

От автора YouTube-канала с 500 000 подписчиков

Алексей
ЛУКЬЯНОВ



102
СЕКРЕТА
РАЗВИТИЯ

ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ



#Psychology#KnowHow



#Psychology#KnowHow

Алексей Лукьянов

**102 секрета развития внутренней
силы. Мощные техники
прокачки себя изнутри**

«АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.53

Лукьянов А.

102 секрета развития внутренней силы. Мощные техники прокачки себя изнутри / А. Лукьянов — «АСТ», 2018 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-110674-4

В каждом из вас заложены огромные возможности. Чтобы открыть их и направить на достижение целей, необходимо значительно усилить («прокачать») свою внутреннюю силу. Все начинается внутри вас, и, став сильным внутри, вы сможете достичь всего в реальности! Но все техники, приемы, фишки и секреты личностного роста никогда не заработают, пока внутри себя вы слабы. В этой книге вы найдете реальный жизненный опыт по развитию внутренней силы, 102 шага к вашей новой жизни, в которой вы – сильный, знающий, уверенный в себе – добиваетесь всех поставленных целей. Автор книги, Алексей Лукьянов – предприниматель, блогер и инвестор, основатель топового YouTube-канала по саморазвитию, – знает, что говорит! Уже более 500 тысяч подписчиков убедились в этом. Хорошего вам настроения, Больших Результатов и Высоких Достижений!

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-110674-4

© Лукьянов А., 2018
© АСТ, 2018

Содержание

Об авторе	5
ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ ВАС,	6
Предисловие	7
Как читать эту книгу, чтобы получать пользу	8
1	9
2	11
3	13
4	14
5	15
6	17
7	18
8	20
9	22
10	24
11	25
12	26
13	27
14	29
15	31
16	32
17	34
18	36
19	37
20	39
21	40
22	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Алексей Лукьянов

102 секрета развития внутренней силы. Мощные техники прокачки себя изнутри

Об авторе



АЛЕКСЕЙ ЛУКЬЯНОВ

- Предприниматель, блогер и инвестор!
- Основатель топового YouTube-канала по саморазвитию – более **500 000** подписчиков!
- Автор множества **онлайн-тренингов**, которые прошли уже более **5000 человек**!
- Пробежал **5 марафонов**, готовится к Ironman.
- Получил огромную популярность и узнаваемость в интернет-пространстве благодаря активной обучающей деятельности. Популяризирует простые, но эффективные приемы саморазвития и улучшения жизни.

Блог автора: www.release-me.ru/blog/

Канал: www.youtube.com/c/8mentalrost

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ ВАС, или Станьте сильным внутри, и вы сможете ВСЁ в реальности!

Так получилось, что к 19 годам я 3 раза прошел через общий наркоз.

Первого раза я не помню – маленький был. Но это было заражение крови и, по словам мамы, мне уже собирались отрезать руку.

Второй случился в 11 лет – перелом ноги после ДТП. После которого мне пришлось учиться заново ходить и бороться с боязнью машин.

Третий случай произошел в 1999 году. Что там было, узнаете из книги.

Это сейчас есть YouTube, Интернет и миллион сайтов. Введи любой запрос, и через 5 секунд у тебя сотни решений ЛЮБОЙ проблемы.

Тогда этого ничего не было.

И приходилось собирать себя самому. Мотивировать, искать идеи, как вдохновить себя жить дальше после таких потрясений.

И вот в моменты таких размышлений – а поверьте, когда ты лежишь в реанимации без возможности передвигаться и без каких-либо источников информации, у тебя много на это времени – я понял важную вещь: **ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ ТЕБЯ!**

Все эти техники, приемы, фишки и секреты личностного роста никогда не заработают, пока внутри себя ты слаб.

Именно поэтому люди курят, хотя знают, что это вредно. Из-за этого люди не могут начать бегать с понедельника, хотя знают, что спорт – это полезно.

Три раза жизнь жестко и быстро делала меня слабым. И я реально прожил и прочувствовал это, что называется, на собственной шкуре.

Мне пришлось чуть ли не заново восстанавливать свой внутренний стержень. Снова и снова накапливать внутреннюю силу, чтобы сначала восстановиться, а потом стать еще сильнее, чем я был до этого.

И, по моим ощущениям, эти тренировки не прошли зря.

Я закончил военный вуз с красным дипломом несмотря на то, что третий наркоз случился аккурат посередине обучения.

Потом дослужился до звания капитана, запустив 5 ракет в космос. Затем уволился и стал предпринимателем. Написал 2 книги, одна из которых была признана одной из лучших в сфере поиска работы в России. Пробежал 5 марафонов.

Обучил более 5000 человек и создал один из лучших YouTube-каналов по саморазвитию в России, на котором уже около 500 000 подписчиков.

Эта книга – мой реальный жизненный опыт по прокачке своей внутренней силы.

Станьте сильным внутри, и вы сможете ВСЁ в реальности!

Действуйте!

Предисловие

Посмотрите на любого успешного человека – внешне эти люди не особо отличаются от вас. У них, так же как и у вас, есть голова на плечах, тело, руки, ноги... Более того, многие из них уступают вам в чем-то. У Дэнни Де Вито рост всего 150 см. Но это не помешало ему стать успешным голливудским актером и продюсером. У Стивена Хокинга в 20 лет начал развиваться паралич, приковавший его впоследствии к инвалидной коляске. Но это не помешало ему превратиться в физика с мировым именем. Единственное отличие находится у них внутри – это их мозг, это их характер, это их энергия, желание жить своей жизнью и делать для этого все, что они могут. И даже больше. Все это вместе можно назвать **внутренней силой**. Именно благодаря этой силе они делают то, что обычный человек никогда не сделает. И именно поэтому они успешны, и только по этой причине у них есть то, что они хотят. **Истинная их сила находится внутри.**

Именно благодаря ей они могут показать результат и обогнать других тогда, когда нужно. В этом их конкурентное преимущество. Если вы хотите стать тем, кем вы хотите, – вам нужно прокачивать себя в первую очередь изнутри. Потому что только внутренние изменения ведут к изменениям внешним. Нельзя закачать в себя силикон и стать сразу красивым и уверенным. Все и всегда начинается изнутри. Станьте сильным и уверенным внутри – и вы станете им снаружи. Но не наоборот. Поэтому в этой книге мы будем говорить о том, как прокачать себя изнутри. И я не про мышцы.

Как читать эту книгу, чтобы получать пользу

Для начала давайте разберемся с термином «ВНУТРЕННЯЯ СИЛА». Итак, *внутренняя сила представляет собой совокупность энергий, которыми располагает человек, подкрепленную его способностью управлять ими*. Поэтому вы получите от меня 102 практические техники, которые помогут прокачать себя изнутри.

Каждая техника – это 1 % вашей возможной силы. Чем больше внедрите, тем мощнее и сильнее будет ваш внутренний стержень. Тем выше самооценка и круче уверенность в себе.

И да, хочу напомнить вам про **эффект синергии**. Это когда два элемента вместе дают намного больший результат, чем сумма их отдельных усилий. К примеру, на двух ногах вы легко пройдете 5 километров. А вот на одной с трудом пропрыгаете пару сотен метров. Да и на другой тоже. То есть вместе ваши ноги дадут вам больше, чем по отдельности. Это и есть эффект синергии. Если вы внедрите все 102 техники, то у вас произойдет дополнительный десятикратный рост. Так что в ваших руках мощное оружие, которое может сделать вас лучше на 1000 %. Вы готовы?

Даже если нет – просто читайте, внедряйте и действуйте. И все получится. И помните – чтение не сделает вас сильным. Сила приходит только после действий. Так что прочитали технику – внедрились, и только потом читаем дальше. Все просто. После каждой техники вас ждет несложное задание – выполните его и получите + 1000 к своей Силе. Да пребудет с вами сила!

Начинаем взлет!

1

История про медсестру

Начнем с небольшой личной истории, которая, я уверен, вдохновит вас и зарядит мотивацией!

В 19 лет моя жизнь была разрушена. Ну, так мне тогда казалось...

Я проснулся после общего наркоза – была операция по ушиванию прободной язвы желудка. Почему-то проблемы со здоровьем преследовали меня все детство. В 5 лет было заражение крови и мне чуть не ампутировали левую руку. В 11 лет меня сбила машина – перелом левой ноги. И вот в 19 лет я лежу и вижу, как мне обрабатывают разрез от пупа и до груди длиной в 16 см, из которого сочится кровь и который стянут множеством швов. Брр-р... Примерно такую же картину я потом видел в фильме «Чужой».

Но одно дело – смотреть это в кино. И совсем другое – видеть это воочию на собственном теле в полуметре от собственных глаз. И я хотел бы это забыть навсегда, если бы не одно НО. Это было в 1999 году. Мобильники и Интернет были еще не очень доступны. Я был за 1000 км от дома, так как учился в военном университете. И не было ничего, что могло помочь мне. Я был раздавлен. Ментально, физически, психологически – полностью. Что делать? Как жить дальше? Кому я такой нужен?

Да, это сейчас я понимаю, что все было не так страшно – руки, ноги, голова на месте. Всего лишь покопались у меня внутри и зашили дырку в желудке. Но в 19 лет, пережив 3 общих наркоза, и без поддержки...

Тогда это казалось очень и очень страшным.

И вот за этими мыслями меня застала медсестра, которая пришла делать клизму. После клизмы я, естественно, попросил судно. Когда разрезан живот, ходить сложно. Ведь мышцы живота участвуют во всех движениях. И любое движение отдавалось болью – я даже приподняться особо не мог. Но у медсестры было другое мнение. Посмотрев на меня, как Кашпировский, она четко сказала: «Нечего здесь разлеживаться – вставай и иди сам в туалет».

У меня было два варианта. Заплакать и выпросить судно, а значит еще ниже упасть в своих глазах, либо дойти до туалета, который был в 10 метрах.

Поверьте, тогда заплакать было очень просто. Но слова медсестры сильно вдохновили меня. Я думал, что это невозможно. Но она так уверенно это сказала, что я поверил: смогу! Не буду детально описывать свое путешествие. Но эти 10 метров я запомнил на всю жизнь. Я шел их несколько минут – пока встал, потом буквой Г, как сторбленный старик, еле доплелся, шатаясь от наркоза, боясь, что швы разойдутся и...

Ладно, не буду об этом. Потом еще нужно было как-то приземлиться для сброса клизмы...

В итоге я сделал это. Сделал то, что мне казалось невозможным и нереальным в том состоянии. Именно этот момент стал поворотным в моей жизни. После которого я поверил, что ВСЁ возможно.

Я не знаю, в каком состоянии сейчас вы и ваша жизнь. Но наверняка, как и у всех, в ней есть проблемы, которые вы хотите решить, но почему-то пока решить не можете. Либо откладываете, либо думаете, что вам это не по плечу, либо еще что-то. На самом деле это не важно. Тот случай с медсестрой помог мне ощутить внутри себя этот внутренний *стержень*, осознать свою *внутреннюю силу*.

Поэтому вот вам 1-е задание.

ЗАДАНИЕ 1

Прошерстите свою жизнь и вспомните свои **истории силы**. Моменты, когда вы показывали себя с лучшей стороны, преодолевали трудности, делали то, что казалось вам трудным, а может, даже невозможным.

В вашем прошлом точно есть такие истории. Просто нужно сесть и повспоминать. Вновь окунуться в эти победные переживания и **ВСПОМНИТЬ ВСЁ**. Потому что за давностью лет многое стерлось и забылось. Но про свою силу лучше не забывать. Так что вспомните, когда и при каких обстоятельствах вы были крутым. И на каждую историю напишите сочинение. Подробно распишите все эмоции и победные действия. Чтобы эта сила вновь возродилась внутри вас. Действуйте!

2

Создайте свой зал славы

Итак, если вы были в доме успешных людей или смотрели передачи на ТВ про них, то наверняка заметили, что очень часто они показывают отдельное место, а иногда и целую комнату, где сосредоточены все символы их достижений и успехов. Спортсмены любят показывать россыпь медалей и множество кубков. Миллионеры собирают машины, картины, яхты.

У каждого свои достижения. Но задавались ли вы вопросом: зачем они это делают?

Ответ прост. Когда ты собираешь символы всех своих достижений в жизни в одном месте, ты создаешь **зал славы** у себя дома. А по сути, **место силы**.

И в моменты неудач, плохого настроения да и вообще в любой момент вы можете взглянуть на свой зал славы, вспомнить о своих победах, снова зарядиться энергией успеха и с поднятой самооценкой продолжить действовать дальше.

Такой зал славы будет служить фундаментом ваших дальнейших побед. И, как магнит, будет притягивать в жизнь все новые и новые достижения и результаты. Поэтому **вам нужно создать такой же зал славы**. Да не просто нужно. А жизненно необходимо, если вы хотите чего-то достигнуть в своей жизни.

Да, может быть, вы еще не олимпийский чемпион и у вас нет миллионов на банковском счете. Это не важно. В вашей жизни точно есть победы, которые греют душу, поднимают самооценку и помогают в моменты неудач подняться и сделать следующий шаг вперед.

Мне, к примеру, до сих пор греет душу грамота за 2-е место среди 3–6-х классов в беге на 1500 метров с результатом 6,27. И хотя это было в далеком 1989 году и с тех пор я пробежал уже 5 марафонов, но эта грамота до сих пор дарит мне заряд сил и энергии. Почему?

Потому что тогда я был в 3-м классе, и обогнать почти всех пяти- и шестиклассников, которые старше тебя на 1–2 года, – действительно достижение того времени лично для меня. **Так что уверяю – ЭТО РАБОТАЕТ!**

Как только я создал свой зал славы, одно из издательств согласилось напечатать мою книгу о поиске работы. Хотя до этого более десяти отказали. Потом была вторая книга. И с тех пор мой зал славы серьезно пополнился новыми символами успехов.

И вот уже третья книга, которую вы сейчас читаете. Так что, когда вы соберете все свои победы и достижения в одном месте, – **вы создадите Место СИЛЫ у себя дома**. Которое будет привлекать к вам все новые и новые успехи, как магнит. И не нужно никуда ездить – оно всегда будет под рукой и в любой момент вольет в вас свежую энергию для новых свершений.

Итак, что необходимо сделать.

ЗАДАНИЕ 2

Пункт 1

Возьмите листок бумаги и запишите все победы, успехи, достижения, результаты, которые случились за всю вашу жизнь. Не бойтесь быть нескромным. Пишите все, что есть, – победы на школьных олимпиадах, получение высшего образования, рождение ребенка, прыжок с парашютом, первые заработанные 5000 рублей.

Главное требование – это достижение было для вас ценным на момент его получения, и вы приложили определенные усилия для его реального осуществления. А также воспоминание об этом поднимает ваше настроение и самооценку.

Пункт 2

Особо значимые достижения воплотите в реальность. Спортсменам за победу дают медали. Вам же необходимо каждый свой результат представить в виде такой же «медали». Рождение ребенка – фото ребенка плюс свидетельство о рождении. Победа в школьной олимпиаде – грамота. И так далее. Если вещественного доказательства нет – восстановите его. Если это невозможно, тогда просто на отдельном листе бумаге запишите свое достижение – дата, чего достигли и что получили.

Пункт 3

Выберите в квартире удобное место и создайте свой зал славы. Это может быть отдельная полка в шкафу либо специальный стенд. Главная задача – чтобы при взгляде на это место вы сразу понимали: **ЭТО ЗАЛ СЛАВЫ МОЕЙ ЖИЗНИ.**

Пункт 4

Для каждого достижения напишите мини-историю. Когда, где, при каких обстоятельствах это случилось. Что пришлось преодолеть. И самое главное – **ЧТО ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ В МОМЕНТ ПОБЕДЫ** – восторг, радость, счастье...

Каждую историю разместите на отдельном листке. И положите рядом с вещественным доказательством успеха. Основной упор делайте именно на свои эмоции и ощущения победы.

Пункт 5

Оформите все так, как вам нравится.

Пункт 6

Сделайте фото своего зала славы и носите всегда с собой. Можно поставить его как заставку на телефон или компьютер. Не важно – где и как. Главное, чтобы вы в любой момент могли получить доступ к своему личному месту силы.

Пункт 7

После создания зала славы в вашей жизни станет больше побед. Вносите их тоже и обновляйте свой зал славы. Созданный вами личный зал славы будет поддерживать вас, особенно в моменты неудач или плохого настроения. Каждый раз, когда вы чувствуете неуверенность, сомнения или совершаете ошибку – посмотрите на свой зал славы. Еще раз прочувствуйте, сколько достижений и результатов у вас за спиной. Вспомните те позитивные эмоции, которые этому сопутствовали. И крылья за спиной снова расправятся!

Поверьте, всего 5 минут такой «терапии успеха» позволят моментально повысить вашу самооценку и сконцентрироваться на действиях.

ВПЕРЕД, ЗА ДЕЛО.

Создайте СВОЙ ЛИЧНЫЙ ЗАЛ СЛАВЫ сейчас!

Истории силы из 1-го задания добавьте в зал славы.

3

Проведите генеральную чистку своей жизни

Каждый человек очень похож на воздушный шар. Чтобы взлететь, то есть достигнуть успеха, нужно сделать две простые вещи: **избавиться от балласта**, то есть всего того, что мешает развиваться, и **включить газовую горелку для взлета**, то есть использовать свои сильные стороны, знания и другие методы для достижения успеха. И сделать это именно в такой последовательности. То есть сначала вы должны сесть и выписать все, что мешает вам достигать своих целей. Все те якоря, которые не дают вам оторваться от серой и обыденной жизни и начать свой путь к успеху. Посидите, подумайте, поразмышляйте: а что сдерживает ваш потенциал, лишает сил и мешает добиваться целей?

Если вы думаете, что 5 кг лишнего веса вам не мешают – попробуйте походить целый день с 5-литровой бутылкой за спиной. Уже через час до вас это начнет доходить. А если проносите весь день, то реально поймете, что 5 кг сильно снижают вашу силу. Если думаете, что курение вам не мешает, – пробегите 5 км. Уже на 2-м километре вы начнете умирать в прямом смысле слова, а ваши легкие начнут выворачивать. Проанализируйте все свои действия, все, что у вас есть. И найдите весь этот балласт, который не дает вам взлететь.

ЗАДАНИЕ 3

Составьте перечень всего, что тянет вас в болото серой жизни. Выберите из списка самый маленький балластик и избавьтесь от него. Это даст вам силу и мотивацию, чтобы убрать еще один.

И так, убирая и освобождаясь, вы будете становиться все сильнее и сможете справиться со своими самыми страшными вредными привычками.

Ну а если пока силы не хватает на избавление от вредных привычек – тогда читайте и прокачивайтесь дальше. Другие методики укрепят вас, и вы всё сможете!

4

Создайте круг силы

Возьмите большой лист ватмана. И повесьте его на стену. Нарисуйте на нем большой круг во весь лист. Напишите сверху внутри круга: «Это помогает мне стать СИЛЬНЫМ». И затем все, что вы делаете в течение дня, вписывайте в этот круг или за его пределы в зависимости от того, помогает это вам стать сильнее и лучше или нет.

Проживите так неделю, чтобы почти вся ваша жизнедеятельность попала на этот ватман. Далее активируйте свой **круг силы**. Перестаньте делать то, что не вошло в круг. Жестко остановите это. И все время и ресурсы направьте на то, что помогает стать сильным. Вредные привычки управляют вами, когда вам нечем заняться. Но когда вы создадите круг силы, вы четко будете видеть, что помогает взлететь, а что тянет на дно. И сосредоточиться на успешных действиях будет намного проще.

Затем наполните свой круг силы. Подумайте, что еще может вам помочь из того, что вы пока еще не делаете? Занятия спортом, чтение умных книг каждый день, общение с более успешными людьми...

Добавьте это в круг и тоже начинайте делать.

ЗАДАНИЕ 4

Создайте круг силы. Активируйте его. Наполните его новыми успешными действиями.

Каждый день смотрите на него и осознавайте, где вы были в течение дня. В круге силы или за его пределами? Можете поставить себе напоминание, чтобы каждый час проверять: а не вышли ли вы за круг силы?

5

Прокачивайте силу не отходя от кассы

Все мы делаем подарки и любим их получать. И зачастую делается это не просто так, а с какой-то целью. Презентами на день рождения, праздники родители стимулируют детей или работодатель сотрудников. Вы сами можете подарить себе, любимому, что-то за достигнутые успехи...

Но очень часто все эти благие намерения пропадают зря, а вернее, работают не так эффективно, как могли бы, сделайте вы кое-что по-другому. Итак, давайте поговорим о том, как повысить эффективность вручения подарков на 1000 %, чтобы ваша уверенность в себе и самооценка ваших близких росла с каждым подарком. Наверняка вы были хоть раз в цирке или на любом представлении с животными. И видели, что делает дрессировщик, когда животное выполнило очередной трюк.

Да, он дает животному какое-то лакомство.

На этом, кстати, построен весь процесс дрессировки. И именно благодаря кусочку пищи удается заставить животных веселить публику своими трюками. А теперь давайте поговорим о вас.

Итак, почти каждый день вы что-то делаете и достигаете каких-то результатов. Уровень результатов абсолютно не важен. Но отдачу от этих результатов вы получаете в лучшем случае вечером, а скорее всего, на выходных или, что еще хуже, в отпуске раз в году. Из-за этого наступает разрыв между достижением и наградой. Дело в том, что наш мозг устроен очень просто. Если вы в чем-то достигли успеха, но награда за этот успех приходит не сразу, а спустя какое-то время, то мозг никак не связывает это с вашим достижением. А значит, не растет ваша уверенность и самооценка, вы не получаете мгновенного удовлетворения от своих достижений, к вам не приходят эмоции и ощущения победы и успеха. Вы можете вспомнить это на своих примерах.

Да, вы понимаете, что это награда за такое-то достижение. Но это – только на уровне логики и мыслей. А на уровне чувств никакого подкрепления не идет. И значит, эффект от ваших достижений и результатов практически не ощущается.

То есть чем больше времени проходит с момента достижения результата до получения награды, тем меньший эффект в плане роста самооценки вы получаете.

Большинство людей работают целую неделю и только на выходных хоть как-то расслабляются. Именно расслабляются. До подарков и наград дело даже не доходит. К тому же сплошь и рядом бывают ситуации, когда после достижения результата наваливается новая работа – все это приводит к ошибкам и неудачам, которые нивелируют ваши текущие успехи. Вы начинаете корить самого себя, можете получить негативную реакцию от коллег или начальника и так далее. Как устранить этот разрыв и начать повышать свою самооценку?

Ваша задача – за каждое любое достижение в своей жизни, даже самое малое – закончил отчет, погулял с детьми или сделал еще что-то – награждать себя чем-то СРАЗУ, МГНОВЕННО, ТУТ ЖЕ, как говорится, не отходя от кассы.

Не завтра, не вечером, а прямо здесь и сейчас. Уровень награды должен соответствовать уровню достижения. Нет смысла награждать себя поездкой в Таиланд за составление 10-страничного отчета.

Хотя, если возможности позволяют, почему нет. Но вот выпить чашечку кофе со вкусным пирожным, или позвонить любимому человеку, или совершить прогулку на свежем воздухе – эти варианты подойдут.

Еще раз обращаю внимание. Награждать себя необходимо сразу – ведь для этого понадобится не более 10 минут.

Даже если прошел час с момента достижения результата, в мозгу уже возникнет разрыв и вы не получите таких нужных эмоций радости и счастья, ваш мозг не свяжет эту награду с достижением, а значит, и ваша самооценка не повысится. Поэтому лучше заранее продумать награду за решение задачи, чтобы потом не тратить время на придумывание.

Кстати, будущая награда будет дополнительно мотивировать вас довести начатое дело до конца как можно быстрее.

Эту же методику мгновенного позитивного подкрепления вы можете использовать для создания желательного поведения у своих детей, супруга или других людей. Если они делают то, что вам не нравится, – вы просто игнорируете их поведение. Перестаете на них реагировать. Но как только они сделают то, что нужно, – вы даете то, что нужно им: ласку, любовь, любую другую вещь, которая является для них наградой. Таким образом вы сразу будете подкреплять в них нужное вам поведение, и очень скоро они будут вести себя так, как нужно вам.

К примеру, вы наверняка не раз видели ситуацию – кричащий ребенок и мама в магазине. Мать, чтобы успокоить ребенка, покупает ему конфету или игрушку. Со стороны ребенка это выглядит так: я кричу и ору, мне дают конфету. Все просто и логично – хочу конфету = ОРУ!!! Кричу – получаю конфету. Кричу громче и плачу – получаю игрушку. И многие родители не понимают, что если дальше продолжать затыкать ребенка позитивными подарками, то очень скоро он будет орать и кричать в 10 раз больше. Хотя стоит всего лишь несколько раз перетерпеть эти крики, и когда ребенок успокоится – только тогда ему подарить что-то. В награду за то, что он успокоился.

Поэтому берите эту мощную методику позитивного мгновенного подкрепления и начинайте в буквальном смысле тренировать уверенность в себе и нужное поведение в своих близких.

ЗАДАНИЕ 5

Начать можно прямо сейчас. Вы уже прочитали несколько страниц книги по саморазвитию. Чем вы наградите себя за это прямо сейчас?

Список возможных наград вы найдете в Приложении 1 в конце этой книги.

6

Под чем вы подписались сегодня

В нашем обществе принято скреплять устные договоренности письменными договорами, под которыми ставится личная подпись. Подписывая что-то, вы принимаете на себя определенные обязательства. И если вы их нарушаете, другая сторона вправе влиять на вас, чтобы заставить выполнять то, что вы подписали. Но что будет, если вдруг вы узнаете, что примерно такой же договор вы подписали, чтобы родиться на этой планете? Смотрите сами.

Вам дают тело. И если вы его кормите фастфудом, травите табаком и не укрепляете занятиями спортом, вас очень быстро накажут одышкой, болью, ожирением и плохим настроением. И так во всем – каждое действие имеет определенные последствия. Налицо наличие определенных законов Вселенной, нарушение которых очень сильно влияет на вас. Вот только, в отличие от земного суда, который можно подкупить, разжалобить (или вообще скрыться от правосудия), законы Вселенной найдут и накажут вас, где бы вы ни были. Неотвратимо, без суда и следствия.

Незнание этих законов, как говорится, не освобождает вас от ответственности.

И сейчас я предлагаю вам подумать: а под чем вы подписываетесь каждый день? Чего вы достигли за прошлый месяц, год...

Вселенной не нужна ваша подпись на бумаге. Ваши решения и действия и есть та подпись, которая принимается в расчет. И если каждый день вам нечего подписывать, то есть вы особо ничего не достигли, то, по сути, вы расписываетесь в собственном бессилии. **По моему мнению, люди не любят себя не из-за низкой самооценки, не из-за плохой внешности или недостатка знаний. Люди не любят себя, а могут даже и ненавидеть по одной простой причине – они ничего не делают с тем, что у них есть.**

Решите простую задачку: сколько времени вы тратите на телик, музыку, видеоигры, сайты и прочую ерунду вместо того, чтобы развивать себя и делать что-то свое?

Ответ на этот вопрос и будет тем, под чем вы подписываетесь каждый день. Я уверен, раз вы читаете эту книгу, вы хотите стать успешным в жизни. Поэтому призываю вас: перестаньте расписываться в собственном бессилии.

ЗАДАНИЕ 6

Начните с простой практики. Каждый вечер записывайте на бумаге, что вы сделали сегодня для улучшения своей жизни, и ставьте под этим свою подпись.

Если вам нечего туда написать – сделайте хоть что-нибудь. Отожмитесь 20 раз или прочитайте 10 страниц умной книги. Это начнет формировать у вас привычку действовать и достигать пусть маленьких, но целей, а не тратить время зря.

Эта привычка действовать в малом с каждым днем все больше будет захватывать вашу жизнь и будет мотивировать делать все больше для достижения успеха. Начните прямо сейчас. Итак, под чем вы подписались сегодня?

7

Создайте письменный договор между собой и Вселенной

Когда мы в очередной раз клянемся начать новую жизнь с понедельника, мы не декларируем своих намерений. Но, куда бы вы ни пришли, вы везде подписываете договор. Отдали ребенка в сад – договор. Получили новую работу – договор. И так везде. Чтобы всем было понятно, как действовать и в рамках чего действовать.

Поэтому я предлагаю вам подписать такой же **договор** с самим собой и Вселенной. Чтобы ваши намерения оформились в реальный документ. А это уже посильнее будет, чем просто желание похудеть или бросить курить. Вот примерный образец. Все пишется лично от руки и на бумаге.

ДЕКЛАРАЦИЯ НАМЕРЕНИЙ

(ваше ФИО)

С (дата) я принимаю решение чувствовать себя счастливым каждый день. Без перерывов и выходных. Без отговорок и оправданий. Быть счастливым и радостным КАЖДЫЙ ДЕНЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Я этого хочу. Для этого я буду делать все, что в моих силах. И еще немного больше. Страдания – прочь из жизни. Я хочу строить свою жизнь из желаемых чувств, целей и желаний. Страх, убирайся из моей жизни. Я лечу вперед. Я поднимаю голову, чтобы видеть дальше и выше. Я позволяю позитивным чувствам войти в мое тело и зарядить меня энергией.

Каждый день я делаю только то, что будет давать мне позитивные чувства и эмоции. Полная включенность. Полная уверенность. Полная мощность. Я принимаю твердое решение стать тем, кто живет в радости и счастье. Я желаю выйти на новый уровень. Я не хочу преодолевать себя из-за обстоятельств. Я не хочу жить и принимать решения из-за страха перед последствиями.

Я преодолеваю себя, потому что хочу стать лучше и вырасти. Раздвинуть границы жизни и возможного. Принимаю решение преодолеть себя для того, чтобы найти свое место в жизни.

Я перестану бороться, потому что больше всего на свете хочу гармонии и умиротворения. Я перестану упорствовать, потому что хочу делать то, что легко дается. Я изменю свой подход, потому что нашел гораздо лучший способ достигнуть то, чего я хочу. Я прекращу борьбу, потому что хочу быть свободным здесь и сейчас.

ЧИСЛО, ПОДПИСЬ

ЗАДАНИЕ 7

Если вам захочется добавить что-то свое – добавляйте, это ваша декларация намерений. Делайте ее такой, как подсказывают вам ваши чувства и мысли. Возьмите отдельный листок бумаги и напишите ее прямо сейчас. А затем повесьте декларацию на видное место, чтобы она постоянно напоминала вам о себе. И сделайте ее фото, чтобы носить с собой и читать ее, когда будет нужно. По желанию – можете подписать ее кровью. Сходите сдайте кровь из

пальца на анализ – заодно здоровье проверите, а потом поставьте печать своей кровью. Для усиления ваших намерений.

8

Создайте правила сильной жизни

Все мы знаем, что может сделать нашу жизнь лучше. Побольше спорта, поменьше вредных привычек, почаще выделять время на саморазвитие. Да вы и сами прекрасно все это знаете. Но почему-то не делаете.

Если хотите это исправить – читайте дальше.

Итак, наша жизнь ограничена правилами и законами. Вот только некоторые из них – правила движения, уголовный кодекс, гражданский кодекс. Вы можете не знать всех этих правил, но вы точно знаете, что они где-то прописаны на бумаге, утверждены государством и за их несоблюдение вас ждет наказание. Поэтому волей-неволей вы вынуждены мириться с ними и соблюдать эти законы.

Ведь намного проще соблюдать правила дорожного движения, чем из-за их незнания постоянно попадать в ДТП и рисковать своей свободой и жизнью. Риск наказания перевешивает ваше нежелание соблюдать эти правила. Поэтому вы их соблюдаете. Почему же вы не можете соблюдать простые правила успешной жизни, которые могут сделать вашу жизнь лучше? Причин для этого две.

Вы не создали свой **кодекс законов успеха**. Да, вы знаете, что вам нужно делать для достижения успеха в жизни. И нередко даете советы другим. Но все эти умные мысли либо витают у вас в голове, либо находятся в книгах по саморазвитию.

За несоблюдение этих правил нет никакого наказания. Если вы сегодня не занимались спортом, курили и ели фастфуд – в полицию вас за это не заберут.

Поэтому для начала запишите все правила, которые, по вашему мнению, помогут улучшить вашу жизнь. Соберите их все в одном месте.

Вот несколько идей для стимулирования воображения.

- Ни дня без спорта.
- В моем теле нет места лишнему весу.
- Ни дня без победы.
- Каждый день я читаю минимум 10 страниц книги по саморазвитию.
- Отвечаю за свои слова – выполняю то, что пообещал.
- Я предан своему делу. Твердо намереваюсь стать прекрасным специалистом в чем-то.

Каждая минута моего времени бесценна. Постоянно развиваю себя и свое окружение. Я – президент своей собственной компании имени самого себя. Я сам несу ответственность за свои действия и поступки. Если я что-то делаю, то считаю это важным и задействую весь свой потенциал для достижения результата. Я работаю на себя и для своих клиентов. Я делаю все, чтобы мои клиенты получали максимальные результаты.

• Классные проекты, выдающиеся результаты – это мое. Ясность, эффективность, быстрота, четкое понимание сути – вот мой конек.

Ваша задача – оформить все эти правила в письменном виде. Создать **кодекс законов** для своей жизни. Чтобы вы могли в любой момент их прочитать или увидеть. Чтобы они постоянно напоминали о себе. Оформите их как вам нравится. Можно, конечно, и на обычном листе бумаги. Но ведь это – **правила вашей успешной жизни**. Так что сделайте это красиво.

Когда у вас есть свой кодекс чести для жизни, вам намного проще принимать решения. Вы становитесь увереннее в себе. А значит, и действовать становится легче. Вы уже не сможете заниматься самообманом и спускать на тормозах желание расслабиться и не делать того, что вы должны сделать.

Второе – придумайте наказание за их нарушение. Лучше делать то, что будет развивать вас. Наказание должно быть весомым. Так что разработайте такую систему штрафов, чтобы вам действительно не хотелось нарушать эти правила. Вот несколько примеров:

1. Пробежать 10 км.
2. Отдать 1000 рублей на благотворительность.
3. 100 приседаний или отжиманий.
4. Один день без машины – если она у вас есть. Пешком ходить полезнее.
5. Пропуск или замена приема пищи на морковную запеканку. Или что-то другое, что невкусно, зато полезно. Брокколи, к примеру.

В общем, подумайте и также пропишите эти наказания на бумаге. Затем ваша задача – повесить эти правила и штрафы на видное место, а также будет отлично иметь цифровую копию на всех устройствах, которые у вас есть. А дальше остается соблюдать эти правила. И в случае нарушения выполнять наказание.

Попробуйте. Ведь такие правила есть у всех успешных и богатых людей. Правила жизни, написанные на бумаге, уже сами по себе будут мотивировать вас. И, нарушая их, вы намного четче будете это осознавать, а значит, со временем будете все лучше их соблюдать.

Ну и не забывайте корректировать правила, вносить туда какие-то новые идеи и законы по мере своего личностного роста.

ЗАДАНИЕ 8

Создайте свой кодекс успеха для сильной жизни.

И свой «уголовный кодекс» за нарушения этих правил.

9

Философская прокачка силы 1

Меня часто спрашивают: в чем моя Мотивация?

Почему я не плыву по течению жизни как большинство, а бегаю марафоны, развиваю свой канал на ютубе, воспитываю детей и делаю уйму других вещей. Ведь так просто жить спокойной жизнью, особо ни к чему не стремясь. Зачем напрягаться, если все равно всех в конце концов увезут на кладбище?

Так мне иногда пишут в комментариях под моими видео. Что же, сейчас вы узнаете зачем.

Обычно так думают те, кто ни разу не соприкасался со смертью. И каждый, кто столкнулся с ней, полностью меняет свое отношение к жизни. Мне так или иначе пришлось встретиться с этим 3 раза.

Нет, клинической смерти и света в конце туннеля не было. Но 3 раза мне пришлось полежать под общим наркозом. В 5 лет я поранил руку о ржавое железо.

Началось заражение крови. Врачи хотели отрезать руку, но все обошлось. И теперь мне об этом напоминает шрам. Мог ли я умереть от гангрены в 5 лет? Легко.

В 11 лет меня сбила машина, и я пролетел 15 метров, вылетев на перекресток.

Я отделался переломом левой ноги, но все могло быть и плачевнее. И теперь у меня разные ноги и по длине, и по толщине. В 19 лет мне разрезали живот от пупа и до груди для ушивания язвы. Лет 100 назад от этого умирали.

Так что, как видите, у меня было достаточно шансов перестать жить, но я до сих пор здесь. И это невероятно окрыляет меня. Ведь каждый новый день для меня как подарок. Ведь его могло и не быть. Все могло закончиться в 5 лет, могло и в 11 или в 19. Но мне уже 38, и я все еще жив. Я все еще здесь. Я могу радоваться, жить и развиваться. Раньше я жалел, что пережил все это.

Но теперь я понял, что это были ценные уроки, которые не дают мне сейчас лежать на диване и тупо прожигать жизнь. Я осознал, что в любой момент все может закончиться. И значит, нужно использовать каждую минуту своей жизни, чтобы жить, а не существовать. Я понял ценность жизни, заплатив за это не так уж и дорого. Но что делать вам? Ведь, скорее всего, вы не были так близки к смерти. И здесь я хочу спросить вас – а откуда вы это знаете?

Вы ведь забывали вещи дома и возвращались за ними? Было такое. А если бы не вернулись, могли попасть в опасность. А так избежали этого. Вспомните различные проблемные ситуации – быть может, сломалась машина и вы поехали на автобусе или вы проспали, или застряли в лифте и опоздали куда-то, или у вас украли деньги и вы не поехали куда хотели.

Подумайте, повспоминайте – и вы найдете десятки таких ситуаций в жизни. Посмотрите фильм «Меняющие реальность», и вы поймете, о чем речь. К примеру, если бы у меня не было язвы, я бы со стопроцентной гарантией попал в ФСБ. А это был 2003 год, Чечня и все такое. Именно туда меня и хотели послать, если бы прошел по здоровью. А так не прошел. И благодаря этому вы читаете эту книгу. А я не служу в ФСБ – хотя тогда желание туда попасть было сильным.

Поймите – стереть человека с планеты Земля очень легко. Ежедневно десятки тысяч людей умирают от неестественных причин. И раз вы здесь, значит, где-то там, наверху, еще надеются: вы перестанете заниматься ерундой, осмыслите свое предназначение и начнете достигать успеха. Вас могли убрать уже сотни и даже тысячи раз – но вы еще здесь. Вы живы. Значит, для этого есть причина!

Не заставляйте Вселенную давать вам пендаля под зад. Это больно. Перестаньте тормозить и начинайте жить.

ЗАДАНИЕ 9

Вспомните моменты в жизни, когда были проблемы, но потом оказывалось, что эти проблемы помогли избежать вам еще больших проблем. Вдохновитесь этим.

Кто-то наверху заботится о вас. И почаще вспоминайте эту мысль: раз я жив, значит, это кому-то и для чего-то нужно.

10

Философская прокачка силы 2

Многие люди не могут поверить в себя и слабо верят в свои силы. Это можно назвать низкой самооценкой.

Но давайте подумаем вот над чем.

Некая высшая сила создала планету Земля, а также миллиарды звезд и галактик в космосе. Мы не знаем зачем, но вряд ли для того, чтобы миллиарды людей жили здесь, занимались ерундой, ели, какали, рожали детей и умирали. И так по кругу тысячи лет...

История человечества показывает, что оно постоянно развивается. Если лет 500 назад люди охотились с помощью лука, то сегодня почти готовы полететь на Марс. А учитывая все многообразие нашей жизни, нельзя не предположить, что человек явно создан для чего-то большего, чем просто родиться, состариться и умереть. Значит, у каждого человека есть определенная цель – **миссия**. Да, не у всех эта цель связана с глобальным изменением мира. Но цель есть у каждого человека. Вряд ли высшие силы будут делать что-то просто так. И раз уж вы родились, значит, что-то должны здесь сделать.

Второе. Раз в вашем рождении есть некий смысл, некая миссия, то логично предположить, что для ее реализации в вас заложили конкретный **потенциал** – физические, психологические и другие возможности, которые и позволят вам реализовать заложенную в вас цель. Если не так, то все опять же теряет смысл. Ведь если у вас нет способностей для реализации заложенной в вас цели, то вы не сможете ее достигнуть. Высшие силы просто так ничего не делают. И если они дали вам жизнь и цель, то и заложили в вас нужные навыки и умения для ее реализации. Просто это нужно развивать, работать над собой.

Будучи ребенком, вы не умели ходить, но у вас был потенциал к ходьбе. Вы пробовали, падали и снова пробовали и в итоге сейчас ходите без проблем. Точно так же с умением говорить, читать, писать и сотней других навыков, которые вы приобрели за свою жизнь. Это значит, что все, что вам нужно, чтобы развиваться в этой жизни, заложено в вас с рождения. Остается лишь просто действовать и пробовать, пока не получится.

И если вы поверите в эти 2 вещи:

1. Вы родились, чтобы реализовать определенную цель = миссию.
2. Вам дали для этого все, что нужно,
у вас больше никогда не будет проблем с уверенностью в себе.

Ведь у вас не было с этим проблем, когда вы учились ходить, говорить, ездить на велосипеде. Поймите это, и у вас сразу появится мотивация для жизни. Остается лишь один вопрос: как понять, в чем ваша цель? Читайте дальше, и вы все узнаете.

ЗАДАНИЕ 10

Прочувствуйте эту философию. Подумайте над ней.

Попробуйте найти в жизни подтверждающие ее моменты. Обсудите ее с кем-нибудь из ваших близких.

Да, это всего лишь предположения. Но в них есть своя логика. И, если честно, какая разница, во что верить. При прочих равных условиях лучше верить в то, что дает вам силу. А данная философия, уверен, придаст вам сил и мотивации.

11

Философская прокачка силы 3

Периодически на моем канале на ютубе «1000 секретов развития силы» всплывают комментарии типа таких: «Зачем напрягаться и что-то делать, если все равно все умрут».

Что же, давайте поищем ответы – а действительно, зачем?

И для начала предлагаю вспомнить вот что. Думаю, вы видели, как в некоторых фильмах людей заставляют выдавать нужную информацию, подвешивая их головой вниз на крыше небоскреба. Когда человек видит под собой землю и понимает, что если его отпустят, то через 10 секунд его жизнь закончится, он готов рассказать все. Примерно такой же эффект наблюдают врачи, сообщая человеку о смертельном диагнозе. Многие люди после этого в тот же день бросают пить, курить, обжираться и другие вредные привычки. Потому что только это может помочь им прожить дольше.

Как вы видите, прямая и явная угроза жизни является довольно эффективной мотивацией для человека. А что бы сделали вы, если бы некая сила вдруг схватила вас за ноги, перевернула, подняла на высоту 50 метров и сказала бы вам примерно следующее: «Очнись. Хватит жить зря. Действуй, пробуй, ставь цели, реализуй себя, иначе отпущу...»

Как вы думаете, это мотивировало бы вас бросить вредные привычки, заняться спортом, чтением умных книг и достижением целей?

Скорее да, чем нет...

Вот только поймите простую истину. Каждый из нас уже подвешен за ноги над этой самой землей. Более того, мы уже летим ей навстречу с момента рождения. Ведь наша жизнь коротка и конечна. И все мы рано или поздно закончим свой полет и встретимся с землей. Ежедневно миллионы людей выходят из дома, думая, что у них еще десятки лет жизни впереди. И тысячи из них больше никогда туда не возвращаются. Подумайте над этим.

Мы все уже летим навстречу земле. И только от вас зависит, насколько длинным и красивым будет этот полет. Перестаньте ждать лучшего момента – ведь он может и не наступить. Перестаньте жить чужой жизнью в соцсетях – ведь вы родились, чтобы прожить свою жизнь, а не узнать все про чужую.

ЗАДАНИЕ 11

Начните действовать. Не знаете, с чего начать?

Найдите на моем канале плей-лист «Как найти свое предназначение». И займитесь поисками своих талантов. Действуйте прямо сейчас.

12

Философская прокачка силы 4

Если вы полистаете Книгу рекордов Гиннесса, то, к примеру, можете узнать, что самый быстрый человек Усейн Болт пробежал 100 метров за 9,58 секунды. Мужчина средних лет, который особо не тренируется, легко пробежит стометровку за 20 секунд. А если выложится, то примерно за 15. То есть разница по времени примерно в 1,5–2 раза. Рекорд мира в отжиманиях на 1 пальце – 124 раза. Еще раз подчеркиваю – не на одной руке, а на одном пальце. Обычный нетренированный человек даже на одной руке не отожмется ни разу. И даже на двух руках до 100 отжиманий не доберется.

Почему же такая разница между ногами и руками? В беге разница в 2 раза, а в отжиманиях – целая пропасть. Все просто – вы используете ноги каждый день. Вы стоите, ходите, поднимаетесь по лестницам. И поэтому на стометровке вы сильно не отстанете. Потому что, даже если вы не тренируетесь, ваши ноги все равно каждый день получают нагрузку. А когда вы последний раз отжимались?

В этом вся разница.

Если бы вы каждый день отжимались, то смогли бы показать какой-то результат.

Подумайте – если один человек смог, то и вы сможете. Пусть не на уровне рекорда мира. Но хотя бы 10 раз на одном пальце вы можете сделать. Если начнете тренироваться. Это заложено в вас, и это есть в вас.

Я не призываю начать отжиматься на одном пальце. Я просто показываю, что потенциал любого человека намного шире, чем мы привыкли думать.

Возьмите любой рекорд, поделите на 10, и это то, чего вы легко можете достигнуть. Это касается всего – если есть миллиардеры, значит, вы можете стать миллионером. Если есть люди, в 100 лет ведущие активный образ жизни и ставящие рекорды для своего возраста, значит и вы в 60 лет тоже так сможете, а не превратитесь в старую развалину.

Поверьте в себя, в свои силы. Поставьте цель – чего вы хотите достигнуть. Найдите самых успешных людей в этой сфере, посмотрите на их результаты, поделите на 10 – и вдохновитесь тем, что вы тоже можете стать героем. И начните каждый день без выходных и перерывов делать что-нибудь для достижения этого.

В этом секрет успеха в жизни. Проверено на себе. Мировой рекорд в марафоне – примерно 2 часа 3 минуты. Мой лучший результат – 3 часа 12 минут. Разница всего в 1,5 раза. А когда-то мне казалось, что марафон пробежать вообще нереально.

Но если тренироваться, все реально.

ЗАДАНИЕ 12

Возьмите свои цели. Найдите самых успешных людей. Оцените их результаты. Что они имеют, сколько зарабатывают и так далее. Поделите на 10 – это то, чего вы реально можете достичь.

Вдохновитесь этими возможностями. Как можно подробнее распишите все бонусы и плюшки, которые реально могут быть у вас, если вы достигнете этой цели.

Читайте этот список каждый день, чтобы мотивация горела постоянно.

13

Философская прокачка силы 5

Ваши шансы на успех равны 50 %. И это действительно так. Вы либо достигнете успеха, либо нет. ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ – ОТГОВОРКИ, снижающие ваше желание действовать, но никак не вероятность достижения вами успеха.

Вся наша жизнь разделена на ДА и НЕТ. Мы либо достигаем, либо нет, покупаем или не покупаем, женимся или нет, делаем или не делаем. Везде и всегда наши шансы на успех равны пятидесяти процентам.

Многие люди, задумываясь об успехе, тут же начинают находить десятки и сотни причин, которые могут им помешать достичь успеха. Родился не там, нет хорошего образования, не те родители, плохое окружение, у нас городок маленький, да в общем-то я не такой, мне достаточно того, что я имею... Возможно, лет 100 назад это еще имело место быть, но и тогда были люди, достигшие успеха с нуля. Яркий пример – МИХАИЛ ЛОМОНОСОВ, родившийся в 1711 году, когда не то что радио, книг практически не было. Но сейчас, когда на дворе XXI век – ВЕК ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, – это звучит по меньшей мере глупо.

Сегодня получить хорошее образование можно через Интернет, сидя дома, и при сильном желании это можно сделать бесплатно. При этом диплом вы, конечно, не получите, но зачем он вам? Вы же хотите знаний, а не дипломов. Через тот же Интернет можно зарабатывать деньги, работая фрилансером, делать покупки, общаться с человеком из Австралии и при этом совершенно не важно, какой у вас городок, есть ли в нем престижные институты и проводной Интернет. Благодаря спутниковому Интернету есть возможность выходить в сеть практически из любой точки Земли – хоть из глухой таежной деревеньки. То есть на сегодняшний момент можно жить, не выходя из дома, который может быть расположен где угодно, и при этом не выпадать из активной жизни. Разве что мусор иногда придется выносить.

Не хотите через Интернет? Для вас все эти технические новшества слишком сложны? Тогда вспомните свое детство: езда на велосипеде тоже казалось непростой. Но после нескольких попыток вы уже без труда крутили педали, и все ваши страхи и опасения были развеяны. Говорить о том, чего вы не пробовали, что это сложно или невозможно – по меньшей мере глупость. И еще большая глупость воспринимать эту информацию от других людей, большинство из которых сами тоже не пробовали, но слышали где-то, что это очень трудно.

Если кто-то и попробовал и у него не получилось, это совершенно не значит, что это невозможно в принципе. Это всего лишь означает, что этот человек просто что-то сделал не так – вот и все. Если все же ваша душа не лежит к Интернету (бывает и такое), тогда кто вам мешает переехать в более подходящее место? Михаил Ломоносов прошел более 1000 километров до Москвы пешком за рыбным обозом. Если вы пеняете на родителей, то учтите, что многие успешные люди выросли вообще без них. В общем, что бы вы ни говорили, какие бы преграды, мешающие вашему успеху, ни находили, вы должны понять следующее: чтобы достичь успеха, нужно думать о том, как его достичь, а не о том, что вам мешает. Все события и обстоятельства никогда не соберутся так, чтобы ничто не мешало вашему пути к успеху.

Единственное, к чему может привести ваше ожидание, это ситуация, когда вы будете сожалеть об упущенных возможностях, но уже ничего не сможете с этим поделать – ЭТО СТАРОСТЬ.

Ваши шансы на успех равны пятидесяти процентам – И ЭТО ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНАЯ ВЕЛИЧИНА, ради которой стоит начать действовать и получить лучшую жизнь. Большинство отговорок, страхов и ограничений рассеиваются сами собой после первых действий и результатов.

Успех стоит того, чтобы ради него начать шевелить мозгами и мышцами. И шансы у всех одинаковы и равны пятидесяти процентам, кто бы что ни говорил или ни думал.

ЗАДАНИЕ 13

Добавьте эту сильную мысль в свой сборник сильных мыслей: «Мои шансы на успех в любом деле равны 50 %!»

Если у вас нет такого сборника, значит, заведите. Купите красивую книжку с пустыми страницами или ежедневник и записывайте любую фразу, которая вас вдохновит или придаст сил.

14

Вы – это единственное препятствие на пути к успеху

Единственное, что не позволяет вам получить желаемое, – **ВЫ САМИ**.

Все, что у вас есть сейчас, – это результат принятых вами решений и предпринятых действий. Все просто – ни больше, ни меньше. Единственное, что мы не выбираем – это родителей и страну рождения. Все остальное целиком и полностью в нашей личной власти.

Да, большинство из нас рождается в небогатых семьях и у недостаточно успешных родителей, чтобы они смогли передать нам свой опыт. Но вот ведь в чем парадокс – большинство успешных людей как раз и вышли из таких семей и сделали себя сами.

Именно вы определяете, что вы будете делать сегодня и завтра. Именно вы несете ответственность за то, чтобы в старости не было мучительно больно за прожитые годы. Именно на ваших плечах лежит груз ответственности за дальнейшее развитие вашей жизни.

Но большинство людей идут по пути наименьшего сопротивления, отдавая бразды правления своей жизнью в чужие руки. И действительно, в случае неудачи всегда можно кого-то обвинить – дескать, я делал все что мог, а они...

Но отказ от принятия решения – это тоже ваше решение.

Если вы думаете, что кто-то позаботится о вас, будет думать о том, как вам жить дальше, делать все, чтобы вы были довольны, – **ВЫ ГЛУБОКО ЗАБЛУЖДАЕТЕСЬ**. Передача ответственности за свою жизнь государству, работодателю, папе, маме, мужу или еще кому бы то ни было – **ЭТО ТОЖЕ ВАШЕ ЛИЧНОЕ РЕШЕНИЕ**. Никто, кроме вас самих, ну и, может быть, ближайших родственников, не заинтересован в вашем личном успехе. За всеми этими громкими словами – государство, родина, патриотизм – стоят конкретные люди, которые в первую очередь думают о своих интересах, а о ваших будут вспоминать в самый последний момент, если вообще будут.

Поэтому помните, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Или иными словами – **ВАША ЖИЗНЬ В ВАШИХ РУКАХ, НОГАХ И МОЗГАХ**.

Вы – единственное препятствие на пути к успеху.

Многие люди с детства привыкают к тому, что им кто-то что-то должен. Родители должны кормить и поить до 18 лет, учителя в школе должны учить бесплатно, преподаватели в институте давать высшее образование. Врачи – лечить, когда вы заболите. Повзрослев, люди продолжают думать, что государство должно заботиться о людях, а работодатель платить зарплату и так далее. Но истина заключается вот в чем: **вам никто ничего не должен**. А если кто-то что-то делает, то в первую очередь только ради своих интересов.

Даже человек, помогающий другим людям (материально или нематериально), делает это в первую очередь по своим соображениям: либо ему это нравится, либо из-за чувства вины или по какой-то другой причине.

Поэтому ваша задача, если, конечно, у вас нет желания прозябать всю жизнь, взять управление жизнью в свои руки. Самому начать действовать и принимать решения, двигаться вперед и получать результаты. Конечно, намного проще забраться под сильное крыло и плыть по течению жизни. Но это путь в никуда. Важно лишь одно – то, как вы проживете свою жизнь, будете ли вы счастливы, будет ли вам о чем вспомнить и так далее. Как только вы отпустите бразды правления, ваша жизнь тут же пойдет по сценарию, неудобному для вас, но удовлетворяющему того, кто этим сценарием управляет. У вас должна быть своя идея, своя цель в жизни, которая в первую очередь нравится лично вам. И вы должны идти к этой цели. Надежды на

чужую помощь должны быть вторичны. Вам просто необходимо поверить в себя, свои силы и приступить к действиям.

ЗАДАНИЕ 14

Напишите 2 фразы и повесьте на стену:

Моя жизнь зависит от меня = Сила у меня.

Моя жизнь зависит от других = У меня нет силы.

И начните думать об этом. Когда вы думаете, что все зависит от вас, сила приходит к вам. Но если вы думаете, что от вас ничего не зависит, сила уходит. Как сказал Генри Форд: «**Веришь** ли ты, что способен что-то сделать, или **веришь**, что не способен, – ты прав в любом случае».

Во что вы хотите верить? Ответьте сами себе. Если во второе – тогда закройте книгу. Она вам уже не поможет. А если в первое – тогда читайте дальше.

15

Создайте свою Книгу Гиннеса

Личные рекорды всегда делают вас сильнее. Когда вы прыгаете выше головы, вы получаете дополнительную силу. Рекомендую посмотреть любые забеги в легкой атлетике, где победителя от проигравших отделяют сотые доли секунды. Проигравшие валятся без сил. А победитель с улыбкой бежит по стадиону. Да, он тоже устал, и сил у него мало, но победа заряжает его новой силой. И он способен быстро встать после финиша и на волне радости от победы пробежать круг почета.

Вы, скорее всего, не спортсмен и личные рекорды ставили последний раз в школе. А значит, любой результат будет вашим рекордом. Просто начните узнавать, на что вы способны здесь и сейчас, и ведите учет своим достижениям. Попробуйте ставить по одному рекорду каждый день. Это поможет вам быстрее обрести силу духа. Не важно в чем – в спорте, работе и так далее.

Вот 10 рекордов, с которых вы можете начать:

1. Встать в 5 утра, пробежать до тихого места и встретить рассвет.
2. Забраться пешком на самое высокое здание вашего города или любого другого города.
3. Пробежать, проплыть, проехать на велосипеде 400 метров на время – можно любую другую дистанцию или любое другое физическое упражнение.
4. Оказать любую помощь 10–100 людям за 1 день.
5. Поблагодарить или просто сказать «спасибо» 100 людям за один день.
6. Прочитать целую книгу за 1 день – желательно ту, которая поможет вам в достижении вашей цели.
7. Завершить 100 любых дел за день – от выноса мусора и до большого дела по вашей работе.
8. Пойти в парк развлечений и там применить свою удачу на силовых аттракционах.
9. Сделать что-то экстремальное – прыгнуть с парашютом или с вышки в воду, прокатиться на экстремальном аттракционе.
10. Потратить много денег в один день – на тренинг, на имидж, на отдых...

Один рекорд каждый день без выходных и праздников. И ваша сила будет прокачиваться каждый день.

ЗАДАНИЕ 15

Распишите на 10 дней вперед, где, в чем и как вы будете устанавливать свои рекорды. Не забывайте обновлять их.

Основная фишка в том, чтобы побеждать самого себя. Неделию назад вы сделали это 10 раз, а сегодня уже 11. Именно в прогрессе вся сила!

Заведите свою книгу рекордов имени самого себя и вносите туда все свои рекорды.

16

Страшная мотивация

Личные рекорды – это хорошая методика поднятия уверенности и самооценки. А если у вас высокая самооценка, то и сила будет внутри. Но самое лучшее, что вы можете сделать, для того чтобы очень быстро и очень сильно прокачать свою уверенность, это сделать то, что **страшно**. Да, личный рекорд в беге на 400 метров или велосипедный марш-бросок на 100 километров сделают вас сильнее не только физически, но и внутренне. Но это вряд ли будет тем, чего вы очень-очень боитесь. А ведь именно страх является главной причиной, которая тормозит большинство людей. Это первое, что возникает в голове человека после определения своей мечты.

А достоин ли я?

А что делать?

А что люди подумают?

А я ведь это не умею?

А ведь придется делать то, общаться с тем, идти туда?

А смогу ли я?

Ой, что-то я боюсь...

И так далее. Поэтому, если вы хотите значительно ускорить свое продвижение к мечте, то лучшей методикой, чем проработка своих страхов и их преодоление, вам не найти. Ни одна методика повышения силы не даст вам таких результатов, как преодоление своих страхов. Поэтому давайте поговорим о том, как вам начать этот процесс максимально эффективно и безболезненно для себя.

Шаг 1. Составьте список ВСЕХ своих страхов. Здесь абсолютно не важно, связан ли этот страх напрямую с достижением вашей мечты. Преодоление любого страха будет делать вас увереннее во всех аспектах вашей жизни. Поэтому сюда можно написать страх высоты, пауков, змей, страх публичных выступлений и так далее. Пишите все, чего боитесь.

Шаг 2. Выбираете тот страх, где ваша боязнь самая минимальная. То есть да, вы боитесь, но коленки не трясутся, ладони не потеют, и если нужно, то вы это сделаете. То есть, по сути, вы выбираете то, что доставляет вам минимальный дискомфорт.

Шаг 3. Начинаете прорабатывать этот страх. Ваша задача – расписать все возможные варианты развития событий. То есть вы берете этот конкретный страх и описываете крупными мазками возможные варианты развития событий. Если случится это, будет то. А если то, то будет вот так. Пишите, не особо вдаваясь в подробности. Вряд ли у вас получится больше 5–6 вариантов развития событий. Если больше, значит, вы реально преувеличиваете страхи.

Шаг 4. Выбираете тот вариант, который вы хотите реализовать. А это значит, что среди ваших вариантов должен быть как минимум один с позитивным результатом, который вы хотите получить. То есть делаете акцент на том, что вы действительно хотите получить от этой ситуации.

Шаг 5. Берете этот выбранный вариант и разрабатываете его план по методу от обратного. Со всеми подробностями. Как планировать с помощью этого метода, смотрите следующую главу в этой книге. Здесь вы уже все описываете максимально подробно и детально, так, как вы хотите, чтобы это реализовалось.

Шаг 6. Начинаете практические действия. То есть начинаете уделять позитивному развитию событий все больше внимания и предпринимать практические действия. Естественно, у вас будут моменты возврата к негативным вариантам, но в эти моменты ваша задача – переключаться на тот вариант, который вы выбрали. На самом деле в вашей жизни всегда

реализуется тот вариант, о котором вы чаще всего думаете и который расписываете в подробностях и деталях. Так что чем больше времени и действий вы посвятите нужному варианту, тем раньше он придет в вашу жизнь. И тем быстрее он затмит все другие варианты.

Это как восход солнца, который сразу разгоняет темноту. Поэтому берите этот прием на вооружение и внедряйте. На чем вы сосредоточиваете больше всего внимания – тот вариант и реализуется в реальности.

Шаг 7. Продолжаете действовать до тех пор, пока полностью не реализуете то событие, которого боитесь. Преодоление слабых страхов сделает вас сильнее и будет делать более сильные страхи не такими уж страшными. И так идите от простого к самому страшному страху в вашей жизни, и в ней все меньше будет страхов и боязни и все больше позитива, вдохновения и мотивации.

ЗАДАНИЕ 16

Начните справляться со своими страхами прямо сейчас. И помните – чтение без внедрения бессмысленно. Потому что уже через неделю вы забудете больше половины из того, что прочитали. Но если вы сразу сделаете это, то всего лишь 10 % информации уйдет от вас. Но в любом случае с вами останется опыт. Так что действуйте побольше.

17

Мотивация вверх головой

Ничто так не убивает вашу мотивацию и вдохновение, как непонимание того, что же **нужно сделать**. В начале вашего пути большие цели выглядят для вас как гора Эверест – огромная, загадочная, пугающая цель, и совершенно непонятно – как же забраться на вершину. И вот под гнетом таких масштабов люди так и не могут начать действовать.

Выход из этой патовой ситуации на самом деле прост. Достижение любой цели начинается с одного шага. У вас никогда не получится сразу, одним махом достигнуть большой цели. Но если вы сегодня сделаете один шаг, завтра еще один, послезавтра другой и будете делать эти шаги постоянно и в течение продолжительного времени, то очень скоро реализуете свою мечту. Единственный вопрос – как определить этот один шаг, который вы можете сделать уже сейчас?

И здесь очень хорошо помогает **метод от обратного**. После определения и конкретизации цели вы представляете, что это уже у вас есть, и задаете себе один и тот же вопрос: а какой шаг был до этого?

И таким образом, задавая себе этот вопрос, вы как бы разматываете по шагам процесс достижения цели в обратном порядке.

Давайте разберем этот метод на примере трудоустройства, то есть получения работы мечты. Допустим, у вас есть цель – **вы хотите получить достойную работу**. Итак, ваш конечный результат – это реальное трудоустройство в конкретную компанию. Теперь давайте размотаем эту проблему по методу «Идите от обратного». Итак, задаем себе вопрос: а что было до этого? И получаем...

1. Чтобы получить рабочее место в достойной компании, необходимо успешно пройти в ней собеседование.

2. Для успешного прохождения собеседования нужно на него попасть.

3. Чтобы попасть на собеседование, нужно найти эту самую компанию.

4. Чтобы найти компанию, нужно определить критерии поиска – то есть четкий набор ваших характеристик достойной компании, которые и помогут вам понять, что эта компания соответствует вашим представлениям о достойной работе.

5. Чтобы определить эти самые характеристики, надо проанализировать себя, свои желания, способности, знания, навыки и составить список.

6. Для самоанализа необходимо взять выходной день, а лучше несколько. Уединиться, отключить все приборы связи, взять листок бумаги и начать этот процесс.

Теперь, если вы прочитаете эти пункты наоборот – с 6-го по 1-й, вы поймете, с чего надо начинать. То есть сначала необходимо провести самоанализ, на его основе выделить требования к работе, с помощью которых найти подходящую компанию, попасть на собеседование и успешно пройти его.

У ВАС ПОЯВИТСЯ ЧЕТКИЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ. Думаю, сам план и метод его составления понятен. Но здесь есть одно слабое место, а вернее даже два.

Вы нашли компанию, но как попасть на собеседование?

Вы попали на собеседование, но как его успешно пройти?

Соответственно, если в вашем плане возникают такие разрывы, то есть вы не понимаете, как перейти с очередного шага на следующий, вы составляете дополнительный план все по тому же методу «Идите от обратного». Итак, в этом случае наша конечная цель – **попасть на собеседование и успешно его пройти**. Чтобы успешно пройти собеседование, необходимо убедить работодателя, что вы ценный сотрудник для данной компании, способны решать предстоящие задачи и отличаетесь от других кандидатов. Чтобы убедить работодателя в вашей

ценности, необходимо прийти с реально существующей проблемой в компанию по вашему профилю, ее решением и желательно с практическими наработками по ее реализации.

Для поиска проблемы и подготовки решения надо проанализировать компанию, найти ее слабые места. Для анализа компании необходимо заняться сбором информации, приложить свой опыт и знания. Для сбора информации вам нужно найти ее источники.

Общий ход мыслей вам понятен.

Таким образом вы можете подходить к решению любой задачи. Единственная трудность заключается в определении конечного результата. Но, набив руку и приобретя некоторый опыт, вы без труда будете это делать. И тогда размотать клубок будет уже делом техники.

И еще одно важное замечание – каждый ваш шаг должен быть последовательным, то есть одно должно вытекать из другого. И, как я уже говорил, если где-то в вашем плане возникает разрыв, то есть вам непонятно, например, как с пункта 3 попасть на пункт 4, вы делаете дополнительный план, где конечная цель – это пункт 4. А первый шаг – это пункт 3.

Возможно, вам это покажется пока не очень понятным. Поэтому ваша задача – просто попробовать: с каждой новой целью метод от обратного будет даваться все проще и легче.

Четкий и последовательный план, конкретная постановка задачи – это более чем 50 % успеха. Это фундамент вашего конечного результата, это поможет значительно сократить временные затраты и внести необходимые коррективы, если что-то пойдет не так.

Поэтому не бойтесь тратить силы на это и не считайте это пустой тратой времени. Ваша задача – не составить весь план от А до Я, а просто докопаться до 1-го шага, который вы можете сделать уже сейчас. То есть не составить весь план, а просто понять: что я могу сделать прямо сейчас. А затем вы делаете этот шаг, получаете результат. И на основе нового опыта, знаний и навыков просматриваете этот план. Проводите его корректировку – убираете лишнее, добавляете новое. Затем опять делаете шаг и снова корректируете план. И так до тех пор, пока не достигнете своей цели. Все на самом деле просто. Попробуйте, сделайте, и вы обретете силу.

ЗАДАНИЕ 17

Возьмите любую цель и попробуйте составить план по методу от обратного.

Еще раз обращаю ваше внимание – вам не нужен весь план. Вам нужен лишь 1 шаг, который вы можете сделать уже сейчас. Разматывайте от обратного, и вы до него обязательно докопаетесь.

18

Фактическая прокачка силы

Вы победитель по факту своего рождения. И вот несколько доказательств этому.

1. Все элементы таблицы Менделеева зародились внутри звезды в процессе термоядерного синтеза. А значит, **ваше тело – на 100 % самая настоящая Звезда!**

В вашем теле скрыта энергия и мощь такой же звезды, как наше Солнце. И значит, вы на самом деле сильнее, чем вам кажется!

2. Чтобы эти молекулы, синтезированные в недрах звезд, соединились в вашем теле, нужен всего 1 сперматозоид. Но при оргазме у мужчины выделяется более 100 миллионов сперматозоидов. И значит, ваш оказался самым быстрым и сильным.

Если бы это был другой сперматозоид, то и вы были бы другим. Но именно ваш обошел 100 миллионов конкурентов за право получить шанс родиться на планете Земля. А значит, вы уже победитель.

3. Еще 300 лет назад средняя продолжительность жизни была около 30 лет. Болезни, эпидемии, антисанитария, голод, отсутствие медицины. Выжить в таких условиях, да еще и вырастить потомство могли только люди с лучшей генетикой. А значит, в вас самые отборные гены.

4. Вспомните, сколько войн прошло за последние столетия. Остаться в живых могли только самые сильные и лучшие, как в физическом, так и в психологическом плане люди. А значит, в вашем теле течет кровь самых живучих во всех смыслах этого слова людей.

5. Вы пьете горячий чай? Многие делают это постоянно. И никаких проблем – небо и язык отлично выдерживают температуру в 70 и более градусов Цельсия. Но засуньте в чай палец, и вы получите ожог. Было такое? Думаю, не раз... В чем подвох?

Может быть, во рту специальная кожа? Конечно нет. Дело здесь всего лишь в тренировке и количестве попыток. И значит, будь у вас такая потребность, то и палец тоже можно приучить к повышенной температуре без повреждений. И не только палец, но и все тело.

6. Хочу поздравить вас – вы в числе 3 % людей, которые стремятся к саморазвитию и что-то для этого делают. Раз вы читаете эту книгу, значит это так. То есть вы можете причислить себя к избранным. Все эти факты доказывают одно.

Вы сильнее, лучше и можете гораздо больше, чем вам кажется.

Поймите, тысячи поколений ваших предков смогли выжить в суровых условиях и передать свои гены дальше.

Если бы у них была низкая самооценка или плохие гены, вы бы сейчас не читали эту книгу. И сейчас эти гены и сила ваших предков в вас самих. Осознайте это. И перестаньте париться и сомневаться в себе. Миллионы случайностей сложились в одну закономерность и превратились в вас. За вашими плечами и внутри вас огромная сила. Разбудите ее. Внедрите как можно больше из этой книги, и вы обретете настоящего себя. **Вы – победитель по праву рождения. Лузеры здесь не рождаются.**

ЗАДАНИЕ 18

Поищите другие подобные факты, чтобы еще больше увериться в том, что внутри вас огромный потенциал.

19

Найдите 100 «зачем»

Цель достигается только тогда, когда вы четко понимаете, зачем вам это надо. К примеру, вы открыли холодильник, а там пусто. Вы понимаете, что нужно идти в магазин, иначе кушать будет нечего. А теперь представьте, что вам предложили снова пойти в магазин, когда вы уже поели, а холодильник заполнен. Пойдете? Вряд ли. А зачем? Нет причины – нет желания, нет желания – нет энергии. Нет энергии – нет силы. Так что если вы не понимаете, зачем вам это делать, вы не получите силу для действий. А если понимаете – получите.

Вот еще один пример. Вы решили заняться спортом. Вы понимаете, что это необходимо для поддержания здоровья и жизненного тонуса. Бегая каждый день по утрам, вы постепенно втягиваетесь в это дело. Вам уже мало просто бегать. Вы начинаете ставить себе цели. Например, пробегать каждый день 3 километра быстрее, чем вчера.

У вас появляется азарт, желание победить и выиграть. И каждый день вы добиваетесь результата. Все это вдохновляет вас, придает вам сил и заряжает вас позитивной энергией.

Но вот в один из дней, когда вам до финиша остается метров 50, вы слышите позади себя лай. Вы оглядываетесь и понимаете, что за вами бежит здоровенная собака с явными намерениями вам навредить. Вы смотрите вперед и видите, что, если поднажмете, то успеете добежать до финиша, рядом с которым спасительный забор.

Под влиянием этого у вас внезапно открывается второе дыхание, хотя до этого, как вам казалось, вы бежали на пределе своих возможностей. Вы ускоряетесь, пробегаете эти 50 метров гораздо быстрее и оказываетесь в безопасности.

Так откуда взялись силы, если вам казалось, что вы и так бежите на рекорд, то есть на пределе своих возможностей?

Они пришли к вам от четкого образа – если вы не прибавите, то в вашу задницу вцепятся острые зубы собаки со всеми вытекающими отсюда последствиями. То есть, когда вы бежали просто так, вам незачем было ускоряться. Плюс-минус 5 секунд погоды не сделают. Вы ведь не на олимпиаде. Но вот когда появился ответ на вопрос «зачем ускоряться?» – «чтобы избежать геммороя с собакой», у вас появились силы.

Открою вам секрет – они были у вас все время. Просто наша психика запрограммирована природой на ограничения. К примеру, вы можете нагуглить кучу историй, как бабушка сдвигала внедорожник, под колесами которого оказался ее внук. Или мужчина смог сдвинуть глыбу весом в 450 кг, которая упала на него. В нас есть эти силы. Но доступ к ним открывается, только когда нам **действительно нужны** эти силы. Так что начните задавать себе вопрос «зачем мне эта цель?». И начните искать ответы. Как найдете – вы обретете силу.

ЗАДАНИЕ 19

Найдите 100 мотивирующих причин, зачем вам прокачивать свою внутреннюю силу.

Что вам это даст? Зачем, для чего, ради кого? Почему это нужно сделать и чем быстрее, тем лучше?

Вот список, который поможет начать.

1. Чтобы иметь возможность помогать людям.
2. Хочу что-то успеть сделать в этой жизни.
3. Ради любимого человека и детей.
4. Жить на полную катушку, ни в чем себя не ограничивая.
5. Добиваться больших результатов и успехов.
6. Состояться как человек и личность.

7. Оставить память о себе потомкам.
8. Купить дом.
9. Создать что-то новое.
10. Путешествовать по всему миру.

Сто причин – это некая сакральная цифра. Если сможете найти сотню – вас уже ничто не остановит. Вы будете идти с упорством танка к своей цели, несмотря ни на что.

20

С чего начать прокачку своей внутренней силы

Сейчас узнаете. Если в вашем мозгу появилось желание стать лучше и начать менять жизнь, то наверняка вы мучаетесь вопросом: «А с чего начать свое саморазвитие?»

То ли знаний поднабраться, то ли заняться здоровым образом жизни и своим телом, то ли личностным ростом, а может быть, с чего-то еще начать. Чтобы определиться, нужно понять следующее.

Положите перед собой салфетку. Возьмите за правый конец – и она поднимется. Возьмите за левый – снова поднимется. За середину и так далее. То есть, за что бы мы ни взяли, мы достигаем цели. Салфетка поднимается вверх. Так и в жизни.

Поймите простую вещь. В нашем мире все тесно взаимосвязано и переплетено. И за что бы вы ни взяли, это влияет на все. Все влияет на все.

Вы можете начать с чтения книг – по 10 страниц каждый день. Это наполнит ваш мозг умными мыслями, а значит, вы начнете принимать другие решения. И совершать другие действия. Вы можете заняться спортом. Бегать, прыгать. В итоге вы похудеете. У вас станет больше энергии. А значит, и больше побед и достижений. На утренней пробежке или в фитнес-клубе вы встретите единомышленников.

И так далее. Все влияет на все. С чего бы вы ни начали свое саморазвитие, это в итоге повлияет на все сферы вашей жизни. Поэтому перестаньте париться и выбирать. Просто начните с чего угодно. Похудейте, бросьте курить, займитесь спортом, начните читать и так далее.

Осознайте – все влияет на все.

С чего бы вы ни начали, в итоге вся жизнь улучшится. Но, естественно, всегда лучше начинать с самого простого.

ЗАДАНИЕ 20

Поэтому просто начните приседать 50 раз каждый день.

Если в течение месяца вам удастся каждый день приседать по 50 раз, вы выработаете привычку делать что-то полезное для саморазвития каждый день. И уже потом на эту привычку можно нанизывать другие полезные действия для своего саморазвития. В этом секрет успеха. Действуйте сейчас.

21

Любой путь ведет вас к вашей цели

В жизни нет неверных направлений. Любой путь ведет вас к вашей цели. И если сейчас вы понимаете, что занимаетесь не тем, что это не то, не ВАШЕ, чужое – на самом деле это не так...

Вы движетесь именно туда, куда нужно!

Но только если вы действительно что-то делаете, а не сидите на месте и чего-то ждете от жизни – чуда, шанса, возможности, а сами палец о палец не ударяете. Любое действие ведет вас туда, куда необходимо. Даже если вы сейчас не видите и не понимаете, куда и зачем. И по большому счету это не важно. Важно именно движение вперед. А теперь – почему это так?

На самом деле любое ваше действие развивает вас и встраивает в вас кучу знаний и навыков – навык постановки и достижения целей, навык принятия решений, умение ладить и договариваться с людьми, умение преодолевать невзгоды и так далее. Даже если вы занимаетесь сейчас нелюбимым делом, то все равно вы это все в себе развиваете. Что бы вы ни делали, вы учитесь понимать себя, вы растете в личностном плане, вы улучшаете себя...

Для чего?

Для того, чтобы, когда настанет момент, использовать эти навыки для достижения уже СВОЕЙ ЦЕЛИ. Всем известно выражение: «Когда ученик готов – приходит учитель». Это же касается и ВАШЕЙ цели. Когда вы становитесь готовы для ее реализации – вам приходит возможность для этого. Но если вы ничего не делаете, никуда не двигаетесь, не развиваетесь, просто делаете одно и то же, – эта возможность никогда не появится, а значит, вы никогда не достигнете своей цели. И никогда не будете жить так, как хотите.

Вот вам реальный пример – Стив Джобс, создатель Apple. Еще будучи студентом, он записался на курсы каллиграфии, которые никак и никаким образом не были связаны ни с чем. Просто записался – захотелось. Казалось бы, зачем и для чего?

Но потом эти знания были положены в основу создания системы шрифтов компьютеров, и сейчас весь мир пользуется именно этими шрифтами, информацию о которых получил Стив Джобс на курсах по каллиграфии.

Мой личный пример. Я 10 лет провел в Вооруженных силах РФ – сначала 5 лет учился на офицера в Можайке в Санкт-Петербурге, а потом 5 лет запускал ракеты в космос на космодроме Плесецк. Казалось бы, 10 лет в никуда – зря потерянное время!

Но армия очень хорошо встретила в меня навыки самодисциплины, самомотивации, желания поддерживать себя в хорошей физической форме и так далее...

И сейчас у меня нет проблем ни с принятием решений, ни с их реализацией. Там, где большинство людей ищут самомотивацию, я уже начинаю действовать. Там, где другим приходится преодолевать свой страх, я уже на шаг впереди.

Я предпочитаю действовать, а не ждать своего часа!

И, скорее всего, если бы не моя служба в армии, то вы бы не читали эту книгу. А я бы работал где-нибудь по найму, пытаясь преодолеть страхи перед неизвестностью и замотивировать себя на новые действия. А для вас же вывод простой – любой путь ведет вас к вашей цели. Если вам нужны еще примеры, читайте биографии успешных людей. Все они разорялись, делали не то, но в итоге приходили к пониманию своих целей с багажом нужных навыков и знаний и делали резкий рывок вперед.

Где бы вы ни были и кем бы сейчас ни работали – вы готовитесь к тому, чтобы, когда придет время, начать достигать своих целей.

Так что тренируйтесь по полной – ведь чем вы будете тренированнее, тем быстрее получите то, что хотите. Пусть пока вы ее еще не видите свою цель на горизонте и понятия не имеете, что она собой представляет...

Это понимание обязательно придет!

Но придет только к тем, кто будет идти вперед, действовать и развиваться, а не жаловаться на жизнь, правительство и работодателей и просиживать у телевизора или в соцсетях – так вы свою цель точно не найдете. Так что сегодня у вас добавился солидный плюс к мотивации! Действуйте!

Теперь вы знаете, что любой путь ведет вас к вашей цели!

ЗАДАНИЕ 21

Начните читать истории успеха. Биографии успешных людей. Ведь круче реальной жизни все равно ничего нет. Одна такая история заменит вам 10 книг по саморазвитию.

Начать можете с книг, которые рекомендую на своем сайте в разделе «Топ 15 реальных жизней»:

release-me.ru/blog/2012/12/21/top-15-realnyx-zhiznej

22

Дайте силу сами себе

Сам себя не похвалишь – никто не похвалит. Но когда вы делали это в последний раз? И делали ли вообще? И как долго вы это делали?

Все мы ищем поддержку где угодно, но только не у нас самих. А между тем вы можете дать силу сами себе. Начните **благодарить**

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.