

Владимир Лавров



**СИСТЕМА  
ЛИЧНОСТНОГО  
РОСТА «ТРИУМФ»**

Модуль 13. Природа времени

# **Владимир Сергеевич Лавров**

## **Система личностного роста «Триумф». Модуль 13. Природа времени**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35483448](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35483448)*

*ISBN 9785449313645*

### **Аннотация**

Система личностного роста «Триумф» даст вам возможность найти себя, раскрыть свой внутренний потенциал, реализовать свои замыслы, добиться богатства и успеха, не жертвуя при этом нравственными ценностями. Пошагово, в формате коучинга, вам предлагается проработать все ключевые сферы своей жизни и стать лучшей версией себя. Тринадцатый модуль содержит базовые сведения о природе времени, об умении доводить дела до конца, а также практические задания для самой трудной работы – работы над собой.

# Содержание

Введение	5
Урок 1. Ценность времени	7
Теоретическая часть	7
Сколько стоит один час вашей жизни?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Система личностного  
роста «Триумф»  
Модуль 13.  
Природа времени**

**Владимир  
Сергеевич Лавров**

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

ISBN 978-5-4493-1364-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

**Мы живём в век избытка информации**, однако несмотря на это, мы очень мало знаем о самих себе. Даже самым образованным людям часто не хватает каких-то фундаментальных знаний о природе человека, природе богатства, природе успеха.

Речь идёт о самых важных, принципиальных вопросах, на которые у современной науки нет однозначных ответов: *кто мы такие? в чём наше предназначение? в чём смысл жизни? как работает ум? что такое сознание? где находится источник сознания? что такое мысль? откуда берутся мысли и куда они уходят? что такое воля? как управлять своей волей? что является источником воли? что такое счастье? что является источником счастья? откуда приходят страдания? как оградить себя от страданий? откуда берутся болезни? почему кто-то рождается с неизлечимыми болезнями, а кто-то живёт до ста лет, не зная вкуса таблеток? что такое судьба? есть ли какие-то законы судьбы? что такое богатство? как правильно распоряжаться богатством? что такое успех? как стать по-настоящему успешным человеком?*

Самое удивительное, что ответы на все эти вопросы в принципе есть. Эти знания дошли до нас из глубины веков, однако обросли многочисленными мифами, легенда-

ми, иносказаниями и заблуждениями. Но если отбросить всё мракобесие и посмотреть на древние знания как на осколки древней науки, то, при желании, в них можно найти ответы на самые фундаментальные вопросы.

В частности, традиционная индийская йога сохранила много осколков древних знаний. Вопреки распространённому убеждению, йога не ограничивается только занятиями на коврике. Йога – это целостная система самопознания и самосовершенствования, а физические упражнения – только фундамент здания йоги, но далеко не вся йога.

В одном из самых редких разделов йоги – артха-йоге, – можно найти ответы на все самые важные вопросы, касающиеся нашей внутренней природы, смысла жизни, богатства и процветания. Именно это является залогом благополучной и успешной жизни.

Йога поможет вам взять под контроль свои жизненные силы, время, связи и деньги, научиться осознанно управлять ими. **Пошагово, в формате коучинга вы сможете проработать все ключевые сферы своей жизни и обрести ясность относительно того, кто вы есть на самом деле, что вы здесь делаете, как добиться подлинного успеха в том, чем вы занимаетесь и для чего это всё вообще нужно.**

# Урок 1. Ценность времени

## Теоретическая часть

**Время – самый важный и бесценный ресурс, который невозможно купить, остановить, растянуть или заготовить впрок.** Оно просто течёт, но от эффективности его использования зависит очень многое не только в практике йоги, но и в работе, творчестве, бизнесе, взаимоотношениях.

Поскольку *йога призывает во всём, за что мы берёмся, стараться быть максимально эффективными*, то и в вопросах управления временем так же нужно постараться достичь нужного результата максимально эффективным способом (то есть, сэкономив время, нервы, деньги и прочие ресурсы).

Для этого нужно сначала понять, сколько стоит ваше время. А потом, – понять, как им разумно распорядиться.

# Сколько стоит один час вашей жизни?

Чтобы определить, сколько реально стоит один час вашей жизни, возьмите свой месячный доход и разделите его на количество часов, которые вы проводите за работой. Если вы работаете по найму в государственной организации, то обычно это стандартные 170—180 часов в месяц (*при условии, что вы живёте рядом с работой и не тратите много времени на проезд*). Если же вы работаете в коммерческой структуре или строите собственный бизнес и уделяете работе более 8 часов в день, то прибавьте нужное количество часов к стандартному рабочему времени, после чего прибавьте к этому количеству то время, которое вы ежедневно тратите на дорогу до работы и до дома, а потом вычислите реальную стоимость своего времени по формуле:

**ежемесячный доход / количество рабочих часов = реальная стоимость часа вашей жизни**

Допустим, 30 000 р. / 180 ч. = 166 р. в час.

Стоимость одного часа вашей жизни

Ваш ежемесячный доход /  
количество рабочих часов  
30 000 р. / 180 ч. = 166 р. в час

Реальная стоимость вашего времени

Теперь, когда вы знаете цену своего времени, вы можете совершенно осознанно тратить деньги, делая покупки. Допустим, если вы тратите 500 р. на книгу, вы понимаете, что это цена равнозначна 3 часам вашей работы. Если вам нужно купить башмаки или платье за 5000 р., вы понимаете, что эта цена равнозначна 30 часам вашей работы или 4 полным рабочим дням. Если же вам нужно купить диван или стол за 15 000 р., вы понимаете, что эта цена равнозначна 90 часам вашей работы, или 11 полным рабочим дням.

**Итак, когда вы тратите заработанные деньги на товары и услуги – вы тратите на самом деле небольшие куски своей жизни!** Понимая это, вы не будете разбрасываться деньгами просто так, покупая то, что вам не нужно. *Вы начнёте анализировать не то, сколько стоит данная покупка в рублях, а то, сколько она стоит с точки зрения вре-*

*мени вашей жизни.* И тогда какие-то важные вещи вы будете покупать несмотря на высокую цену в денежном выражении, а от каких-то наоборот отказываться, несмотря на невысокую цену в денежном выражении.

Чтобы покупать только то, на что не жалко потратить частичку своей жизни, постоянно задавайте себе один и тот же вопрос:

# 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.