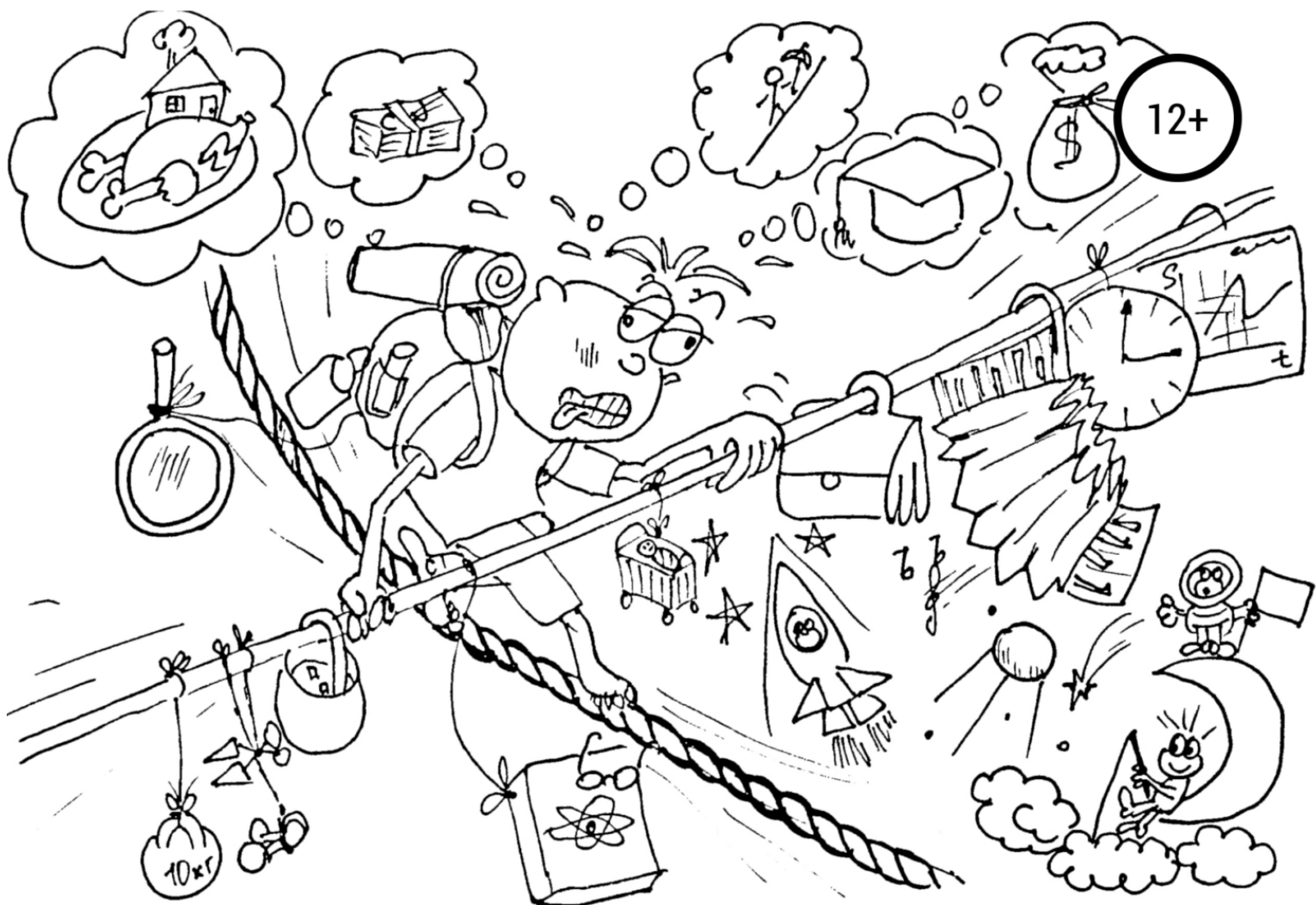


Артем Парсегов



Баланс

ИСКУССТВО ЖИЗНЕННОГО РАВНОВЕСИЯ

Артем Парсегов

**Баланс. Искусство
жизненного равновесия**

«Автор»

2018

Парсегов А. С.

Баланс. Искусство жизненного равновесия / А. С. Парсегов —
«Автор», 2018

ISBN 978-5-532-11654-2

Баланс проявляется везде – в траектории движения планет, в кругообороте природы, в процессах нашего организма. К сожалению, наша жизнь сложна и многогранна, и настроить в ней баланс бывает непросто. В книге вы разберете основные сферы своей жизни, найдете свои крайности, которые отнимают силы и время, и найдете советы, как их исправить. Наведите порядок в своей жизни с помощью простой и действенной методики.

ISBN 978-5-532-11654-2

© Парсегов А. С., 2018

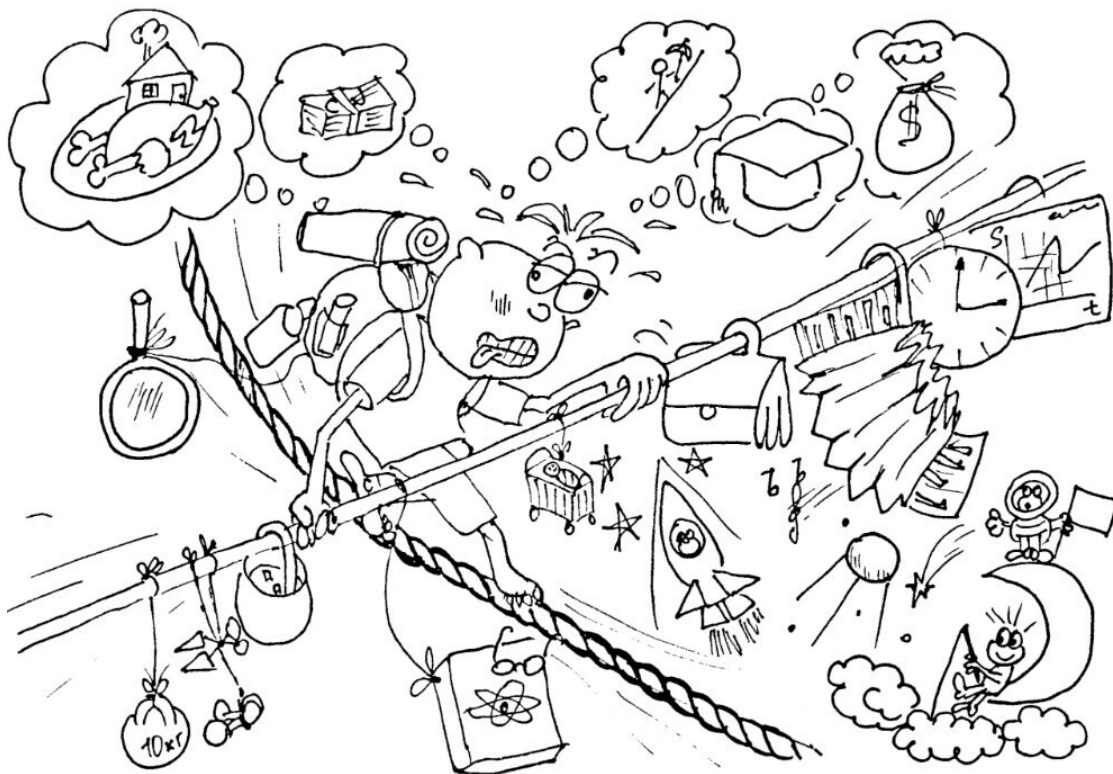
© Автор, 2018

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Введение

Твоя жизнь – путь без страховки по натянутому над бездной канату. Некоторые ошибки заставляют тебя пошатнуться, но ты выравниваешь тело слаженными движениями. Внешние факторы, такие как ветер, жаждут сбросить тебя вниз. Ты подстраиваешься под них, перенося свой центр тяжести.



В твоих руках длинный шест – перш, он повышает устойчивость эквилибриста. Когда ты прошел часть пути, с неба стали падать тяжести : заботы, работа, семья, хобби. Они прилипли к твоему першу и он начал медленно наклоняться. Канат вибрирует мелкой дрожью, ещё пара мгновений , и ты окажешься в пропасти, тебе остается выкинуть перш или – найти баланс снова. Ты в силах стряхнуть ненужный груз или перераспределить его равномерно. Ведь этот груз не только отягощает – он защищает от порывов ветра. Что бы не происходило – ты всегда можешь найти точку Баланса. Ты теряешь равновесие, единственная возможность вернуть баланс – сделать быстрый и точный рывок в другую сторону. Важно лишь знать, в какую сторону делать движение.

Настройка баланса поможет тебе высвободить ресурсы на действительно важные занятия – дела, которые приносят счастье тебе и близким.

Цель книги

Общая цель книги – приобретение навыков для того, чтобы вести осознанную жизнь, с пользой и радостью проводить каждую минуту. Частная цель – найти и устранить свои Крайности – то, что отнимает наши время, силы и ресурсы.

Книга рассматривает самые разные сферы жизни, все они взаимосвязаны – крайность в одной сфере оттягивает силы и время из всех остальных. Предлагаемая в книге Система Баланса проста и универсальна, она не требует каких-либо специальных знаний и практик. Она применяется в развитии личностных качеств, в отношениях с близкими и с обществом в целом.

В первой главе мы рассмотрим внутренние аспекты личности: темперамент, мечты и желания, развитие ума и тела, самооценка.

Во второй главе мы рассмотрим некоторые внешние сферы жизни: Питание, покупки, красота и уход за собой, помощь другим.

В третьей главе мы поговорим об основных врагах баланса и как их побеждать: Лень, Гнев, Чрезмерные переживания.

Для чего нужен баланс?

Жизнь существует благодаря балансу. Земля крутится вокруг солнца на идеальной орбите – окажись она ближе, она бы притянулась к солнцу и сгорела, немного дальше – улетела бы в открытый космос. Также – и верный спутник Земли – Луна. Разнообразие видов на земле также поддерживается благодаря Балансу. Когда волков становится мало – популяция зайцев растёт, у волков становится больше еды, они размножаются, зайцев съедают, еды мало – волков остается меньше и так далее.

Проявления баланса в твоём организме очень разнообразно. Ты наверняка слышал о всевозможных видах баланса в нашем теле: кислотно-щелочной, водно-солевой, эндокринный, гормональный и др. При нарушении баланса ты заболеваешь. Следовательно, баланс – это здоровье. Твой организм реагирует на малейшие отклонения параметров, способных вывести его из равновесия. Он стремится накапливать полезные элементы в необходимом количестве, и избавляется от излишка.

Если тебе холодно, ты надеваешь теплую одежду. В жару стремишься пополнить свой организм живительной влагой. То есть, совершаешь действия, направленные на сохранение баланса. Баланс – это совершение правильных действий в зависимости от обстоятельств.

Физическое здоровье невозможно без эмоциональной уравновешенности и душевного спокойствия. Баланс определяет внутреннюю и внешнюю гармонию. Внутренняя гармония – согласие с собой. Внешняя гармония – согласие с людьми, с живой и неживой природой. Баланс и гармония могут проявляться в цикличности и регулярности каких-либо процессов. Допустим, если человек сделал один раз зарядку, это конечно хорошо. Но физической гармонии в своём теле он достигнет, когда будет заботиться о своём здоровье регулярно. Только постоянные усилия делают свое дело. Кроме того, для сбалансированности и эффективности в жизни, мы должны учитывать время и обстоятельства.

Мы все чувствуем, когда нам чего-то не хватает в жизни, что-то идет не так. Это ощущение и есть проявление дисбаланса, нарушение гармонии. Организм, как правило, отлично справляется с подсознательными задачами. Но принятие решений – задача сознания, и непозволительно делать это автоматически, неосознанно. К сожалению, человек не владеет Балансом от рождения – ни по отношению к природе, ни к обществу, ни к самому себе. Балансу нужно учиться, ключ к нему – осознанность своих действий и их последствий.

Как пользоваться книгой?

Читай главы подряд или выбери интересующие сферы в оглавлении. Разбирая конкретную сферу, оцени, в какой части шкалы ты находишься. Если тебе кажется, что ты близок к какой-то крайности – очень хорошо – Ты нашел проблему. Правильный диагноз – залог эффективного лечения.

Время ограничено. Когда ты решаешь заняться каким-либо делом, то возможно, упускаешь нечто более важное и ценное. Важно сформировать четкую систему жизненных приоритетов, чтобы не тратить время напрасно.

Для того чтобы разобраться в себе я предлагаю разложить всю жизнь на составные кирпичики – сферы, и разобраться в каждой из них в отдельности.

Если ты испытываешь дискомфорт или чувство неудовлетворения, в этом есть конкретная причина – чего-то в твоей жизни слишком много, а чего-то не хватает, важно понять – чего, и отыскать Баланс.

Если ты нашел важную сферу, которую я не упомянул в книге, обязательно напиши мне artemparsegovs@gmail.com, буду очень благодарен. Я также ценю любой отклик, советы и рекомендации.

Термины

В книге используются следующие термины:

Баланс – жизненная гармония, комфортное состояние. Находясь в балансе, твоя жизнь стабильна и радостна настолько, что ничего не хочется в ней менять.

Крайность – Наивысшее проявление дисбаланса, крайний перекося. Крайность хороша в одном деле в ущерб всем остальным. Может напрямую не осознаваться, но в долгосрочной перспективе вызывает дискомфорт и различные сложности.

Антипод – противоположная тебе Крайность. настолько сильно отличается от тебя, что вам есть, чему поучиться друг у друга.

Сфера – область жизни в общем смысле. Может быть личной, межличностной, внешней, например: Я и семья, Я и мои качества, общение с друзьями, финансы, еда искусство.

Проект – то, над чем ты работаешь: приобретение навыка, развитие качества, создание произведения искусства и т.д. Хороший проект имеет конкретную цель, план действий и сроки завершения.

Примечание Описывая Крайности, я не хотел кого-то обидеть. Все образы специально утрированы, чтобы было проще увидеть контраст между ними. Кроме того, все они относятся как к мужчинам, так и к женщинам.

Частые вопросы

Как мне добиться баланса в проблемной сфере?

Самый простой способ – копировать Антипода. Находиться в крайности – плохо, но у крайности есть чему научиться. Необходимо понять и перенять его точку зрения. Возможно, один из твоих знакомых является подходящим Антиподом. Пообщайся с ним на тему проблемной сферы. Обрати внимание, какие качества достойны уважения.

Представь Антипода своей крайности. Подумай, в чем он лучше тебя. Выпиши, какие из его качеств и черт тебе хочется перенять. Через месяц проверь себя. Работай над своими крайностями поочередно. Закончив работать над одной – переходи к следующей.

Над многими сферами ты уже задумывался. Возможно, некоторые сферы ты раньше делал на автомате. Самое время исправить ситуацию. Даже если у тебя нет крайности, самопроверка добавит осознанность в повседневную жизнь.

Везде ли следует искать баланс?

Нет, существуют занятия, которые считаются безусловным благом, например воспитание детей и творческий процесс. Ни разу не встречал человека, который жаловался, что родители уделяли ему слишком много (качественного!) внимания. Также, не видел человека, который жалел бы о времени, потраченном на творчество. Эти занятия, тем не менее, не должны вытеснять прочие повседневные дела.

Кроме того, существуют объективно вредные привычки: курение, наркомания и обгрызание ногтей и другие. Попытка найти баланс в дурной привычке – бесполезное и опасное занятие, лучше потратить силы чтобы полностью и бесповоротно отказаться от неё.

Я нахожусь в крайности, и мне это нравится, нужен ли мне баланс?

Стоит хотя бы попробовать отыскать баланс, и потом решить, что для тебя лучше, и что больше нравится. Деятельность многих профессий связана с Крайностями. В любом случае,

важно наладить баланс в остальных сферах, кроме того, соблюдение баланса не делает тебя серым, усредненным. Обладая знаниями обеих крайностей, ты становишься всесторонне развитым, что поможет здраво мыслить в любой ситуации.

Все люди в балансе одинаковы? Не потеряю ли я индивидуальность?

Нет, у каждого человека своё собственное понимание баланса, поэтому индивидуальности человека ничего не угрожает. Баланс не затрагивает личные предпочтения, он призван искоренить пагубные наклонности и привычки. Если же ты выработаешь хорошие привычки, что плохого в том, что они совпадают с чужими?

Я не нашел для себя подходящие разделы, над которыми стоит работать, я в балансе?

Возможно, ты находишься в балансе, или просто не заметил некоторые свои недостатки. Для самопроверки можешь спросить у искренних знакомых, в каких сферах они замечают ваши недостатки. Скорее всего, они укажут на то, что ты раньше не замечал. Проработай указанные крайности по системе баланса .

Благодарности

Хочу выразить благодарность всем, кто помог мне во время работы над книгой – моей семье и друзьям. Спасибо за поддержку. Кроме того, ваши характеры легли в основу некоторых из крайностей, указанных в книге, без вас я бы не справился.

Отдельная благодарность иллюстратору Татьяне Фроловой, которая украсила книгу яркими образами.

ГЛАВА 1 Внутренний мир

Темперамент – сангвиник, флегматик, меланхолик, холерик

Темперамент – устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. Темперамент составляет основу развития характера; вообще, с физиологической точки зрения темперамент – тип высшей нервной деятельности человека. Темперамент определяет: темп мышления и восприятия, концентрацию внимания, эмоциональность, восприимчивость, силу воли, легкость смены рода занятий, ритм и продолжительность активности и прочие особенности индивидуальности.

У каждого типа темперамента есть позитивные и негативные особенности. Обычно у людей смешанный тип темперамента, с преобладанием одного типа. Приведу краткие характеристики четырех типов темперамента. Обрати внимание, на качества, которые тебе хотелось бы развить, а также, какие качества ты бы искоренил.

Меланхолик ранимый, эмоциональный, всё пропускает через себя, немного замкнутый.

Положительные особенности: чувствительность, эмоциональность, интуитивность, отзывчивость, не конфликтность, альтруистичность, ответственность, осторожность, внимательность, скромность.

Отрицательные особенности: тревожность, мнительность, ранимость, пассивность, замкнутость, боязливость.



Флегматик

эмоционально устойчив, невозмутим, медлителен и кропотлив в своей работе, спокойный, направленный внутрь себя.

Положительные особенности: спокойствие, уравновешенность, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, трудолюбие, надежность, организованность, верность, рациональность.

Отрицательные особенности: медлительность, замкнутость, неразговорчивость, безынициативность, безразличие, цинизм.

Холерик вспыльчивый, быстро переключает своё внимание, может не доводить дело до конца из-за своей рассеянности, эмоционально не устойчив, резкие смены в настроении, активный, энергичный, иногда агрессивный.

Положительные особенности: активность, энергичность, инициативность, сила воли, выносливость, работоспособность, страстность, выразительность и яркость чувств, речи, мимики.

Отрицательные особенности: неуравновешенность, порывистость, раздражительность, вспыльчивость, агрессивность, бесконтрольность, конфликтность.

Сангвиник весёлый, любит повышенное внимание к своей персоне, подвижный, в основном все дела доводит до конца, активный.

Положительные особенности: оптимизм, общительность, активность, артистичность, обаяние, креативность, подвижность, веселость, богатство мимики и жестов, легкость восприятия жизни.

Отрицательные особенности: безответственность, легкомыслие, непостоянство, инфантильность, поверхностность.

То, с чем ты родился нельзя искоренить, но подкорректировать так, чтобы тебе было комфортно жить, вполне возможно! Тип темперамента остается неизменным, в незначительной степени преобразовываясь в процессе жизнедеятельности. Человек развивает положительные черты темперамента и учится компенсировать отрицательные, но сменить тип темперамента нельзя. Меланхолик не превратится в холерика, но может развить в себе некоторые черты холерического темперамента. Постоянство негативных особенностей темперамента корректируется, когда личность развивается, воспитывается характер, вырабатываются необходимые навыки и умения.

Основные характеристики темперамента

С точки зрения нервных процессов выделяются три основные характеристики темперамента: Сила, уравновешенность, Подвижность:

Сила нервных процессов характеризует нервную систему человека с точки зрения способности выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. Чем сильнее нервная система, тем слабее её чувствительность.

Уравновешенность нервных процессов указывает на баланс соотношения процессов возбуждения и торможения у человека. Чем ниже уравновешенность, тем чаще возникает реакция возбуждения, вместо торможения и наоборот.

Подвижность нервных процессов показывает способность возбуждения и торможения быстро сменяться. Чем ниже подвижность, тем более инертная нервная система, более зависимая от внешних условий

Типы по основным характеристикам:

Сангвиник: Сильный Уравновешенный Подвижный

Флегматик: Сильный Уравновешенный Инертный

Холерик: Сильный Неуравновешенный Подвижный

Меланхолик: Слабый Неуравновешенный Инертный

Совет Проще меняться от меланхолика к флегматику и от холерика к сангвинику. Достаточно просто сделать мышление более оптимистичным. И наоборот. Сангвиники могут стать холериками, а флегматики меланхоликами, часто такое происходит с возрастом, когда пессимизм растёт, мечты рушатся и человек разочаровывается в мире

Силу, устойчивость нервной системы (от флегматика к сангвинику или от меланхолика к холерику) тренируют и развивают любая деятельность связанная терпеливостью, выносливостью и укреплением общего состояния здоровья, например: физические тренировки, периодическое голодание, закаливание.

Уравновешенность нервной системы (от меланхолика к флегматику/от холерика к сангвинику) зависит в большей части от образа мышления и мировоззрения. Более оптимистичный (или хотя бы более нейтральный от пессимизма) прививает позитивная психотерапия, а также чтение литературы по саморазвитию.

Подвижность нервной системы (от флегматика в сангвиника/от меланхолика в холерика) развивает деятельность требующая инициативности и быстрого реагирования на меняющиеся условия, например состязательные игры (в том числе компьютерные) и экстремальные виды спорта.

Так же, для гибкости, полезно развиваться не только в сторону сангвиника, но и в сторону меланхолика. Многие духовные практики прививают более инертное, спокойное и нето-

ропливое поведение, а увлечение творческой деятельностью – пение, танцы, поэзия увеличивают чувствительность и тонкость восприятия.

Темперамент: Экстраверт и Интроверт

Понятие интроверт и экстраверт являются одними из базовых характеристик личности, поскольку определяют направленность поведения, основные побуждения и характер взаимоотношений. Ты не сможешь радикально поменять свой тип личности, то ты сможешь лучше понять самого себя и восполнить свои недостатки преимуществами своего антипода. Чистые Экстраверты и Интроверты встречаются довольно редко, тем не менее каждый имеет ту или иную склонность.

Экстраверт – личность общительная, направленная на развитие контактов вовне, имеет широкий круг знакомств. Добродушен, весел, беззаботен и оптимистичен. Для него типична импульсивность, вспыльчивость, действия под действием момента. предпочитает действовать, имеет склонность к агрессивности. Оптимистичен, строгий контроль поступков не проявляет, склонен к риску. Любит разнообразие, монотонность ему надоедает. Склонен больше говорить, чем слушать.

Интроверт – человек спокойный, застенчивый, склонный к самоанализу, даже замкнутый. Сдержан, отдалён от всех, кроме близких людей. Чувствует пустоту в голове, находясь в группе людей или в состоянии стресса. Серьёзно относится к принятию решений, склонен планировать и обдумывать действия заранее, а не отдаваться внезапным побуждениям. Любит порядок во всём, высоко ценит моральные нормы. Свои чувства контролирует, его сложно вывести из себя. Склонен к пессимизму. Не любит чувствовать себя перегруженным работой.

В психологии также выделяют промежуточный тип – Амбиверт. Он имеет особенности обоих этих типов характера, и может приспосабливаться в зависимости от ситуации. Этот тип является находящимся на точке Баланса, которую мы ищем.

Давай определим, в какой точке находишься ты. Подумай, как ответить на вопрос: в кризисной ситуации ты склонен чувствовать, что закрылся, дистанцировался от всего и реагируешь медленно? Или предпочитаешь сразу же физически двигаться, что-нибудь предпринимать не раздумывая? В стрессовой ситуации мы возвращаемся к самой базовой, заложенной в нас от природы модели поведения. Если ты склонен отступать и тишина наваливается на тебя, как густой туман, значит, ты в большей степени интроверт. Если же ты более экстравертный, то реагируешь немедленно, приводя себя в боевую готовность. И в той и в другой реакции есть своя ценность.

Если ты еще не уверен, задай себе вопрос: «Когда я чувствую себя более отдохнувшим: после пассивного (интровертного) пребывания в одиночестве или активного (экстравертного) времяпровождения среди людей?»

Тест на темперамент

Тебе поможет следующий опросник. Отвечай «верно» или «неверно» в зависимости от того, насколько данное утверждение соответствует твоим внутренним ощущениям.

Я предпочитаю беседы тет-а-тет взаимодействию с группами людей.

Мне лучше удается выразить свои мысли письменно.

Я нахожу удовольствие в одиночестве.

Я думаю, что богатство, знаменитость и социальный статус интересуют меня меньше, чем моих ровесников.

Не люблю болтать по пустякам, но наслаждаюсь глубокими дискуссиями об интересных мне вещах.

Мне часто говорят, что я хороший слушатель. Я не люблю сильно рисковать.

Мне нравится погрузиться в работу, и я не терплю, когда меня прерывают.

Я предпочитаю отмечать свой день рождения с несколькими близкими друзьями или родственниками.

Меня считают спокойным и мягким в общении человеком. Я не люблю обсуждать свои дела до их завершения.

Мне не по душе конфликты.

Лучше всего мне удастся работать в одиночку.

Обычно я обдумываю свои слова, перед тем как высказаться.

Я чувствую истощение от длительного пребывания на всевозможных мероприятиях, даже в комфортной атмосфере.

Я часто не отвечаю на звонки, предоставляя шанс пообщаться автоответчику.

Я предпочел бы ничего не делать в уик-энд, чем активно проводить время в эти дни.

Мне не нравится выполнять много задач одновременно. Я без труда могу сосредоточиться.

В учебе я предпочитаю лекции семинарам.

Чем больше у тебя ответов «верно», тем выше вероятность, что ты – интроверт. Если же ответов «верно» и «неверно» оказалось примерно поровну, скорее всего, ты – Амбиверт.

Обычно люди открывают все свои качества (эмоциональные, ментальные, физические и духовные) тем, кто находит правильный баланс между своими экстравертной и интровертной сторонами характера. Например, если ты предпочитаешь жизнь в одиночестве и понимаешь, что по натуре интровертен, тебе не помешает немного рискнуть и пообщаться с другими людьми, это может обогатить твою жизнь и сделать ее более интересной.

Для интровертов

Проводить время в уединении так же важно, как и проводить его с другими. Если ты «глубокий» интроверт, ты можешь недооценивать ту позитивную роль, которую другие люди могут сыграть в твоей жизни, ты недооцениваешь радость общения. Тебе не придется отказываться от своих интровертных привычек – скорее всего, они станут приносить тебе ещё больше радости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.