

Игорь Странцов

# Русская модель личностного роста

Как стать  
гармоничной  
личностью



Для заблудившихся, отчаявшихся  
и тех, кто снова ищет ответы



**Игорь Странцов**  
**Русская модель личностного**  
**роста. Как стать**  
**гармоничной личностью**  
**Серия «Бизнес-психология»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69194587](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69194587)*

*Русская модель личностного роста: Питер; Санкт-Петербург; 2023*

*ISBN 978-5-4461-2109-0*

### **Аннотация**

Существует простой оптимальный подход к устройству жизни. В его основе – последовательное овладение фундаментом Soft Skills (мягких навыков) для достижения успеха и счастья.

Книга дает исчерпывающую систему ответов на частые вопросы людей относительно своего существования. В тексте содержится информация о наиболее коротком и простом пути к обретению личной эффективности при одновременной гармонии с собой и окружающим миром.

Авторская методика позволит освоить работу над личностью, а также правильный и экологичный подход к формированию осознанности человека, а далее к созданию из себя своего рода эталона, лидера за счет получения комплекса мета- и «мягких» (soft) знаний, умений и навыков.

Это своего рода компас, путеводитель, отправная точка для формирования гармоничной, многогранной, успешной личности. Она одинаково полезна как для подрастающего поколения, так и для взрослых. Для первых она отвечает на вопрос «Что делать?», а для вторых – на вопрос «что можно исправить?»

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Об авторе	6
Для кого эта книга	8
Предисловие	10
Глава 1. Простота сложности	14
Глава 2. Слушай себя, прислушиваясь к другим	19
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Игорь Странцов**

## **Русская модель**

### **личностного роста**

© ООО Издательство «Питер», 2023

© Серия «Бизнес-психология», 2023

© Игорь Странцов, 2023

# Об авторе

**Игорь Алексеевич Странцов**, родился 19 декабря 1985 года в Ленинграде. Юношество провел в Вилючинске (Камчатский край). Живу и работаю в Барнауле (Алтайский край).

Отец – военный подводник, мать – специалист по финансам, брат – преподаватель вуза, методист.

Женат, воспитываю троих детей.

Являюсь основателем и генеральным директором образовательного холдинга «ИнПро»<sup>®</sup>. Год основания – 2007. Основной проект – образовательный сервис для детей и взрослых (целевая аудитория: от 5 до 60 лет, 80+ услуг в 37 городах России и онлайн по всему миру).

В структуру холдинга входит также «Школа лидера для детей и подростков», где я выступаю основным разработчиком ее методических программ, тренером по бизнесу и карьере для учеников. Программа имеет свидетельство о регистрации электронного ресурса. В 2019 году проект победил в номинации «Интернет-призвание» в конкурсе социальных проектов Алтайского края, в 2022 году мы стали финалистами конкурса #Мывместе.

С 2017 года развиваем нашу сеть образовательных центров по франшизе и через открытие собственных подраз-

делений. В том же году наш холдинг провел конференцию для руководителей образовательных проектов «Эдьюкейтор», ставшую впоследствии регулярной, и основал одноименное сообщество. В 2022 году в конференции, прошедшей в Казани, приняли очное участие представители частных детских центров, школ, колледжей, вузов из 98 городов России.

В 2020 году я также основал частный колледж «Тьютория», где мы учим ребят на базе 9 и 11 классов по направлениям «финансы», «право», «программирование».

В настоящий момент в активе холдинга «ИнПро» две образовательные лицензии и два зарегистрированных торговых знака.

Кроме того, за последние 15 лет я успешно развил несколько бизнесов в торговой отрасли и IT-сфере, которые затем продал или передал партнерам, чтобы сконцентрироваться на образовательной тематике.

Моя главная задача – помочь людям выбрать свой путь и оптимальную жизненную стратегию, передать им навыки предпринимательства и построения успешной карьеры с учетом современных реалий и тенденций будущего.

## Для кого эта книга

Эта книга – своего рода компас, путеводитель, отправная точка (станция) к формированию гармоничной, многогранной, успешной личности. Она одинаково полезна как подрастающему поколению, так и взрослым. Первым издание отвечает на вопрос «что делать?», а вторым – на вопрос «что можно исправить?»

Я работаю с детьми, взрослыми в рамках педагогической и воспитательной практики с 2007 года. В процессе личной деятельности и исходя из практики сотрудников и коллег-педагогов пришел к тому, что у подавляющего большинства людей вне зависимости от их возраста есть две проблемы (боли).

Первая – они не знают, чего хотят. Вторая – знают, но не понимают, как к этому прийти.

Для решения этой проблемы я разработал авторский подход, который позволяет последовательно и гарантированно нивелировать или полностью исключить обе перечисленные проблемы. Это возможно преимущественно за счет системной работы над личностью, последовательного овладения правильным и экологичным подходом к формированию осознанности человека. Все это приводит к тому, что в дальнейшем он может создать из себя своего рода эталон, лидера за счет получения комплекса мета- и «мягких» (soft) знаний,

умений и навыков.

В книге представлен практический опыт моего личного наставничества и опыт коллег из сферы образования, а также уже существующие теоретические и практические модели и инструменты саморазвития.

Работая с детьми, мне удалось найти простые и краткие объяснения, тривиальные ответы на довольно сложные взрослые вопросы, которые удалось изложить в этой книге.

# Предисловие

*Откуда взяться силе, если ищешь легкости?*

Привет, родной!

Ты снова здесь, и это не может не радовать. Мне сложно угадать, сколько тебе сейчас лет. Впрочем, мы наконец-то встретились, и твой возраст не имеет особого значения. Более того, не так важно, откуда ты пришел, какого ты пола и во что сейчас веришь. Важно, что ты тут. Здесь и сейчас.

Пишу весь этот текст нам с тобой, разговаривая с прошлым, настоящим и будущим.

Я очень ждал, когда ты найдешь эти строки и прочтешь их. Пишу именно для тебя, потому что ты – это я, только ты повторно начинаешь свою новую жизнь, а я готов поделиться с тобой бесконечным множеством попыток людей стать лучше.

Все то, о чем я буду рассказывать тебе, лишено напускной сложности, эмоций и лукавства.

Есть хорошая новость: формулы, секреты успеха и счастья существуют. Я постараюсь объяснить тебе сложные, часто непостижимые вещи простыми словами.

Представь, что твои далекие предки аккуратно и бережно, даром или за бесценок приобретали знаковые произведения искусства, которые сегодня стоят миллионы. Они дела-

ли это на всякий случай, точно не зная, когда эти сокровища пригодятся тебе. Так же и я с заботой складывал для тебя в копилку самое ценное, что удалось выручить за отведенное нам время, – опыт.

И теперь он твой!

Каждый раз мы проживаем жизнь, с нуля собираем свой багаж, проходим свой путь, отвечая на разные вопросы, и усердно создаем хранилище ценностей. Только дело в том, что часто многие из нас уносят их вместе с собой, когда уходят прочь.

Эти «богатства» не всегда принято дарить. Более того, показывать эти сокровища – значит брать на себя ответственность за их влияние на тебя. Поэтому многие говорят: «вырастешь – узнаешь/поймешь», «разбирайся с этим сам», «нам в свое время никто не помогал».

Многие, но не мы с тобой.

Идея этого послания в том, чтобы подарить тебе все накопленные богатства. Через много лет они будут все таким же «золотом», со временем даже увеличат свою ценность и значимость. Постарайся их приумножить.

Опыт, который я собрал за все это время, ты можешь перенять максимально быстро, так как он воплотил в себя мои знания и знания множества людей, их проб, ошибок, побед, радости и боли, счастья и страданий, теорий и концепций, открытий и практического опыта.

В книге я намеренно не буду приводить всех имен и фа-

милый, поскольку то, что сделали эти люди, уже давно достояние человечества. Основная часть материала не придумана мной, а скорее аккумулирована и существенно дополнена. Теперь мы вместе должны все это систематизировать и выстроить в логически правильную цепочку.

Мне несказанно повезло: судьба так распорядилась, что я создал несколько компаний, стал наставником, ментором множества людей, изучил массу теорий и освоил фундаментальные инструменты личностного роста и взаимодействия с окружающим миром. В процессе я находил рациональные ответы на разные вопросы, меняя жизнь к лучшему – свою и окружающих людей.

Теперь это наша с тобой совместная попытка стать лучше в твоей текущей жизни – намного быстрее, чем принято и чем было и есть у меня. Фактически я передаю тебе не одну, а множество жизней. Каждый раз, когда что-то заканчивается, это начинается вновь, только в другой действительности.

Более того, я пишу эту книгу для нового себя, когда опять приду в этот мир. «Что бы ты посоветовал себе двенадцатилетнему, учитывая прожитую жизнь?» – часто спрашиваю я состоявшихся цельных людей, когда провожу с ними интервью. Так вот, в этой книге будет множество таких советов.

Я начал писать тебе этот текст в 34 года, чтобы успеть передать и свой внутренний огонь, и мудрость одновременно. Постарайся применять то, что ты узнаешь на практике, и прислушаться к каждому совету. Это важно. Я беру ответ-

ственность за все.

Тебе остается только принять это на веру и действовать.  
Ты готов, время пришло. В добрый путь!

# Глава 1. Простота сложности

Жизнь – это подарок свыше и попытка стать лучше – с момента рождения до самого «заката». Самая главная задача каждого заключается в том, чтобы за отведенное время полностью раскрыть заложенный потенциал. Приходя в этот мир, мы уже обладаем данностями, которые важно развить в течение жизни. С этой целью люди уже с малых лет интуитивно занимаются поиском себя.

Каждый из нас рождается с определенным набором качеств, predispositions, заложенных генетически. В процессе жизни к этому потенциалу добавляется так называемая социальная составляющая. С самого рождения на нас влияет окружение: родители, бабушки и дедушки, друзья, «улица», детский сад, школа, колледж, вуз и т. д.

Так к «родовому» потенциалу прибавляется еще и «социальный», что может либо помочь человеку, либо запутать его. Задача каждого – развить и реализовать данный ему изначально и накапливаемый в процессе жизни потенциал. Сделать это можно через принятие своего предназначения.

Рано или поздно у каждого человека возникает вопрос о смысле и цели его жизни. «Для чего я живу? Зачем все это?» Его задают себе и школьники, у которых еще совсем немного опыта, и взрослые с большим багажом знаний и умений.

Этот вопрос может даже не формулироваться ясно.

Так, все сферы могут быть на достойном уровне, которого человек так долго ждал и хотел. Безусловно, он способен еще больше повысить качество жизни, но часто спрашивает себя: «А что дальше?» И не получает ответа.

Другой пример: у кого-то жизнь разбита вдребезги, все плохо и сил уже почти нет. И этот человек тоже задает себе вопрос: «Для чего это все, стоит ли бороться и идти дальше? А если стоит, то зачем?»

В таких лабиринтах люди очень часто ходят по кругу, в них просыпается тоска по чему-то незыблемому, настоящему, ценному. Бывает и такое, что в результате они ломаются и падают прямо в бездну безысходности и мрака.

Мой дорогой друг, я очень долго не мог разобраться, почему так происходит. Осознание приходило нестерпимо медленно. А оказалось, что ответ на этот сложный вопрос достаточно прост и очевиден.

**Нам нужен смысл**, который будет пронизывать всю жизнь<sup>1</sup>. Реализация этого смысла и есть раскрытие потенциала человека, его предназначения.

Вероятно, ты часто встречал фразы-установки: «главное – дети» (так часто говорят люди, склонные к перегибам в семейной сфере), «смысл жизни – в жизни: живи и радуй-

---

<sup>1</sup> Часто его называют предназначением, миссией, главной/высшей целью, «путем» или «икигай». Этой категории посвящено огромное количество книг. Так или иначе, вся жизнь, цели, поступки, мотивация к дальнейшим действиям кроется именно в смысле. Он дает мощный поток энергии, который бесконечно питает человека.

ся» (свойственно детям, подросткам, легкомысленным людям), «цель жизни – в достижении гармонии с собой» (постулат духовных и творческих людей), «сила – в деньгах и власти, стоит посвятить жизнь материальным и социальным победам» (так часто объясняют смысл жизни демонические личности). Есть и другие подобные однонаправленные установки.

Отчасти все они верны. Однако есть одно «но». Такая истина рано или поздно перестает удовлетворять твоему запросу. Тебе ее попросту будет недостаточно. Часто ты будешь ставить конкретные точки в своей жизненной системе координат и идти к ним. Шаг за шагом, вершина за вершиной. И так до бесконечности. Рано или поздно ты вернешься к вопросам «а в чем смысл», «зачем все это?», «для чего я здесь?»

Первые значимые для общественности результаты я получил в 27 лет. Всего в течение года мне удалось исполнить все материальные мечты юности и обеспечить семью всем необходимым. К этому я шел около пяти лет.

После обучения в вузе самой главной моей целью были заработок и материальное благополучие. Я был точно уверен: если у меня появятся деньги в количестве, достаточном для беззаботной жизни, то наступит безмятежное и светлое счастье. Да, оно было какое-то время. Деньги подарили финансовую свободу, уважение других людей, их почтение и внимание.

Я был на коне! Молодой, интересный, успешный, спортивный. Но возник резонный вопрос, на который я не мог найти ответа: «Хорошо, а что дальше? Еще больше денег? Зачем? Будет ли этому конец? Сделает ли меня счастливее “золотой унитаз”, к которому я в конечном счете сейчас буду стремиться?»

Непревзойденный смысл заключается в наличии осознанного, внутренне принятого тобой вектора движения. Он имеет начало, имеет направление, но не имеет конца. Смысл должен быть созидательным, гармоничным, не просто делать мир лучше, а преобразовывать его.

Найдя свой смысл, ты в какой-то степени возвысишься над всем. Ты поймешь, зачем тебе время, деньги и другие ресурсы, окружающие люди, зачем нужна жизнь. Все встанет на свои места.

Этот путь не простой. Но он единственно верный с точки зрения замысла природы. Тебя точно ждет очень много испытаний. Иногда твое сердце будет разбиваться на мелкие кусочки и покажется, что все пропало: кругом враги, близкие могут причинять боль, а неудача будет следовать одна за другой.

Но какая разница? У тебя есть вектор. Ты нашел себя в нем, мой друг.

Именно смысл – стержень твоей личности. Он движет тобой. Не тщеславие, не зависть, не гордость, не желание доказать что-то кому-то и даже не безудержное стремление раз-

виваться и брать новые вершины.

Так, вставая рано утром, когда подсознание спрашивает тебя: «Зачем?» – ты осознанно будешь отвечать: «Есть смысл, я нашел его». Если же найти свое предназначение так и не удастся, ты будешь снова и снова возвращаться к текущему состоянию жизни, не достигнешь новых уровней в иерархии.

Как открыть в себе этот смысл? Как же обрести такое чудо?

## Глава 2. Слушай себя, прислушиваясь к другим

Все просто – слушай свое сердце: научись слышать то, о чем тебе твердит твой внутренний голос. В детстве у нас очень хорошо получается делать это. Во взрослой же жизни мы всегда попадаем под влияние желаний других людей, объединений (организаций), обрастаем обязательствами, ожиданиями окружающих, перестаем прислушиваться к себе, теряем внутренний компас.

При отсутствии своего пути мы начинаем действовать в соответствии с программами, чуждыми нам. Такие программы создаются эгрегорами (социальными маятниками по Вадиму Зеланду) – сообществами людей, объединенными какой-либо идеей (интересом, страстью). И все бы ничего, но часто такие сообщества являются деструктивными и ведут тебя к личному краху – физическому, моральному или материальному.

«Хорошо, а что дальше? Еще больше денег? Зачем?» – к 28 годам этот вопрос стал для меня номером один. Я попытался найти ответ среди ближнего окружения, в предпринимательском сообществе.

Помимо основного мотива моих знакомых, который заключался в заработке денег, у многих была идея

построить много разных бизнесов, чтобы снизить риски, найти еще какую-то более выгодную нишу и в конечном счете снова подзаработать.

И это были люди старше, опытнее и авторитетнее, чем я. Как я мог их не послушать? Попавшись на эту удочку, я стал вкалывать еще больше, открыл два дополнительных проекта. Я начал распылять свои силы, однако несмотря на это, непрерывно усердно работая, постепенно добивался результатов. Три, пять, десять проектов, еще больше денег. Но для чего?

Ради семьи? Вряд ли она видит в этом ценность. Ради статуса? Для чего он нужен? Снова ради денег, власти или для того, чтобы побаловать свое тще слаwie?

А как быть с ухудшающимся из-за постоянной работы здоровьем? С отдыхом, в рамках которого ты все равно думаешь о деньгах и работе? Как быть с побочным явлением в виде зависти людей или потери старых друзей, которых ты когда-то очень любил?

Вопросов стало еще больше. Это иступляло, убивало желание выбираться из постели по утрам. Проекты постепенно становились ненавистными. «Я вроде бы делаю все правильно? Вы же все хотели от меня, чтобы я зарабатывал, был успешным? Что не так?»

Я часто провожу беседы с людьми, которые жалуются на то, что им не нравится то, чем они занимаются. На вопрос, чем бы они хотели заняться, они отвечают: «Я хотел бы ухаживать за больными, нуждающимися людьми, но! Чепуха, на

этом ведь не заработаешь», «Это несерьезно» или «Семья/друзья/руководство/коллектив осудят, не оценят».

А ведь именно в том, чем человек хотел бы заниматься в детстве, таится смысл. Его физиология, психика, таланты, способности, фоном приобретаемые навыки кричат об этом смысле! Приведу примеры.

Однажды я посетил открытый урок в обычной средней школе. Мы с ребятами обсуждали вопросы выбора профессии. Один парень поразил меня, сказав, что хочет стать учителем физкультуры. Его одноклассники либо совсем не знали, кем станут, либо выражали желание быть «звездой», «начальником» и т. д.

На вопрос, почему он выбрал именно эту профессию, юноша ответил: «Посмотрите на улицу. Как много слоняющихся без дела неопрятных людей, которые связаны по рукам и ногам вредными привычками! Я хочу воспитывать детей и подростков, чтобы делать этот мир лучше».

Как вы думаете, как отреагировал его класс? Одни посмеялись над ним, другие сказали, что он ненормальный. А я был в восторге: парень нашел свое предназначение, далее его ждет формирование оптимального пути, исходя из его смысла. Многие и к 40 годам не приходят к этому. А он уже на таком этапе. В свои неполные 15 лет.

На это я хочу обратить особое внимание. Важно не только найти свой смысл, но и правильно выбрать путь для его реализации.

Так, этот молодой человек может стать педагогом в школе и, скорее всего, разочароваться в освоении своего смысла из-за (к сожалению) невысокой зарплаты и отсутствия всеобщего уважения к профессии педагога в нашей стране в настоящее время.

Также вполне вероятно и то, что он пойдет по пути тренера с более высоким достатком и престижем или реализует свой смысл, открыв спортивное учреждение (школу или тренировочный зал), возможно, и не одно, и даже будет параллельно вести бесплатные занятия для ребят в обычных средних школах, как и задумывал изначально.

Все зависит от правильного формирования видения и целей, которые этот парень поставит себе на пути к реализации своего предназначения с учетом множества различных факторов. Тем не менее важно, что большую часть работы он уже проделал: нашел смысл. Дальше – проще, главное – не свернуть, даже если он сначала выберет не совсем тот путь, который нужен.

Другой парень с детства мечтал сделать город чище. Он любил свой район, в котором рос, и хотел, чтобы окружающие люди, гуляя вечерами по уютным улицам, наслаждались чистотой и порядком. И он решил создавать эту чистоту.

Для начала он устроился дворником. Было непросто, ребята часто его дразнили, а подметать двор и содержать его в чистоте было тяжело физически. Но парень верил. Ощущал, что это не просто работа. В ней есть смысл: каждый день со-

здавать порядок из хаоса.

Шли дни, месяцы. Парень понимал, что смысл требует от него большего: чтобы идеально чистыми были не только дворы района. Как это сделать? У парня сформировалось *масштабное видение своего будущего*, и он поставил себе цель – становиться лучше для реализации предназначения.

На вопрос одноклассников «Зачем ты стараешься в учебе, ты же дворник?» он мысленно отвечал: «Все просто, моих рук не хватит, чтобы сделать наш город чище, мне нужны помощники. Как их найти, как сделать их жизнь достойной, а качество работы – не хуже, чем мое? На эти вопросы мне ответит окружающий мир, если я буду к нему прислушиваться».

В конечном счете у этого парня появилась частная клининговая компания, которая, помимо основной деятельности, на общественных началах помогает делать город чище.

*Найди свой смысл.*

*Начни уже сегодня слушать свое сердце!*

Тебе нужно настроиться на волну своего предназначения, всегда держать в голове вопрос: «Чем я могу быть полезен окружающим?» Пока ты не можешь найти на него ответ, главная задача всей твоей жизни – поиск этого смысла.

Я выбрал свой трудовой путь в форме предпринимательства. Однако наблюдая за окружающими, в том числе за теми, кто не занимался бизнесом, я понимал, что у них возникают все те же

вопросы, в той же плоскости.

И это даже не знаменитый вопрос «смысла жизни», а чередой вполне понятных: «Я хожу на работу, мне платят зарплату. В целом денег хватает, все хорошо. Но что-то не так.

Неужели это все, на что я способен? У меня прекрасная семья, но почему-то внутри зияет какая-то черная дыра, которая высасывает из меня всю энергию. Почему так происходит? Что со мной не так?»

Как-то на одной из лекций в университете я спросил студентов о том, чем им нравится заниматься. Услышал много ответов. Один из них дала девушка: «Я люблю ухаживать за лошадьми и заниматься верховой ездой».

Я спросил у нее: «А на какой ты специальности?» Девушка с досадой ответила: «Бухгалтерский учет».

# 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.