

Владимир Лавров



**ПУТЬ К ВЕЛИЧАЙШИМ ПОБЕДАМ**  
Эффективная система саморазвития,  
которая сделает вас Исполином

**Владимир Сергеевич Лавров**  
**Путь к величайшим победам.**  
**Эффективная система саморазвития**  
**которая сделает вас Исполином**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26108003](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26108003)*

*ISBN 9785448570278*

**Аннотация**

В книге подробно описывается уникальная система личностного роста, благодаря которой можно полностью изменить свою жизнь и добиться небывалых высот в работе, бизнесе, спорте или творчестве. Разбудите в себе спящий потенциал, взрастите своего внутреннего Исполина и начните жить той жизнью, о которой мечтаете!

# Содержание

Введение	5
Сила личностного роста	5
Пирамида личностного роста	7
Эффект Даннинга-Крюгера	9
Глава 1	11
Что такое физическое развитие	11
Красота – страшная сила	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Путь к величайшим победам  
рефективная система саморазви  
которая делает вас Исполино**

**Владимир  
Сергеевич Лавров**

© Владимир Сергеевич Лавров, 2017

ISBN 978-5-4485-7027-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

## Сила личностного роста

В рекламе различных психологических тренингов и духовных школ постоянно используется термин «личностный рост». Однако на деле это чаще всего просто рекламный ход, не имеющий ничего общего с реальностью. **Настоящий личностный рост возможен только при последовательном длительном обучении, но никак не за один тренинг.**

Личностный рост – это процесс постоянного и непрерывного саморазвития, явным образом отражающийся на ваших способностях и возможностях. **Личностный рост – это рост возможностей.** Если ваши возможности не растут – значит и личностного роста нет. Если же ваши возможности растут день ото дня, то это говорит о том, что вы растёте и вас ждут **Величайшие победы в жизни!**

Существует ряд *критериев личностного роста*:

- расширение внутренней свободы и независимости
- развитие чувства осознанности и ответственности
- развитие способности понимать и принимать самого себя и окружающих людей
- углубление интереса к тому или иному аспекту жизни

- рост любви и уважения к самому себе, окружающим людям и миру в целом
- развитие энергичности и энтузиазма
- развитие способности различать добро и зло, пользу и вред
- увеличение радости от каждого прожитого момента



Если у вас не растёт внутренняя свобода и уважение к другим людям, если вы не становитесь более осознанными и энергичными, если вы не начинаете лучше понимать себя и окружающую действительность, если в вас не просыпается интерес к жизни и радость – значит никакого личностного роста, увы, нет. Эти критерии позволяют чётко отличить личностный рост от самообмана. Не обманывайте себя – **настоящий личностный рост всегда сопровождается спокойной радостью и хорошим настроением.**

# Пирамида личностного роста

Существует определённая структура личностного роста, которая содержит *четыре основных элемента*:

- физическое развитие
- интеллектуальное развитие
- профессиональное развитие
- духовное развитие



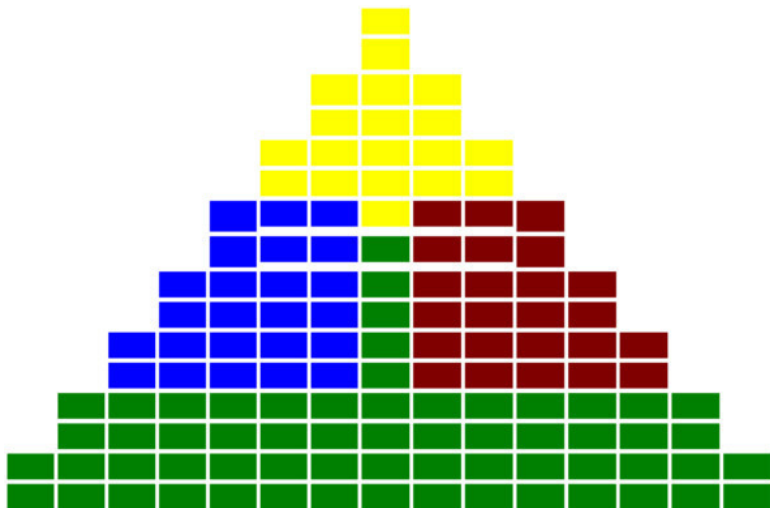
Физическое развитие, включающее в себя не только здоровье, но и силу тела, гибкость, выносливость, а также бодрость и энергичность, очень сильно влияет на все остальные сферы развития, поскольку является базовым. **Без здоровья и крепкого тела никаких достижений ни в работе, ни в бизнесе, ни в спорте, ни в творчестве не бывает.**

Многие о этом забывают и не заботятся о собственном те-

ле. И, думая о высоком, теряют устойчивость и падают.

Даже духовные достижения напрямую зависят от состояния тела. Если тело больное, то оно не даст вам воспарить к небу и проявить себя достойным человеком.

Для удобства восприятия структуру личностного роста можно выстроить в форме пирамиды, основанием которой служит физическое развитие (выделено зелёным цветом), продолжением – интеллектуальное развитие (синим цветом) и профессиональное развитие (коричневым цветом), а вершиной – духовное развитие (жёлтым цветом):





# Эффект Даннинга-Крюгера

Многие люди только думают, что растут и развиваются. Тогда как на самом деле они ходят по замкнутому кругу и занимаются самообманом. С каждым годом они становятся старше, но их понимание остаётся на одном и том же уровне. С каждым пройденным тренингом они становятся опытнее, но их внутренняя свобода и осознанность остаются на прежнем уровне. С каждой прочитанной книгой они становятся начитаннее, но их любовь и уважение к окружающим людям не растёт.

Такие люди обычно имеют невысокий интеллект, и, несмотря на свой узкий кругозор, они имеют множество негативных убеждений! Они критикуют всех вокруг, а сами боятся высунуть нос из норы своих негативных ожиданий и страхов. Они высокомерно поучают других, а сами болеют и страдают, не в силах исцелить сами себя! Они о себе очень высокого мнения, – именно так проявляет себя эффект, который в психологии называется *Эффектом Даннинга-Крюгера*. Заключается он в том, что **некомпетентные люди склонны переоценивать себя, тогда как компетентные люди, наоборот, склонны недооценивать себя**. Иными словами, чем меньше у человека разума, тем мудрее он сам себе кажется, а чем разумнее становится человек, тем меньше он склонен доверять своему интеллекту и боль-

ше сомневаться.

К сожалению, **невежественные люди с невысоким интеллектом не понимают, что их мировоззрение ограничено и основано на ложных убеждениях.** Им кажется, что они всегда во всём правы и лучше всех понимают любую ситуацию. Поэтому сами они обычно ни у кого не учатся, но всех окружающих надменно критикуют и высокомерно поучают. Особенно сильно достаётся образованным, успешным и богатым людям, которым они завидуют.

Примечательно, что **чем более невежественен человек, тем сильнее он обычно отстаивает свою правоту.** Причём это всегда сопровождается выбросом негативных эмоций – раздражением, злостью, гневом. А не спокойствием и тихой радостью, как это происходит в том случае, когда человек растёт. **Боясь допустить мысль о том, что он может быть в чём-то не прав, человек ограничивает сам себя и больше не развивается.** Именно в этом причина того, что люди так часто думают, что они развиваются, тогда как на самом деле просто держатся за свои убеждения и боятся признать, что они могут чего-то не знать или неверно понимать.

Помните, личностный рост всегда сопровождают позитивные эмоции, тогда как самообман – разрушительные негативные эмоции, порождающие болезни, страдания и разочарования.

# Глава 1

## Особенности физического развития

### Что такое физическое развитие

Физическое развитие – это один из основных, фундаментальных элементов личностного роста. База для остальных составляющих системы личностного роста – интеллектуального, профессионального и духовного развития. **Без хорошего физического развития невозможны высокие достижения ни в спорте, ни в бизнесе, ни в работе, ни в творчестве.**

Иногда под физическим развитием понимают исключительно пропорции тела, вес, рост, соотношение жира и мышечной массы, осанку и прочие показатели телесного здоровья. Тогда как в действительности, не менее важными показателями физического развития, чем здоровье, являются:

- сила
- гибкость
- ловкость
- выносливость



В отличие от показателей телесного здоровья, – **силу, гибкость, ловкость и выносливость можно замерять, тренировать и отслеживать рост показателей**. Например, если вы сейчас выполняете 90 отжиманий от пола за один подход, а через месяц начнёте выполнять 100 – налицо рост показателей. Или, допустим, если вы можете сейчас выполнить за одну минуту 40 отжиманий, а через некоторый промежуток времени – 45, – опять же, налицо рост показателей.

Таким образом, в своём физическом развитии вы можете ставить перед собой чёткие цели и замерять конкретные цифры.

Нормы для каждого человека – свои; отталкиваться нужно не от средних показателей по выборке, а от своих собственных показателей. **Каждый день преодолевайте себя и делайте на один шаг больше, чем вчера**, – так вы непременно будете расти.

# Красота – страшная сила

Отдельным показателем физического развития является *красота*. Можно так натренировать своё тело, что оно будет выглядеть красивым и гармоничным. А то, что нельзя натренировать, можно научиться правильно преподносить.

Женщины умело используют косметику и в совершенстве владеют искусством подбора одежды, чтобы подчеркнуть достоинства и скрывать недостатки своего тела. Мужчинам же это не так важно, но в некоторых случаях умение правильно себя преподнести может пригодиться и мужчинам, особенно это касается тех, кто намерен войти в элиту общества.

# 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.