

KARMAM GIC

ПРОЕКТ АЛЕКСЕЯ СИТНИКОВА

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Главный принцип, отражающий суть международного краудсорсингового проекта KARMALOGIC®, можно сформулировать так: **«Наша судьба — в наших руках»**. Именно поэтому наш проект объединил вместе сотни тысяч людей со всех континентов. Все они — вне зависимости от возраста, пола, места проживания, религиозной принадлежности или культурной идентичности — готовы взять на себя ответственность за свое будущее. Уверенность в том, что только мы сами — хозяйева своей судьбы, способна мобилизовать все имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы и помочь справиться с любыми испытаниями, даже если пока не все идет гладко и окружающая действительность настойчиво пытается диктовать свои правила.

Успешность, полнота самореализации и сам смысл нашей жизни во многом зависят от того, насколько успешно мы будем владеть четырьмя слагаемыми управления судьбой, каждому из которых будет посвящена одна из книг проекта KARMALOGIC®.

Во-первых, содержание и качество нашей жизни напрямую зависят от того, насколько верно мы понимаем устройство мира, в котором живем, его глобальные закономерности, и от того, насколько точно мы им следуем. Это 54 универсальных кармических закона (они были представлены в первой, одноименной книге проекта — KARMALOGIC), регулирующих нашу жизнь, помогающих достичь гармонии во взаимодействии человека с природой, другими людьми, со всем, что его окружает. Часто мы, сами того не замечая, нарушаем равновесие, и тогда происходящие после этого (и вследствие этого) события являются всего лишь попыткой восстановить природный мировой баланс. В чем-то законы KARMALOGIC похожи на правила дорожного движения на территории нашей жизни, — нам выгодно их соблюдать, чтобы не попасть в «аварию». И, чем больше людей будут осознавать

и использовать эти законы в своей жизни, тем безопаснее и эффективнее станет наше общее социальное пространство.

Вторая книга проекта, KARMA MAGIC, которую вы держите в руках, раскрывает еще одно необходимое условие успешного управления судьбой — умение правильно развивать, аккумулировать и использовать имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы, ресурсы личного эмпауэрмента. Под личным эмпауэрментом (англ. empowerment, букв. — *придание внутренней силы*) мы понимаем процесс раскрытия личностного потенциала, направленный на обретение самостоятельной роли в управлении своей судьбой. Он подразумевает определение зон возможного роста в выделенных нами основных жизненных сферах: Здоровье, Интеллект, Умения, Энергия, Стратегия и Социум. Каждая из этих сфер объединяет внутренние и внешние ресурсы, влияющие на развитие определенного аспекта человеческой личности, а все вместе они отвечают за общую гармонизацию нашей жизни. В книге представлено не только описание каждого ресурса, но и возможность определить степень его индивидуального развития и наметить направления работы по повышению эффективности его использования. **Ведь от того, насколько разумно мы используем имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы, напрямую зависит наша судьба.**

Третья книга проекта, KARMA COACH, посвящена психотехникам личностных изменений, которые призваны помочь нам быстро и эффективно меняться, чтобы адекватно адаптироваться к окружающей действительности, полной нестабильности и уникальных вызовов. В четвертой книге проекта, KARMA GUIDE, мы поговорим об умении грамотно и эффективно распоряжаться своим временем.

Параллельно с подготовкой новых монографий мы активно развиваем еще несколько ключевых направлений нашего проекта. Выпущено мобильное приложение KARMA LOGIC (для iPhone и Android), с помощью которого можно не только детально ознакомиться с законами судьбы, но и создать собственную конституцию, сделав KARMA LOGIC частью своей жизни. В партнерстве с известными музыкальными группами создается оригинальная музыкальная и аудиовизуальная продукция KARMA MUSIC. Часть композиций уже можно прослушать с помощью сервиса iTunes

или в мобильном приложении. Весь объем информации доступен слушателям онлайн-курса «Практик KARMALOGIC», который был запущен осенью 2019 года, а сейчас работает практически в непрерывном режиме и помогает всем желающим на практике освоить законы судьбы. За время, прошедшее с выпуска первой книги проекта, было обучено и сертифицировано около 100 тренеров KARMALOGIC с географией работы от Литвы до Владивостока. В процессе создания коучингово-тренинговый хаб KARMAPACE, который призван объединить (онлайн и офлайн) специалистов в области коучинга и тренингов, а также Академия социальных технологий, которая поможет привлечь в профессиональное общение и рабочее взаимодействие специалистов всех смежных компетенций (оргконсультантов, медиаменеджеров, конфликтологов, политтехнологов, игротехников и др.).

Выпуская в свет первую книгу проекта, мы надеялись, что она заинтересуют многих, но такого ошеломительного успеха не ожидали. Ее популярность доказала, насколько близка наша мировоззренческая позиция сотням тысяч, миллионам людей с разных континентов, разных религий, языков, возрастов (книга выдержала уже несколько переизданий, в том числе в краткой и аудиоверсии). Прочитав книгу, тысячи людей оставляли свои отзывы и делились своими мыслями, рассказывали, как менялась их жизнь после знакомства с нашим проектом. Ниже приведены только некоторые из этих отзывов (публикуются с сохранением пунктуации и орфографии авторов).

Мы очень благодарны за все отклики и пожелания, и надеемся, что и читатели второй книги присоединятся к нашему проекту, основная цель которого — сделать нашу жизнь успешнее и осознаннее. Мы будем рады всем, кто решит подключиться не только как читатель, но и как участник — для обсуждения законов, ресурсов, техник и проектов управления судьбой, а также, возможно, как член команды KARMALOGIC.

*Алексей Ситников
и редакционно-экспертный коллектив*

ЭДУАРД ТОПОЛЬ ОБ АВТОРЕ ПРОЕКТА



«Легенда отечественного и мирового консалтинга, признанный авторитет и гуру в гипно/психотерапии, тренингах и коучинге, а также в политическом и управленческом консалтинге, технологиях краудсорсинга и «фабрик мысли».

Доктор психологических наук, доктор экономических наук, профессор, мастер делового администрирования (MBA) с опытом работы, консультирования и преподавания в десятках стран мира. Тренер и прямой ученик создателей НЛП, открывший для стран Восточной Европы и постсоветского пространства нейролингвистику и эриксоновский гипноз. История его невероятной жизни, перечень грандиозных исторических и социальных событий с его участием, список реализованных проектов и число подготовленных в рамках преподавательской и практической деятельности учеников — просто не укладывается в голове, как все это вместились в жизнь одного человека. Выпускник Новосибирского государственного университета по специальности «Физиология человека», начавший свою научную жизнь с исследований серотониновой и дофаминовой систем мозга, и одновременно КВНщик, музыкант-мультиинструменталист, активный стройотрядовец, увлекающийся психологией, трансовыми техниками и йогой, он каким-то неведомым образом попал в поток событий, достойных мистического приключенческого романа (к слову, Алексей — трижды персонаж

моих книг и прототип главного героя одного из сериалов Первого канала). Одни великие учителя передавали пытливого ученого в руки других, еще более великих. Среди них академики и профессора (нейрофизиологи Н. Попова и К. Науменко, физиологи Л. Иванова и М. Виноградова, математики Г. Марчук, И. Погожев и Д. Свириденко, философы Г. Щедровицкий, В. Гуваков и С. Розова, биолог И. Стебаев, химики Д. Кнорре и В. Коптюг, экономисты и социологи А. Аганбегян, Т. Заславская и Н. Бетанели), психологи (А. Деркач, Е. Яблокова, С. Съедин, К. Абульханова-Славская, А. Филиппов, Д. Гиттингер, В. Петренко, Г. Айзенк), гениальные врачи (К. Бутейко и Г. Ленхобоев), нейролингвисты (Д. Гриндер, Д. Делозье, М. Гриндер, Р. Дилтс, Д. Зейг, Ш. Бретто, А. Эуинг, Ч. Баденхоп, С. Гиллиган). Неудивительно, что со многими выдающимися людьми современности Алексея связывают партнерские и дружеские отношения — от ученых и мыслителей (К. Уилбера, лорда Э. Гидденса и С. Кургиняна), музыкантов, режиссеров, продюсеров, писателей и деятелей культуры, талантливых социальных, политических, PR и медийных технологов до известных тренеров и психологов.

Мне нетрудно было бы их всех перечислить — ибо почти всех партнеров, учеников и друзей Алексея ежегодно можно встретить на праздновании Международного дня политконсультанта в замечательных московских клубах «Петрович» и «Высоцкий», которые, как и сам праздник, тоже имеют к нему прямое отношение.

Среди сотен политических и неполитических клиентов, заказчиков, нередко впоследствии ставших друзьями, можно найти и персонажей политической арены (Ю. Тимошенко, А. Лебедь, семья Б. Ельцина, Б. Нетаньяху, Ю. Лужков, А. Шохин, Э. Шеварднадзе, З. Жвания, Б. Березовский, Е. Гайдар, И. Хакамада, К. Боровой), и российских управленцев и бизнесменов (Г. Греф, А. Карачинский, А. Абрамов, А. Анисимов, О. Бойко, А. Чубайс, Н. Аксененко, А. Черной, И. Малашенко, Г. Березкин, А. Попов, А. Курманаев, Д. Чернышенко, А. Донских, З. Смушкин).

Вы бы слышали, уважаемые читатели, с каким почтением Алексей рассказывает о своих учителях и как восхищается и гордится своими учениками, а их тысячи — от известного политолога Е. Минченко и психотерапевта В. Слабинского до редактора светского «Татлера» К. Соловьевой и лоббиста Google М. Жунич, которые сами уже и бренды и учителя.

Действительно, трудно себе представить, как в одной судьбе переплелись обучение у знаменитого тибетского лекаря и спасение древних медицинских рукописей, сопродюсирование лучшего сопрано мира, защита трех диссертаций по новым научным направлениям сразу в нескольких областях знания, участие в создании всемирно известных политических брендов для красавиц с косой и в реальном изменении истории с призывами голосовать или проиграть, работа в командах реформаторов корпораций танцующих слонов и реорганизаторов глобальных транспортных империй, переговоры с захватившими заложников террористами, участие в формировании корпоративных культур и разработке стратегий развития крупнейших компаний, первая в стране кафедра политконсалтинга и популярный клуб столичной интеллектуальной элиты.

От написания биографической книги о моем друге Алексее меня останавливает только подозрение, что все перечисленное — только завязка сюжета его удивительной судьбы...

Новый проект Алексея Ситникова KARMALOGIC, как мне кажется, только подтверждает это подозрение».

Эдуард Тополь, писатель



С предисловиями к проекту
KARMALOGIC можно ознакомиться
по ссылке



<https://sitnikov.com/>

ВВЕДЕНИЕ

Вы держите в руках KARMAMAGIC — вторую книгу из цикла книг проекта KARMALOGIC®. Эту книгу мы посвятили 54 ресурсам, которые надо как минимум научиться осознанно контролировать, а как максимум — разумно использовать для достижения своих жизненных целей.

Термин «ресурс» заимствован из французского языка (ressource) и буквально означает «вспомогательное (техническое, энергетическое, информационное) средство». В общем смысле слова **«ресурс» — это источник силы человека, позволяющий выполнять повседневную деятельность, достигать поставленных целей и справляться с трудными жизненными ситуациями.** Это запас жизненных возможностей, который может быть использован человеком для развития своей личности, самоопределения и самореализации. Только обладание нужными ресурсами позволяет нам выйти на максимальный уровень самореализации и самоактуализации, а проще говоря, стать теми, кем мы мечтаем быть. Специалисты выделяют физические ресурсы организма, психические, личностные, социальные, духовные, материальные, экономические. Эти ресурсы для человека во многом являются предикторами благополучия и качества жизни.

Близким по смыслу к понятию «ресурс» является понятие **«личностный потенциал»**, который, по мнению известного российского психолога Д. А. Леонтьева, является важной характеристикой уровня личностной зрелости, когда человек имеет достаточный запас сил и прочности, чтобы действовать в относительной свободе от внешних и внутренних условий [1].

На протяжении длительного периода психологи изучали механизмы жизнеспособности человека, преодоления им различных трудностей, достижения успеха. Еще Эрих Фромм подчер-