

KARMA MAGIC

ПРОЕКТ АЛЕКСЕЯ СИТНИКОВА
КРАТКАЯ ВЕРСИЯ



РИПОЛ
КЛАССИК

2024

УДК 159.9
ББК 53.57
С41

Ситников, А. П.
С41 KARMAMAGIC. Краткая версия / А. П. Ситников. — М. : РИПОЛ классик, 2024. — 800 с. — (Проект Алексея Ситникова).


ISBN 978-5-386-15290-1

KARMAMAGIC, вторая книга легендарного проекта KARMALOGIC®, рассказывает о 54 ресурсах личного эмпауэрмента, которые формируют такие важные сферы нашей жизни, как здоровье, интеллект, умения, энергия, стратегия и социум. Профессор Алексей Ситников и эксперты его команды подробно описывают каждый ресурс, чтобы объяснить, как выстроить прочный фундамент возможностей и откуда взять силы для необходимых изменений.

Новая версия книги отредактирована и дополнена материалами актуальных научных исследований, опубликованных после выхода первой редакции в 2017 году. Сокращенный вариант содержит меньше контекстуальных примеров и дополнительной информации.

УДК 159.9
ББК 53.57

Karmalogic® является зарегистрированной торговой маркой.

Знак  зарегистрирован.

Любое коммерческое использование знака и торговой марки без письменного разрешения правообладателя запрещено.

ISBN 978-5-386-15290-1

© Ситников А. П., 2024
© Издание. Оформление. ООО Группа компаний «РИПОЛ классик», 2024

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 — хозяева 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, KARMAGUIDE, 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 KARMALOGIC (для iPhone и Android), с помощью которого можно не только детально ознакомиться с законами судьбы, но и создать собственную конституцию, сделав KARMALOGIC 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 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 KARMA SPACE, 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*



С предисловиями
к проекту KARMALOGIC
можно ознакомиться
по ссылке



<https://sitnikov.com/>

ВВЕДЕНИЕ

Вы держите в руках KARMA MAGIC — вторую книгу из цикла книг проекта KARMA LOGIC®. 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 подчеркивал важность отношения самого человека к жизни и выделял три вида психологических ресурсов, помогающих человеку в преодолении трудных жизненных ситуаций:

- надежда,
- вера,
- душевная сила.

Надежда	«Надеяться — значит в каждый момент быть готовым к тому, что еще не появилось на свет, и, несмотря ни на что, не отчаиваться, если на том или ином участке жизненного пути это рождение не произошло».
Вера	Рациональная вера — убежденность в том, что каждая проблема содержит в себе возможность решения.
Душевная сила	«Душевная сила — способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их путем превращения в «голый» оптимизм или в иррациональную веру» [2].

По мнению психолога Владимира Снеткова, именно стабильностью ресурсов поддерживается жизнеспособность любой системы. Ресурсы человека — это смыслы, которые помогают нам справляться с трудными жизненными ситуациями, выживать,



Q1. ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Готовясь к выступлению, необходимо продумать не только смысл и систему аргументации, но и темп речи, иллюстративный ряд и даже стиль одежды.

Потенциал настоящего оратора, безусловно, есть в каждом. Поэтому знание и умелое использование приемов риторики — науки, изучающей искусство речи, — позволит нашему внутреннему Цицерону расправить плечи и завоевать любовь аудитории.

Исключительное значение риторики в системе культуры признавали уже в Древней Греции и Древнем Риме. Красноречие вообще играло важнейшую роль в общественной жизни античных государств [315]. В частности, первые школы ораторского мастерства появились именно в Древней Греции по инициативе софистов — преподавателей красноречия и, как охарактеризовал их древнегреческий мыслитель Протагор, «знатоков в мудрых вещах» [316].

С именем древнегреческого философа Сократа связано развитие диалога — формы полемики, где оппоненты создают друг для друга логические ловушки, внимательно слушают собеседника и разбивают его логически неверные суждения, отмечают ложные тезисы и вместе ищут истину. Вершины в теоретическом осмыслении греческого ораторского искусства достиг Аристотель, выделивший три типа аргумента, которые до сих пор используются для классификации риторических приемов: этос (этический), логос (рациональ-