

**2-ая книга проекта
Алексея Ситникова
KARMALOGIC®**



Магия баланса
54 ресурсов
личного
эмпайэрмента

Издательство АСТ
Москва 2021

УДК 159.9

ББК 53.57

Karmamagic® является зарегистрированной торговой маркой.

Знак  зарегистрирован.

Любое коммерческое использование знака и торговой марки без письменного разрешения правообладателя запрещено.

C41 Karmamagic/Алексей Ситников — Москва: АСТ, 2021 — 832 с. — (Серия книг проекта Karmalogic)

ISBN 978-5-17-120575-1

Вторая книга проекта Karmalogic® раскрывает еще одно необходимое условие успешного управления судьбой — умение правильно развивать, аккумулировать и использовать имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы личного эмпауэрмента. Личный эмпауэрмент — процесс раскрытия личностного потенциала, направленный на обретение самостоятельной роли в управлении своей судьбой. Он подразумевает определение зон возможного роста в шести основных жизненных сферах: Здоровье, Интеллект, Умения, Энергия, Стратегия и Социум. Каждая из этих сфер объединяет внутренние и внешние ресурсы, влияющие на развитие определенного аспекта человеческой личности, а все вместе они отвечают за общую гармонизацию нашей жизни. В книге представлено не только описание каждого ресурса, но и возможность определить степень его индивидуального развития и наметить направления работы по повышению эффективности его использования. Книга ориентирована на широкий круг читателей, которые интересуются вопросами саморазвития и самосовершенствования.

УДК 159.9

ББК 53.57

ISBN 978-5-17-120575-1

© Алексей Ситников, текст, 2021

© ООО «Издательство АСТ»



ВИДЕО-ПРИВЕТСТВИЕ АВТОРА ПРОЕКТА KARMALOGIC® АЛЕКСЕЯ СИТНИКОВА

Для того чтобы посмотреть видео-приветствие Алексея Ситникова, используйте QR-код, указанный ниже (его необходимо просканировать с помощью смартфона).





ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Главный принцип, отражающий суть международного краудсорсингового проекта Karmalogic®, можно сформулировать так: «Наша судьба — в наших руках». Именно поэтому наш проект объединил вместе сотни тысяч людей со всех континентов. Все они — вне зависимости от возраста, пола, места проживания, религиозной принадлежности или культурной идентичности — готовы взять на себя ответственность за свое будущее. Уверенность в том, что только мы сами — хозяйева своей судьбы, способна мобилизовать все имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы и помочь справиться с любыми испытаниями, даже если пока не все идет гладко и окружающая действительность настойчиво пытается диктовать свои правила.

Успешность, полнота самореализации и сам смысл нашей жизни во многом зависят от того, насколько успешно мы будем владеть четырьмя слагаемыми управления судьбой, каждому из которых будет посвящена одна из книг проекта Karmalogic®.

Во-первых, содержание и качество нашей жизни напрямую зависит от того, насколько верно мы понимаем устройство мира, в котором мы живем, его глобальные закономерности, и от того, насколько точно мы им следуем. Это 54 универсальных кармических закона (они были представлены в первой, одноименной книге проекта — Karmalogic), регулирующих нашу жизнь, помогающих достичь гармонии во взаимодействии человека с природой, другими людьми, со всем, что его окружает. Часто мы сами того не замечая, нарушаем равновесие, и тогда



происходящие после этого (и вследствие этого) события являются всего лишь попыткой восстановить природный мировой баланс. В чем-то законы Karmalogic похожи на Правила дорожного движения — на территории нашей жизни, — нам выгодно их соблюдать, чтобы не попасть в «аварию». И чем больше людей будут осознавать и использовать эти законы в своей жизни, тем безопаснее и эффективнее станет наше общее социальное пространство.

Вторая книга проекта, Karmamagic, которую вы держите в руках, раскрывает еще одно необходимое условие успешного управления судьбой — умение правильно развивать, аккумулировать и использовать имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы, ресурсы личного эмпауэрмента. Под личным эмпауэрментом (англ. *empowerment*, букв. — *придание внутренней силы*) мы понимаем процесс раскрытия личностного потенциала, направленный на обретение самостоятельной роли в управлении своей судьбой. Он подразумевает определение зон возможного роста в выделенных нами основных жизненных сферах: Здоровье, Интеллект, Умения, Энергия, Стратегия и Социум. Каждая из этих сфер объединяет внутренние и внешние ресурсы, влияющие на развитие определенного аспекта человеческой личности, а все вместе они отвечают за общую гармонизацию нашей жизни. В книге представлено не только описание каждого ресурса, но и возможность определить степень его индивидуального развития и наметить направления работы по повышению эффективности его использования. Ведь от того, насколько разумно мы используем имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы, напрямую зависит наша личная судьба.

Третья книга проекта, Karmasoch, будет посвящена психотехникам личностных изменений, которые призваны помочь нам быстро и эффективно меняться, чтобы адекватно адаптироваться к окружающей действительности, полной нестабильности и уникальных вызовов. В четвертой книге проекта, Karmaguide, мы поговорим об умении грамотно и эффективно распоряжаться своим временем.

Параллельно с подготовкой новых монографий, мы активно развиваем еще несколько ключевых направлений нашего проекта. Выпущено мобильное приложение Karmalogic (для iPhone и Android), с помощью которого можно не только детально ознакомиться с законами судьбы, но и создать собственную конституцию, сделав Karmalogic частью своей жизни. В партнерстве с известными музыкальными группами соз-



дается оригинальная музыкальная и аудиовизуальная продукция Karmamusic. Часть композиций уже можно прослушать с помощью сервиса iTunes или в мобильном приложении. Весь объем информации доступен слушателям онлайн-курса «Практик Karmalogic», который был запущен осенью 2019 г., а сейчас работает практически в непрерывном режиме и помогает всем желающим на практике освоить законы судьбы. За время, прошедшее с выпуска первой книги проекта, было обучено и сертифицировано около 100 тренеров Karmalogic с географией работы от Литвы до Владивостока. В процессе создания — коучингово-тренинговый хаб Karmaspase, который призван объединить (онлайн и офлайн) специалистов в области коучинга и тренингов, а также Академия социальных технологий — для вовлечения в профессиональное общение и рабочее взаимодействие специалистов всех смежных компетенций (оргконсультантов, медиаменеджеров, конфликтологов, политехнологов, игротехников и др.).

Выпуская в свет первую книгу проекта, мы надеялись, что она заинтересует многих, но такого ошеломительного успеха не ожидали. Ее популярность доказала, насколько близка наша мировоззренческая позиция сотням тысяч, миллионам людей с разных континентов, разных религий, языков, возрастов (книга выдержала уже несколько переизданий, в том числе в краткой и аудиоверсии). Прочитав книгу, тысячи людей оставляли свои отзывы и делились своими мыслями, рассказывали, как менялась их жизнь после знакомства с нашим проектом. Ниже приведены только некоторые из этих отзывов (публикуются с сохранением пунктуации и орфографии авторов).

Мы очень благодарны за все отклики и пожелания, и надеемся, что и читатели второй книги присоединятся к нашему проекту, основная цель которого — сделать нашу жизнь успешнее и осознаннее. Мы будем рады всем, кто решит подключиться не только как читатель, но и как участник — для обсуждения законов, ресурсов, техник и проектов управления судьбой, а также, возможно, как член команды Karmalogic.

Алексей Ситников

и экспертно-редакционный коллектив



Дмитрий Шепелев

«Этим летом меня сопровождают три книги: «История искусства» Гомбрих, «Италия. Путеводитель «Афиши» и «Karmalogic», проект Алексея Ситникова. И если первые две о вечном: кто, что, когда, и куда. То последняя книга о ежеминутном — как? Какое счастье отключиться от повседневности и, наконец, в том числе благодаря книгам, остановиться и подумать о себе, о настоящих своих желаниях и о том, что на самом деле делает меня счастливым».

Ольга Выговская

«В одной книге собраны законы, которые будто вертятся на кончике языка. Кажется, что ты либо читал об этом, либо слышал, либо чувствовал. Помогает выделить главное, то, что важно именно тебе в данный момент. Нет одного пути — каждый увидит свое, и это отличает книгу Karmalogic от других. Она будет полезна всем, кто не просто задумывается о том, в чем смысл жизни, а строит свою личность, становится сильнее и гармоничнее».

Татьяна

«Когда я впервые взяла в руки эту книгу, меня сразу поразили тот факт, что предисловия к русскоязычному изданию написаны столь известными людьми. Ничего себе! — подумала я, — а кто же, интересно, такой Алексей Ситников?.. Ознакомившись с его биографией в интернете, и поняв, насколько это разносторонний, самобытный, интересный человек, я вздохнула и увлеклась чтением. Каждый закон, каждую страницу и даже каждый абзац хочется перечитать снова и снова. Вдумчиво... Проецируя на себя и свою жизнь, все, что там написано, с чем-то соглашаясь, а с чем-то — категорически нет.

Мое мнение, что «Кармалоджик» это не просто книга, это — произведение искусства. Объективно я могу представить, сколько труда вложено в написание такого (не побоюсь этого слова) шедевра, сколько знаний и личного опыта здесь применено. Все это лично у меня вызывает чувство глубокого уважения к автору. Я смакую «Кармалоджик», и не хочу дочитывать. А когда дочитаю — начну сначала».

Светлана Саградова

«Невероятное впечатление!

1. Нереально серьезный, большой и интересный труд! Анализ через призму разных религий и учений с параллелями ко всем современным и актуальным <знаниям>.



2. При этом изложено легко, понятно, лаконично, мудро и с очень положительной энергетикой во всем.

3. Идея вывести универсальные законы счастливой жизни настолько крутая и амбициозная! Реализация блестящая!»

Анна Давыдова

«Автор попробовал собрать кармические жизненные ситуации <...>, приводя примеры из разных религий. Именно ради этих самых примеров эту книгу и стоит читать, чтобы осознать насколько на самом деле все связано в мире.

Если кто-то пытается найти в книге, например, в этой, решение всех своих проблем — не советую даже пытаться, ибо только работа над собой, смена жизненной философии, настроения, энергетики, а не какая-то книга изменит вашу жизнь.

Еще понравился настрой книги: нет навязывания идеи, есть только повествование. Не создается впечатления, будто тебе промывают мозг очередным NLP».

Диана

«Я только начала читать эту книгу. Это не художественное произведение, которое можно почитать перед сном и сладко заснуть. Каждая глава заставляет задуматься, проанализировать, прожить какой-то период своей жизни заново. Глупо отрицать написанные законы, каждый видит под собственной призмой. Это не просто свод законов, это энциклопедия жизни. Продолжаю читать, т.е. наслаждаться этой книгой!»

Светлана

«Только взялась за чтение книги, и вот что уже могу сказать. Несомненно поражает масштаб и системный подход при изучении выбранной темы, обработан огромный массив информации. Книга интересна как пример преломления огромного жизненного опыта автора. Заслуживает внимания и каждый сможет найти в ней близкое, глубокое, свое».

@vanackercom

«Вас ждет 800 страниц текста. Это не простая книга с простой и понятной причинно-следственной связью. Она сложная на всех уровнях. Мысли и идеи для вдохновения, опора на библейские моменты, жизненные истории знаменитых людей и не только. Многие законы нам известны, мы сталкиваемся с их действием в реальной жизни и после прочте-



ния вы станете действовать более осознанно. Много цитат, интересных моментов. Книга подойдет тем, кто увлечен законами судьбы, готов на долгое, вдумчивое чтение».

Анна Федченко

«Каждое утро я стараюсь начать с чтения книги А.П. Ситникова «Karmalogic». Это уникальный проект. В книге 836 листов. 836 листов мудрости всех времен и народов. Это свод законов, по которым живут люди разных религий и верований. Я просто открываю любую страницу и читаю... Сегодня выпало о мечтах и целях».

Оля Беляева

««Karmalogic», проект Алексея Ситникова. Ее наверно лучше читать после того, как прочитали книги трех религий. <...> Собраны основные законы жизни. Интересное описание, часто перечитываю главы, делаю конспекты и гуглю исторические моменты или незнакомые моменты. Читать только в собранном состоянии, утром! Много полезной и интересной информации и выводов».

Надежда Шамилова

«Дочитала я «Karmalogic». 54 правила, которые ведут к успеху и процветанию.

Все 54 совпали с моим мнением. Хотя некоторые стали открытием, в голове проносились мысли «Точно ведь, так вот почему...». А какие-то были настолько родными, что прочитав одно название, чувствовала, что оно на 100 % верное. Удивительная книга, помогающая понять почему все происходит именно так, а не иначе. Теперь учусь использовать Карты Karmalogic».

Fashion 3R

«<...> И это не просто книга, а целый проект нашего земляка Алексея Ситникова — политтехнолога, доктора психологических наук, доктора экономических наук, профессора, мастера делового администрирования (МВА), тренера НЛП, VIP-коуча и т.д. Книга включает в себя 54 закона судьбы, которые должны работать на любых уровнях нашего бытия, при условии, что мы их соблюдаем и уважаем. На сегодняшний день, проект уникален, он собирает вокруг себя множество участников, среди которых можете оказаться и вы, достаточно подключиться к обсуждению на сайте: <https://karmalogic.net/> Эту книгу рекомендуем всем, кто хочет разгадать секрет успешного построения карьеры и тем, кто просто в поисках счастья».



Лейла Кайназарова

«Интересный уникальный проект создания современных сводов правил жизни. Собран автором как сборник из священных книг, культур, религий, мыслей мудрецов и подтвержденным опытом тысяч людей на один и тот же жизненный вопрос человека. Настольная книга правил жизни, одним словом. Очень интересно поизучать и понять».

Марина Аверьянова

«Karmalogic», проект Алексея Ситникова, интригует своей необычностью и притягивает какой-то магической силой к познанию законов жизни под новым углом. Тем, кто еще не знаком с интересами и научными трудами этого гениального человека, советую хотя бы посмотреть видеоролики по теме психологии! Что-то новое для себя наверняка отметите».

Диана Ульрих

«Вчера начала читать книгу @dr.alexeyditnikov «Karmalogic». Книга представляет собой Свод правил и закономерностей, которые должен знать каждый человек, который хочет быть не только успешным, но и счастливым... Искренне рекомендую к прочтению!»

Иван Богдан

«Книга «Karmalogic, проект Алексея Ситникова» — современный и нестандартный краудсорсинговый проект, созданный известным психотерапевтом с группой ученых и специалистов в области психологии, социологии, маркетинга. Это феноменальный свод жизненных законов и правил, которые влияют на судьбу, поведение человека, его взаимосвязь с окружающим миром и как результат может служить к гармонизации внутреннего мира человека, улучшению его сознания на современный мир и развитие личности в целом. Главная особенность проекта заключается в уникальном подходе к формированию материала. Все < ... > 54 правила и объединены в 6 глав (сутр): карма, отношения, действие ресурс, слово, выбор. Описание законов — попытка авторов проекта объяснить всем знакомые жизненные правила простыми словами, но умело вплетенных в контекст исторических фактов, представленных дискуссий и обсуждений, цитат известных людей разных эпох и современных деятелей искусства. Благодаря этому читатель с интересом для себя «открывает» мир фундаментальных правил жизни, по-новому понимает его принципы и в корне меняет свое мировоззрение. Книга



будет интересна всем, но особенно понравится тем, кто интересуется психологией мира человека, философией, социологией и кто стремится к собственному саморазвитию».

Наталья Скочко

«Еще не дочитала эту книгу, совсем недавно получила, хотя вообще уже и немало прочитано. Могу сказать, что в первую очередь очень интересная, более того полезная, за счет того, что учит очень многому в жизни. Настолько нравится ее читать, что ночами не сплю из-за «Кармалоджик», читаю постоянно. Хочу уже дочитать до конца, чтобы все окончательно понять. Очень сильно рекомендую эту книгу, думаю не пожалеете».

Mulder Fox

«Очень нравятся такие книги, где можно почитать о жизни каких либо известных людей, их поступках, победах и неудачах. Ведь если эти люди чего-либо добились — то их опыт можно проецировать на свою жизнь. Так же из книги можно получить огромное количество советов и ответов на те вопросы, которые давно волнуют».

Илья Авдеев

«Честно говоря первый раз прочитал Karmalogic и ничего не понял. Потому что читал где попало и как попало, практически не вдумываясь в смысл и не разбирая описанные истории. Из за этого про книгу осталось не очень впечатление и что бы это исправить решил перечитать ее, но уже вдумчиво и разбирать каждое слово. И вы знаете, лучшее что я могу посоветовать читателю — это прочитать эту книгу настолько внимательно, насколько он может, оно того стоит!»

Из письма читателя

«Здравствуйте, Алексей Петрович! Хочу поблагодарить вас за такой огромный труд Karmalogic! Я пока только на середине этой книги, но то что эта книга меня мотивировала и меняет мою жизнь это однозначно. Я просмотрел все ваши презентации и из них очень много важного вынес для себя. До этой книги я был потерян, в депрессии, без целей и смысла... Все начало меняться с момента прочтения и использование этих законов. Самое интересное, что я знал об этом, но это лежало где-то в бессознательном... И ваша книга все это подняла и объяснила! Очень хочу глубже уйти в изучение этой работы и пройти у вас тренинг! Буду рад узнать, когда



и где будут проходить ваши тренинги. И еще раз спасибо за такую огромную работу! Эта книга стала моей настольной и очень мне помогла!»

@myampolskaya

«Зачитываюсь этой книгой, не могу остановиться».

@averazal_library

«Для всех, кто всерьез занялся личностным ростом и развитием — рекомендую эти книги. В них вы найдете полезную информацию о самых важных факторах, которые необходимо учитывать, и, что я особенно люблю, написаны они простым языком. А вообще — учиться можно везде и у всех. Нужно быть чуть более внимательным к себе и другим. Хорошего дня».

@tanya_marsava_

«Слушайте рекомендации хороших людей. Очень благодарна @ksenia_bezuglova, за то что она посоветовала как-то в своем прямом эфире книгу Алексея Ситникова «Karmalogic». Спасибо! Купила и читаю с увлечением и удовольствием. Инструкция к жизни. Без воды. Пятьсот страниц убористого текста самой сути. О чем книга? У нее очень красноречивое название. Залипнуть с романом на вечер или даже весь выходной — шикарное времяпрепровождение, сказочный отдых. И пусть весь мир подождет».

@lektorovich

«Снова мы летаем в облаках. А какое самое лучшее занятие в полете? Правильно, чтение. Крайне необычная и концептуальная книга попала ко мне по рекомендации. Список рецензентов впечатляет — начиная от министра здравоохранения и заканчивая автором НЛП. Читаю с большим исследовательским интересом».

@sofya_chmoukh

«Тот самый момент, когда ты получаешь в руки книгу, о получении которой ты мечтал с тех пор, как она появилась. И молча вытаскивая карту и открывая главу, ты читаешь... Благодарна за возможность быть сопричастной к метафизике».

@levkova_olya

«Бомбическое произведение».



@borodkin1982

«Привезли книгу Алексея Ситникова @dr.alexeyisitnikov - я ее очень ждал. #Karmalogic (@karmalogic_net) должен прочитать каждый, кто интересуется своей #судьбой и кто хочет изменить свою #судьбу. 900 страниц ценной информации собранной со всего мира. Это глобальный проект. Алексей — выдающиеся личность: ученый, исследователь, психотерапевт, экономист, политтехнолог, маркетолог и еще много кто! Знание таких людей которые делятся с нами бесценно».

@lyudmila_abanina

«Друзья, это потрясающе! Только представьте: список использованной литературы состоит из 1049 единиц! За каждым законом огромный труд большой команды, собравшей воедино главные смыслы нашего бытия. Спасибо ВАМ, люди! Это #мегакруто».

@nata.surina

«Сейчас как раз читаю эту книгу: интересная, смакую каждую страницу, но мыслей по пути всплывает так много, что не добралась еще и до трети. Зато теперь «добыла» подпись автора. Вау-новость для меня то, что Алексей Петрович задумал подобную книгу и для детей!»

@mariia_smitt

«Книга чудесная! Как и весь проект в целом. Прекрасно структурирована. Заставляет задуматься и пересмотреть многое».

@zanoza_books

«Karmalogic— это моя вторая настольная книга. Пока мне дали ее только почитать, но я намерена обязательно приобрести собственный экземпляр в ближайшем будущем. Что мне понравилось? Каждый закон сначала четко и понятно описывается, а после предлагается к рассмотрению с точки зрения жизненного опыта знаменитых людей, религий (всех существующих), исторических фактов и психологии.

Karmalogic выступает в роли опоры, источника вдохновения и саморазвития. Все это подкреплено цитатами, которые заполняют страницы книги.

С этими законами можно соглашаться, а можно спорить. Для каждого в этой книге найдется что-то свое, то, что важно именно сейчас, то, что откликается на данном этапе жизни.

Читая, не покидает ощущение, что все это уже сидит глубоко в тебе. Ты уже когда-то слышал, изучал, чувствовал это (возможно, на интуи-



тивном уровне). Я открою секрет — так и есть! Только в книге все эти знания собраны, упорядочены и поданы на блюдецке.

Отдельную благодарность стоит выразить автору Алексею Ситникову за тот огромный труд, который он вложил, за саму идею и, конечно же, за реализацию. Мое личное «Браво!» эта книга заслужила.

Что удивило? В хорошем смысле удивило отсутствие откровенного навязывания идей и практик, которое обычно встречается в таких произведениях».

@galina_nikole

«Ни дня без книги #karmalogic — а в результате интереснейшее путешествие в себя. Только постоянное видение цели дает шанс прийти туда, куда нужно именно нам.

Проект @karmalogic_net для меня — это развитие одновременно в двух направлениях. Это готовый инструмент как для познания себя, так и для формирования своего окружения. Независимо от того, какое направление я выбираю — изменения происходят сразу в двух направлениях».

@grishatil

«Вот такой удивительный подарок я получил на свой день рождения! Теперь каждое утро начинается так... уникальный проект, удивительная книга... наверное, из разряда таких, которые надо читать, вникая в каждое слово. Известный психотерапевт сформулировал 54 закона судьбы. И мало того, можно в любой момент открыть любую страницу, прочитав ключевую фразу, получить ответ на интересующий вопрос. Только начал, немного попозже еще поделюсь впечатлениями».

@leilakaina

«Читаю #karmalogic, и там есть один принцип. Читать по одной главе случайным выбором.

Интересно, что эта глава всегда самая актуальная для человека именно в этот момент его жизни). Сегодня мой случайный выбор о том, что доброе Начало — это уже половина дела, и в нем не должно быть мелочей или спешки! Как поразительно точно для меня сейчас»

@anastasyaya_schilmiyster

«Я заказала ее больше месяца назад, как только открылись продажи, и думала она станет подарком к новому году, но она пришла только