

Сегмент саморазвития — это направление, работая в котором человек становится сильнее духовно. А соответственно, и успешнее по жизни.

Я считаю, что существует пять сегментов — направлений, работая в которых человек будет развиваться всесторонне. Что это за пять направлений? **Первое — наследие, второе — деньги, третье — образование, четвертое — семья, пятое — здоровье.** Каждый пункт равен всем другим по силе, не обращайтесь внимания на их очередность, здесь нет скрытого смысла. Один сегмент решает одну задачу, но вместе они дают возможность развиваться комплексно. Это как в футболе. Если у команды отличный вратарь, можно за нее только порадоваться. Но для победы в чемпионате требуется также игра на высоком уровне от других игроков, нападающих, к примеру. Поэтому тренер всегда уделяет внимание одновременно каждому звену коллектива. Только так можно рассчитывать на успех в долгосрочной перспективе. Так и у нас: невозможно надолго достигать чего-то значимого в одном из сегментов, проваливая работу в остальных. К примеру, семья развалится без денег. Даже если человек успешно развивает отношения со своими близкими и у него

идеальная семья, но, скажем, при этом нет денег, рано или поздно возникнут проблемы. Еще один пример — когда при отсутствии здоровья невозможно заниматься образованием или зарабатывать деньги. Надеюсь, идея ясна.

Вы должны регулярно делать шаги в каждом из пяти направлений. Каждый день следует совершать минимум три шага. Таким образом, работая по этой системе, вы сделаете двадцать один шаг за неделю. Можно больше. Но не торопитесь, иначе можете выгореть. Поначалу работайте хотя бы над этим минимумом — его достаточно. Получается, что каждый день вам предстоит три действия в различных сегментах. В каких именно — вы выбираете самостоятельно. Но помните, что по каждому из пяти в неделю должно быть не меньше трех шагов.

Не бойтесь, если сейчас вы чего-то не поняли. Это только на первый взгляд может показаться непонятным. Читайте дальше.

Давайте подробнее остановимся на сегментах. Если вы инертны, то ваш распорядок повторяется. Один день похож на другой. Среда похожа на пятницу, а февраль — на март. Все происходит в рамках одного постоянно действующего автопилота. Такие люди заказывают одни и те же блюда в одних и тех же ресторанах, по телефону говорят одинаковыми фразами и подсознательно считают, что в этом их стабильность и спокойствие. Проблема в том, что стабильности быть не может. Она в хаосе. Но так уж устроены некоторые люди — ищут тихой гавани всеми силами вместо того, чтобы отправиться в путешествие.

Это неправильная стратегия, на мой взгляд. Так человек отгораживается от остального мира и закрывает для себя новые возможности. Более грамотный подход заключается в том, чтобы пробовать что-то новое (в разумных пределах), но при этом не изменяя себе. Оставаясь последовательным, потихоньку открывать для себя что-то еще. Проще говоря, если вас не возбуждает мысль о прыжке с парашютом, то не нужно этого делать только для того, чтобы доказать самому себе, что, мол, я способен на поступки. Но если вы не умеете плавать и периодически жалеете об этом, то нанять инструктора и научиться — как раз то, что нужно.

Приятно смотреть на сегодняшних пенсионеров, которых дети отправляют отдыхать за рубеж. Советские люди, как известно, не привыкли отдыхать за границей. Максимум, куда они вылетали в те годы, — советские курорты, и естественно, что уровень сервиса там был не самым высоким. А когда сейчас, накопив денег или получив подарок от детей, люди после шестидесяти летят за рубеж, чтобы почувствовать все прелести качественного отдыха, то на них любо-дорого посмотреть, потому что они (пусть даже и в преклонном возрасте) сумели открыть для себя что-то новое. А если бы они не смогли переступить через себя, например, пожалели денег, то так бы и остались копать на дачных грядках или сидеть на скамейках во дворах — и лишились бы огромного количества впечатлений. Улавливаете идею?

Пять сегментов переведут жизнь с автопилота на ручное управление. У вас появится яркая цель, в соответствии с которой вы вынуждены будете меняться и менять свой распорядок.

Если вы ленивы. Есть люди, которые хотят изменить мир, достичь чего-то стоящего, но только на словах. У вас наверняка имеется парочка знакомых, которых можно назвать пустомелями. Возможно, кто-то из читателей узнает в этих строках самого себя. Человек действительно настроен на работу над собой, он хочет изменить мир и сделать что-либо полезное для общества, то есть его намерения реальны. Но при этом он лишен способности действовать. Он может только рассуждать. Такие люди необязательно стремятся выглядеть умными, решительными и стойкими в глазах других — в основном они просто испытывают недостаток маны. В них нет энергии для того, чтобы попробовать что-то сделать. Их разговоры так и остаются пустой болтовней. Если вы замечаете за собой такую особенность, то пять сегментов вам помогут. Вы сможете систематизировать свои цели и начать двигаться в сторону их достижения. Более того, вы перестанете распространяться об этом налево и направо.

Если вы заносчивы. У вас с большой долей вероятности есть знакомые, которые считают себя важными людьми, которые любое, даже незначительное свое достижение стараются показать всем вокруг. Человек сел на диету и в первый же день заявил об этом всем окружающим. Кто-то решил стать вегетарианцем — и тотчас все его друзья в социальных сетях узнали об этом. При этом он может дать слабину и на третий день в кафе съесть пару бургеров, но писать об этом не будет. У него просто пропал запал.

В эту категорию можно отнести и тех, кто гордится, что не смотрит телевизор. При этом человек может не вылезать