситуация...

Вы работаете на работе или развиваете свой бизнес, а к Вам обращаются знакомые, друзья или незнакомые Вам люди с просьбой, допустим, проконсультировать по смежной деятельности. Например, Вы помощник нотариуса, а кто-то просит Вас представлять Вас в суде, не зависимо от того, есть ли у Вас адвокатская лицензия или нет. Или Вы продаёте мебель, а Вас просят сделать дизайн квартиры / дома.

Или вообще по вопросу совершенно не касающемуся Вашей сферы деятельности. Например Вы работаете на государственной службе, но увлекаетесь походами с палатками. И Вас просят организовать поход с палатками по определённой местности или вообще доверяют Вам самим определиться с маршрутом.

«1» - С Вами только консультировались по вопросам, похожим на те, которые описаны выше. Так просто разговоры...

«2» - Вам обращали внимание, что Вы достаточно хорошо разбираетесь в определённых вопросах.

«3» - Вам окружающие указывают на то, что Вы можете предоставлять такие услуги или осуществлять такую деятельность за деньги.

«4» - Ваши знакомые или друзья готовы заплатить, за Вашу помощь или решение каких-то вопросов, в которых Вы ОЧЕНЬ хорошо разбираетесь.

«5» - Дополнительные услуги приносят больше дохода, чем Ваша зарплата и даже активный доход!!!

Хобби, за результаты которого готовы заплатить

Есть ли у Вас хобби, которым Вы занимаетесь вне работы? Возможно это что-то «незначительное» в Вашем восприятии. Но Вы занимаетесь этим всё свободное время и это приносит Вам огромное удовольствие!

Возможно это плетение бисером или рисование картин, а может созданием моделей солдатиков или кораблей в бутылке, а может Вы фотографируете в свободное время или играете на гитаре?

«1» - Вам обращали внимание, что Вы постоянно занимаетесь этим хобби и оно Вам нравится!

«2» - Окружающие начинают удивляться Вашему мастерству в этой деятельности.

«3» - Близкие к Вам люди принимают Вас за эксперта в этом деле и предлагают попробовать получать с этого доход.

«4» - У Вас покупают первые несколько результатов Вашего хобби: картину, фотографию, изделие и т.д.

«5» - Доход от Вашего хобби может конкурировать с основным заработком.

Теперь Вы можете взять заполненный «Гармонизатор жизни. Снимок Вашей жизни» и разложить его 4 части, чтобы получился круг и внимательно посмотреть на «снимок» гармонии в Вашей жизни...

Правда интересно!

Возможно, в некоторых областях Вы не видели проблем, а они есть. В других не замечали, что Вы на достаточно высоком уровне и это может являться предметом гордости. Возможно уже определили своё предназначение или увидели путь по его определению...

Что теперь? - спросите Вы. Как повышать пункты, Вы видите сами и некоторые рекомендации я дал в статьях! В них Вы нашли немало интересного и похожего на Вашу ситуацию. Остальную информацию Вы без труда найдёте в интернете, особенно касающуюся, например, здорового образа жизни.

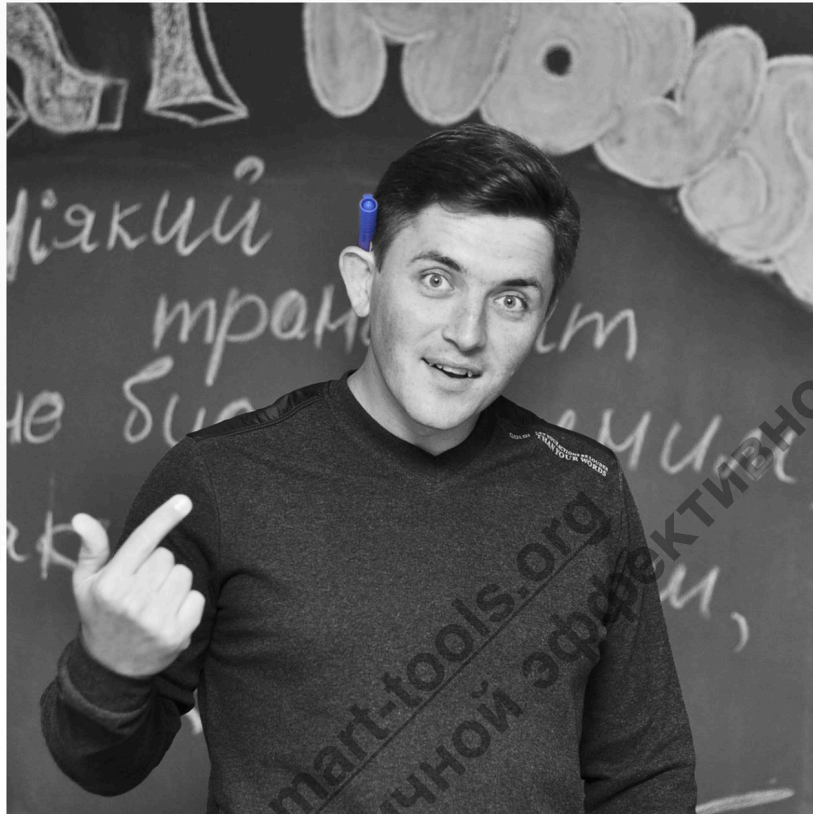
Вы не сможете добиться всех «пятёрок» по всем пунктам «Гармонизатора жизни» так как у нас есть временные ограничения - 24 часа в сутках и 7 дней в неделю и т.д. Поэтому, если у Вас «5» по друзьям и «2» по интеллектуальному развитию, то необходимо «урезать» общение с друзьями и уделить больше времени книгам или тренингам и т.д.

Самый простой способ улучшить оценку определённого критерия - это поставить цель. Например, для улучшения отношений с женой, запланировать поход в ресторан или совместное путешествие. Для улучшения состояния здоровья, поставить цели по взятию новой планки физической активности. Соберите библиотеку книги, которые Вы бы хотели прочитать и запланируйте время, когда Вы будете это делать. И поставьте за цель отложить определённую сумму для создания достаточного пассивного дохода.



Вы можете бесплатно воспользоваться «Формулой преобразования мечты в цель» вот по этой [ссылке](#). Также настоятельно рекомендую при постановке целей воспользоваться ещё одним инструментом - «Навигатором по целям». Это поможет Вам активней двигаться по пути реализации Ваших целей и гармонизации Вашей жизни. Его Вы можете найти по этой [ссылке](#).

## Меня зовут Дмитрий Гайдар



**ДМИТРИЙ ГАЙДАР**    **ОСНОВАТЕЛЬ ПРОЕКТА «ИНСТРУМЕНТАРИЙ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»**

Я решил начать своё дело потому, что это единственный способ на 100% реализовать себя и максимально эффективно помогать людям!

Каждый раз, когда я занимаюсь своим проектом, я думаю о людях, которым он поможет изменить свою жизнь к лучшему!

Действовать без промедления, не сдаваться и не останавливаться. Это касается и определения своего предназначения и начала своего проекта!

**Я ВЕРЮ, ЧТО  
ЖИТЬ НУЖНО СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, А НЕ ЧУЖОЙ;**

**«ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ»  
НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ СУЩЕСТВОВАНИЯ;**

**МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ И ПОЛУЧАТЬ  
ЗА ЭТО МАТЕРИАЛЬНОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ;**

**МОЖНО САМИМ ВЫБРАТЬ СВОЙ ПУТЬ!!!**