

АЛЬФА АЛФАВИТ



**30 СЛОВ СИЛЫ
И 30 УПРАЖНЕНИЙ,
ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ
РАЗ И НАВСЕГДА.**

ВИКТОР БУТУСОВ

Виктор Бутусов

Альфа алфавит

«Издательские решения»

Бутусов В.

Альфа алфавит / В. Бутусов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966843-1

«Альфа Алфавит» — это основа твоего пути в мир саморазвития. Если ты будешь использовать хотя бы 30% потенциала этой книги, я гарантирую тебе, что ты изменишься и станешь лучшей версией себя. Ты держишь в руках алфавит для тех, кто хочет стать лучшей версией себя. В книге ты найдёшь 30 слов силы и 30 упражнений, чтобы ты смог через опыт ощущений начать меняться здесь и сейчас. Теория без практики ничто. Читай и начни свой путь Альфы. Свети.

ISBN 978-5-44-966843-1

© Бутусов В.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
Слова	8
А – Альфа	10
УПРАЖНЕНИЕ	11
Б – Бесстрашие	12
УПРАЖНЕНИЕ	14
В – Воля	15
УПРАЖНЕНИЕ	17
Г – Героизм	18
УПРАЖНЕНИЕ	20
Д – Дисциплина	21
УПРАЖНЕНИЕ	23
Е – Единство	24
УПРАЖНЕНИЕ	26
Ж – Желание	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Альфа алфавит

Виктор Бутусов

Редактор Рената Румилевна Хусаинова

Дизайнер обложки Сергей Анатольевич Дорохин

© Виктор Бутусов, 2019

© Сергей Анатольевич Дорохин, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-6843-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Приветствую, мой дорогой читатель. Я благодарен тебе за то, что ты купил эту книгу и начал свой путь развития и движения к свету. Это книга является квинтэссенцией моего опыта в самопознании. Меня зовут Виктор Бутусов, и более 12 лет своей жизни я посвятил изучению себя и поиску кратчайшего пути к достижению своего предназначения. Я благодарен всем наставникам, которых я встречал на своём пути. Они все повлияли на меня. Люди – путеводные звезды, освещающие своим сердцем дорогу окружающим. Я благодарен себе за то, что прислушивался к их словам, доверял и сразу же проверял на практике те истины, которые они доносили до меня. Опытным путём я изучил огромное количество упражнений и практик. И в этой книге ты получишь всю соль полученных знаний и техник, которые я доработал и структурировал.

Я желаю тебе, мой дорогой читатель, быть открытым к новому и сразу применять в жизни те знания, которые ты получишь из этой книги. Человек запоминает прочитанное примерно на 10%, гораздо лучше он запоминает информацию, если обсуждает её или, ещё лучше, начинает обучать кого-то. А применение на практике полученных знаний закрепляет результат. Я рекомендую тебе сразу же внедрять в твою жизнь то, что ты узнаешь из последующих глав. Даже если ты будешь с чем-то не согласен или тебе будет лень, попробуй перешагнуть через свои предупреждения. Проверь на себе и ты, как минимум, лично убедишься, работают техники и упражнения или нет.

Если ты будешь использовать хотя бы 30% потенциала этой книги, я гарантирую тебе, что ты изменишься и станешь лучшей версией себя. Почему многие из нас хотят стать лучше, но постоянно сталкиваются с трудностями? Думаю, дело в том, что нас не обучают этому с самого детства. Нас не учат, как самостоятельно работать над собой. Мы изучаем азбуку, учимся говорить, писать и считать. Но нам не показывают азы самосовершенствования. И потом, уже во взрослой жизни, когда мы начинаем заниматься своим саморазвитием, мы будто заново учимся писать, не изучив Алфавит. Ведь корабль без заданного направления и изначальной цели будет дрейфовать в открытом океане, пока не наткнется на рифы или вся команда не умрёт от голода. Так и в жизни многие из нас дрейфуют, в апатии и депрессии, не зная куда идут. Книга «Альфа Алфавит» – это та упущенная в детстве возможность понять свое предназначение. Ты найдешь здесь 30 слов силы и 30 упражнений для закрепления знаний опытным путем.

Я благодарю своих родителей за свое детство и за те уроки, которые они дали мне. В детстве мы боготворим родителей и очень болезненно реагируем на каждое их негативное действие по отношению к нам, нам важна их реакция и поступки. Мы можем вести себя не самым благоразумным и благородным образом, особенно в подростковом возрасте, когда у нас происходят резкие изменения в организме и психике. Я был, как оголенный комок нервов, готовый обидеться на любое проявление родителей и считал, что только один в этом мире знаю как жить. Сейчас я понимаю, что мои родители делали всё возможное, чтоб у меня было счастливое детство. В детстве я мог испытать тяжёлое потрясение от купленной не мне игрушки или неосторожно брошенной фразы. Сейчас, благодаря изучению темы саморазвития и поисков ответов в себе, я принял, что все мои детские комплексы и страхи были созданы в первую очередь мной.

Дети настолько ранимые существа, что, как бы они не жили, в замке из облаков или в чулане под лестницей, они найдут, на что обижаться и плакать. Благодарю своих родителей за все усилия, которые они вложили в меня, за их переживания, поддержку, время, воспитание. За счастливые и грустные моменты в нашей жизни, потому что они все в совокупности и создают жизнь, за которую я благодарен им.

Я благодарен Ренате, моему редактору и девушке, что вычитывала всю эту книгу и исправляла все мои грамматические ошибки. В детстве я плохо изучал правила русского языка. В своё оправдание могу сказать, что мне тогда никто не говорил, что я стану автором книги. Без трудов Ренаты вы бы сейчас не смогли по достоинству оценить все догмы и упражнения этой книги.

Также хочу поблагодарить моих друзей и соратников, мою команду, мою Крепость. Эта книга увидела свет, в большей мере благодаря их помощи и поддержке. Мы с друзьями создали команду, в которой уже не один год ставим цели, пишем ежедневные отчёты и подталкиваем друг друга к развитию и достижению своих мечт. Одна из моих целей – завершить эту книгу. И за 3 месяца упорной работы я написал больше, чем за год до этого. Спасибо моим друзьям за умение указать верный путь.

Конечно, я благодарю себя, что довёл до конца это произведение и теперь могу поделиться со всем миром моим мировоззрением и основами саморазвития. Ведь светом так хочется поделиться. Ещё раз спасибо тебе, дорогой мой читатель. Приветствую тебя на твоём пути к самопознанию.

Это твой Альфа Алфавит.

Слова

Это то, что формирует наши мысли, речь, поступки и жизнь. Без слов невозможно описать что-либо. Бедные люди, как в финансовом, так и в духовном плане, чаще используют слова с негативным окрасом. Богатые используют в своем лексиконе слова приумножающие. Этот текст создан для фокусировки вашего разума на положительно заряженных словах.

Меня зовут Виктор Бутусов, и я хочу, чтоб в вашей жизни стало больше света. С рождения я был творческим и энергичным ребёнком, легко начинал и также легко бросал всё, за что брался. Я занимался моделированием, бальными танцами, ходил в художественную школу, посещал секцию единоборств... Легче назвать то, чем я не занимался, но моих родителей расстраивало, что каждое своё увлечение я очень быстро бросал.

Казалось, что меня окружают дети лучше меня, дети, знающие свои желания и преуспевающие в чем-то одном. У меня почти всё получалось легко, но я вечно искал вдохновения. Такой кризис среднего возраста в детском саду. Из-за того, что всё было просто, но не интересно, меня постоянно мучил вопрос: «В чем же моя сила?».

Только недавно я смог ответить себе на этот вопрос. Ответ оказался для меня внезапным и для многих даже банальным, но я понял, что моя сила в словах! Слово, подобно магическим файерболам, способно разрушать построенное. В то же время слово, как эликсир силы, способно возрождать в людях бесстрашие, когда они, будто берсерки, бросаются на свою цель и захватывают ее.

Силой слова я помогал людям отказаться от наркотиков, заработать столько, сколько они никогда в жизни не зарабатывали, помогал продолжать бороться, когда силы их уже покидали. Слово – мощное оружие, а в плохих, неумелых руках может оставить негативные, неисправимые последствия. Вспомни, в детстве небрежно брошенное слово в твой адрес могло повлиять на всю твою дальнейшую жизнь.

«Ты ничего не добьёшься! Ты бестолковый! Ой, только не пой! Это не твоё!»

Будучи детьми, мы часто не могли возразить и принимали любую критику в свой адрес от авторитетных для нас людей за чистую монету и всё больше закрывались от себя же и погружались во тьму.

Меня зовут Виктор Бутусов. Я предлагаю тебе выбрать сторону света. Ты хочешь улучшить качество своей жизни, близких, своей страны и народа? Необходимо начать с себя.

Этот путь будет долгим, длиной во всю твою жизнь. Порой будет трудно, порой соблазны и трудности будут, как горы, заслонять солнце и преграждать тебе дорогу. Ты можешь испугаться или отвлечься от своей цели, но я хочу тебе помочь. Начни со своих слов. Я предлагаю тебе пройти этот путь вместе со мной.

В этой книге я подарю тебе 30 слов света. В моменты, когда тебе будет тяжело или ты захочешь наполниться уверенностью, возвращайся к этому тексту и заряжайся от него, как от источника силы. У каждого слова будет своё упражнение, чтобы закрепить полученные знания опытным путем. Как ребёнок не может полностью осознать слово «горячо», пока не обожжется, так и мы не сможем понять значение слово «любовь», пока не почувствуем её сами. Поэтому так важно выполнять все упражнения, которые я даю. Важно закрепить эти мысли, разобраться в себе и двигаться к своей мечте.

Во время прочтения данных слов я рекомендую тебе записывать свои мысли, чем больше ты будешь записывать и прислушиваться к внутреннему голосу, тем полезней для тебя будет данная книга. Возможно, дойдя до последней страницы, ты напишешь свою личную книгу по становлению себя, и я буду этому очень рад. Я предлагаю тебе приступить к изучению этого текста и продолжить твой путь воином света. Я желаю тебе самого увлекательного приключения в твоей жизни.

Найди свою силу и возьми ее!

А – Альфа

Я не был бы собой, если бы не начал с первой буквы греческого алфавита Альфа. Когда я был маленьким, мой папа подарил мне кассету с мифами Древней Греции, которую включал мне каждую ночь. Я очень любил эту аудиокнижку. Дети любят пересматривать любимые мультфильмы, заслушивать песни, зная уже весь текст наизусть. Это не обошло и меня – я засыпал под эти мифы, они мне даже снились. И до сих пор меня не покидает тема героизма.

Можно сказать, что мои родители неосознанно вложили в своего сына желание стать героем, потому что в детстве у меня были только две мечты: стать супергероем или древним греком. По моему мнению, данная методика воспитания очень действенная. Если вы хотите привить своему ребёнку какую-либо привычку – нашепывайте ему во сне что-нибудь вроде «нужно чистить зубы перед сном» или «мой посуду после себя». Возможно, он вырастет стоматологом и будет очень чистоплотным.

Так что для меня не было никаких сомнений в выборе первого слова силы, которым я хотел поделиться с тобой. Альфа – ярчайшая звезда созвездия и название для всего первого, главного или лучшего. Кем ты хочешь быть? Как ты хочешь прожить свою жизнь? Куда ты идёшь?

Ночью, где-нибудь в горах, мы можем увидеть миллиарды звезд, чей свет доходит до нас через тысячи лет и миллиарды километров. Ещё больше звёзд мы неспособны увидеть, а в городе же из-за яркого освещения мы видим лишь малую часть звездного неба.

Но есть те Альфы, которые видны, несмотря ни на что! Их свет ничто не может остановить. Они самые яркие, им как будто больше остальных необходимо осветить твою ночь, поделится с тобой своими крупными светом, которые повидали столько, сколько тебе и не снилось!

Звёзды – это прекрасная метафора человеческих жизней. Ты знал, что свет звезд доходит до нас даже после их смерти? Где-то там, за миллиарды световых лет, звезда уже могла погаснуть или сгореть, а ее свет еще десятки лет доходит до нас. То есть иногда, всматриваясь в ночное небо, среди тысяч сияний ты можешь видеть призраков, которые до сих пор не покидают небосклон.

Эйнштейн, Сергей Есенин, Леонардо Да Винчи, Александр Македонский, Цезарь, Нефертити, Менделеев, Шекспир, Сократ – все эти звёзды светят до сих пор. Не всем суждено так светить. Это тяжелый путь испытаний, ограничений, борьбы, непоколебимости, упорного труда, но с другой стороны – это прекрасный и захватывающий, полный приключений путь, который продолжится даже после твоей смерти! Разве это не прекрасно?

Кем ты хочешь быть? Реши для себя раз и навсегда. Ты хочешь, чтобы твой свет был ярким и доходил до людей, даже когда тебя не станет? Или хочешь так тускло светить, что тебя не будет видно, хоть ты и существуешь? Почему одни светят, а другие нет? Потому что одним важнее, чем другим. Многие из нас живут понарошку, будто мы бессмертные. Мы живём в страхах и сомнениях, выбирая маленькую тусклую жизнь, мы так боимся гореть на полную, что выгораем, даже не начав. Реши, что тебе важнее?

Если ты Альфа – ты больше, чем твоё тело, чувства и эмоции, ты больше, чем твои силы и слабости. Ты будешь жить даже после того, как твоя оболочка покинет этот мир.

Если ты Альфа – значит ты вступаешь на путь борьбы. Мир обязательно будет проверять силу твоего намерения оставаться Альфой до самого конца. Будет трудно, будет непонятно, будет страшно, но эта справедливая цена за то, чтобы быть ярче других звезд! Я желаю тебе сил и мужества. Не сойди с выбранного пути. Не забывай свой свет и помни:

Если ты решил быть Альфой – будь Альфой.

А – Альфа.

УПРАЖНЕНИЕ

Выбери 10 людей, на которых ты хотел бы равняться, вне зависимости живы они или нет. Проанализируй и выпиши 10 качеств характера, которые, по твоему мнению, помогли им добиться величия. Выбери важные для тебя качества и пропиши, как ты будешь тренировать их на этой неделе. Пора встряхнуть себя сейчас, пока не поздно. Самое время начать свой путь.

Б – Бесстрашие

Бесстрашие – это не отсутствие страха, а умение человека подавлять боязнь, панику. Первое слово, которое должен услышать в своей жизни Альфа – это бесстрашие. Ведь путь Альфа полон подвигов и преодолений. Почему мы восхищаемся мифами и их героями? Подвиги Геракла, Персея, Одиссея восхищают нас, но не все способны оценить, через что им пришлось пройти, ведь они вымышленные персонажи.

Некоторые люди оправдывают своё бездействие страхом, и для меня это звучит просто безумно. Я и сам не раз слышал: «Тебе хорошо, тебе не страшно.» Такие слова говорят о скудости ума. Человек смотрит только вглубь себя, лелея свой страх, как родного ребёнка и абсолютно слеп к чувствам окружающих.

В детстве я настолько боялся высоты, что выйти на балкон для меня было равно пытке. Мы жили на 10 этаже, у нас был незастекленный балкон с кривым полом, обшитый тонкими металлическими листами, которые страшно шлёпали о редкие прутья во время ветра. Каждый раз, вставая на эту хлипкую конструкцию, моё сердце билось с бешеной скоростью и мне казалось, что именно сейчас, именно в этот момент, когда я стою на балконе, он обрушится, и мое маленькое тело, как пушинку, сдует ветром.

Знаете чувство страха, когда ты физически ощущаешь, как то, что тебя страшит, начинает засасывать тебя всё ближе к себе? И от этого ты всё сильнее вжимаешься в ближайший к тебе предмет, чтобы ни в коем случае твой страх тебя не поглотил. Откуда я знаю это чувство? Потому что со мной так происходило постоянно и повсеместно.

Когда мне было лет одиннадцать, родители повели меня в Сочи на экскурсию. Я не помню названия того места и кто был рядом со мной. Единственное, что отложилось в моей памяти, – это безумное чувство страха, паника и ощущение своей неминуемой смерти.

На вершине горы была крепость, куда приезжих толпами водили на смотровую площадку. Путь на вершину – старая лестница без перил, с кривыми ступенями. Мне приходилось вжиматься в стену, в которой временами были провалы в виде больших окон. Мне постоянно казалось, что меня засосет в обрыв лестницы, либо я выпадну в окно.

Но самое страшное случилось на вершине башни. Оказалось, что смотровая площадка – относительно небольшой плоский участок без каких-либо ограничителей или перил, которые спасли бы меня, если бы я оступился. Я ощущал телом, как башня покачивается. Каждый лёгкий порыв ветра был для меня подобен сотням холодных рук, пытавшимся сорвать меня с той вершины. Мне стало так страшно, что я лёг на пол посреди смотровой площадки, стал плакать и упрашивать моих близких пойти обратно. Хотя путь вниз был также страшен, ведь у лестницы не выросли перила.

Я кричал и плакал, меня стыдились, мне приводили в пример маленьких детей, которым не было так страшно, как мне. Но мне было наплевать, страх поглотил меня, а я ничего не мог с этим поделать. Что видели в тот момент окружающие? Просто один трусливый и нежный ребенок закатил истерику, испортил отдых родителям и находящимся рядом туристам. По идее, ничего страшного, всего лишь маленькое событие, которое не повлияло на историю человечества никаким образом, но отложилось на долгие годы во мне.

Я не буду учить тебя бороться со страхом. Ты и так знаешь, что надо делать, чтоб победить своих демонов. Сразись с ними. Просто выбери, какую жизнь ты хочешь. Кто ты? Если ты Альфа, ты будешь идти туда, где страшно.

На сегодняшний день я несколько раз делал шаг в неизвестность с роупджампинга (от англ. *ropejumping*, дословно «веревочные прыжки»). Прыжок в пропасть с привязанной к ногам резинкой, которая крепится к мосту или вышке. Также я пару раз совершал самостоятельные прыжки с парашютом и восходил на горы без страховки.

В детстве я панически боялся тараканов – теперь я их ем. Трусил при виде иглы – стал донором крови. Стеснялся говорить на английском – всё также плохо его знаю, но периодически работаю за границей и провожу мероприятия на английском языке.

Важно лишь одно! Когда ты сражаешься со страхом, ты становишься свободным. Со временем страх притупляется, порой возвращается с большей силой, но он никогда не уходит.

Однажды в одном тренинговом центре, выполняя в очередной раз упражнение по само-развитию, я вызвался первым. Но меня внезапно охватил страх, несмотря на то, что я уже много раз делал это упражнение. Мне стало стыдно, я честно признался тренеру в своём страхе. На что он мне сказал фразу, которая осталась со мной до сих пор. Он сказал: «Нет ничего стыдного в том, что ты боишься. Страх – это нормально».

Эти слова поразили меня, они прозвучали как гром среди ясного неба! Ведь действительно, нет ничего стыдного в том, что тебе страшно! Ничего не бояться только люди с умственными отклонениями. Стыдиться страха нет смысла, это равно стыду за хождение в туалет. Да, может об этом у нас не принято говорить, но это делают все и это естественно!

Бесстрашен не тот, кто не боится, а тот, кто встречает своих демонов и побеждает их. Я желаю тебе и себе не забывать это! Как только тебе становится страшно – повторяй слова из этой главы, как мантру, и иди навстречу страху, ведь только так ты будешь светить как настоящий Альфа!

Б – Бесстрашие.

УПРАЖНЕНИЕ

Напиши 10 своих главных страхов. Первое, что приходит на ум. Затем выпиши, что ты теряешь в жизни, когда позволяешь этим страхам управлять тобой. Будь честным и открытым перед самим собой. Пиши: «Если я буду и дальше своему страху... позволять управлять моей жизнью, то я никогда не смогу...».

Если тебя это не устраивает, то подумай и запиши, как ты способен побороть каждый из этих страхов в ближайшие 30 дней. Отталкивайся от возможностей, но не пиши «никак». Выбери маленькие подвиги, которые ты совершишь. Если боишься высоты, то можешь сходить на аттракцион, если боишься ограбления на улице – научись основам самообороны. Выбирать тебе. Главное – уже сейчас начни управлять своими страхами, чтобы они не управляли тобой.

В – Воля

Воля – феномен формирования целей человеком и концентрации внутренних усилий на их достижение. Если ты освоишь одно только это слово и применишь в себя, ты уже сможешь победить всех своих демонов и преодолеть все преграды, которые встанут на твоём пути.

Стоически принимать удары судьбы, продолжая двигаться к своей цели, – вот удел Альфы! Вот почему их немного. На одной только силе воли многие герои выбирались из ситуаций, в которых всё было против них. Умение отключаться от своих эмоций, слабостей и капризов в угоду миссии – это признак истинного лидера.

Представьте себе Альфу, который заявил, что хочет похудеть и скинуть за месяц восемь килограмм. Он старается: занимается спортом, пьёт много воды, правильно питается, а потом обжирается на ночь глядя. Альфа до первой звезды. Среди твоих знакомых наверняка есть такие. Да что там говорить, я сам грешу этим порой.

О чём же говорят наши срывы? Зачастую о слабости духа или о нежелании отвечать за свои слова. Возможно, «поставив цель» и заявив о ней окружающим, мы не имели в виду, что действительно её выполним. Скорее всего, это было желание поделится мечтой. Либо в момент слабости мы позволили себе опустить руки и обесценили цель и слово данное себе.

Но что мы имеем в конечном счете, позволяя себе быть слабыми? Мы не имеем желанный результат. Получается, что наши детские секундные капризы важнее для нас, чем стремление стать лучшей версией себя. И это самое паршивое в данной ситуации.

В комиксах компании DC были супергерои «зелёные фонари» – космические полицейские, сила которых зависела от их силы воли. В нашей реальности яркий пример проявления силы воли – спортсмены. Чемпионы олимпийских игр – вот кто является адептами силы воли. Можно сказать, что спортсмены – это зелёные фонари нашего мира.

В своей жизни я встречал нескольких олимпийских чемпионов и, общаясь с ними, я заметил интересную тенденцию. Все они рассказывают про свои достижения очень легко, они относятся к своим победам, как к чему-то настолько простому, чему нет смысла гордиться. Золотые медалисты говорили мне: «Ну, я просто тренировался в течение 8 лет, а потом победил». Это звучит так легко и просто, но это же непостижимо! Восемь лет, 4 раза в неделю, по 3 часа в день, плюс сборы, соревнования и постоянная работа над собой, несмотря ни на что!

И что-то мне подсказывает, что у этих людей тоже есть чувства, проблемы, радости и разочарования, но при этом, даже при плохом настроении или проблемах в личной жизни, несмотря на то, как и мы все, они порой задают себе вопрос: «Зачем мне это?» – они встают и делают своё дело.

Это и есть сила воли – умение не предать себя, не отказаться от цели ради минутных капризов. Вспомни моменты, когда ты начинал идти к своей мечте, но после пары неудач обесценивал её и решал, что, видимо, тебе это не так уж и важно. Так выглядит самопредательство.

Несколько лет назад на одном тренинге личностного роста я пытался вспомнить себя маленького, шестилетнего, чистого, светлого и мечтающего о чём-то невероятном. Когда я смог вспомнить себя, подключиться к тому состоянию, я очень расстроился. Шестилетний я не был доволен собой двадцатилетним. Ведь я всё так же, как и много лет назад, мечтал об одном – стать актером. Вот только я ничего не делал для исполнения своей мечты.

Это так поразило меня, я будто услышал свой детский голос, который очень тихо и заплаканно произнёс «предатель». Этот опыт очень повлиял на меня, с тех пор я стал больше уделять внимания своим детским мечтам. Сейчас мой опыт на съемочной площадке составляет более 4000 часов. Я играю в театре, гастролирую по всей России. При этом снимаюсь в различных проектах как актер, а на данный момент работаю режиссером, продюсером и сам нанимаю актёров в мои проекты.

Научись уважать себя! Если тебе месяц или год назад была важна та цель, которую ты сейчас внезапно решил бросить, – задумайся. Неужели ты считаешь себя месячной давности настолько глупым и неважным, что ты способен предать самого близкого тебе человека? Того, кто знает тебя лучше всех, того, кто с тобой с самого начала и до самого конца!

Не предавай себя, уважай данное себе слово. Откажись от минутной слабости ради мечты человека, который был с тобой в самые тяжёлые моменты твоей жизни. Нам кажется, что мы всегда будем у себя, но это не так. Кто-то из Альф сказал: «Жизнь не о поиске себя, а о создании себя». Я бы добавил к этому «и об умении себя не потерять». Ведь из-за предательства себя и происходят депрессии, апатии.

Если ты чувствуешь уже какое-то время, что потерял вкус к жизни, тебя ничего не впечатляет, не вдохновляет и не радует, ты ощущаешь какую-то пустоту внутри. Задумайся... Может быть ты потерял кого-то? Может тебя покинул тот, кто обиделся на твоё предательство?

Найди его внутри себя, извинись, полюби и пообещай, что выполнишь его мечту, затем включай силу воли на максимум и доверься себе.

В – Воля.

УПРАЖНЕНИЕ

Воля приобретается только одним способом. Тренировками. Поставь себе одну цель на 21 день. Это должно быть что-то несложное и непривычное, но при этом воспитывающее твою волю. Например, вставать каждый день в 6 утра. Каждый день заниматься спортом, каждый день писать страницу книги или просто каждый день не ныть и не жаловаться. Начерти на листе 21 клеточку и закрашивай одну из них каждый день, выполняя свою цель. Сбился? Начинай заново, пока не доедешь свою цель до конца. После ее достижения обязательно порадуешься, награди себя. А затем ставь еще одну цель на 21 день. Так и закаляется воля.

Г – Героизм

Героизм, как личное качество человека, предполагает его способность к совершению подвига. Это деяние, расширяющее рамки представлений о человеческих возможностях.

Это слово является лейтмотивом всей моей жизни и постоянно вдохновляет меня на новые свершения! Благодаря этому слову я стал тем, кем являюсь сейчас. Играя в компьютерные игры, наблюдая за построением кадра в фильмах, читая комиксы, я вдохновляюсь на изучение чего-то нового, на написание своих идей, на движение вперед, в то время как многие просто поглощают информацию.

Постоянный вызов себе, преодоление преград, охота за новым мамонтом – вот то, что вызывает во мне животный азарт и желание жить. Только проверка своего «Я» стимулирует меня развиваться. Да, у каждого бывают взлеты и падения, но, как бы я не плакался окружающим, не избивал руки в кровь об стены – в глубине души я всегда знаю, зачем делаю то, что делаю.

Мне недостаточно просто следить за тем, как кто-то испытывает себя и проявляет нечеловеческое мужество, двигаясь на пределе к своей цели, мне необходимо стать участником данного процесса. Если ты Альфа, то тебя не устроит позиция наблюдателя за чужим путешествием, ты захочешь найти своё приключение, которое не будет уступать масштабами истории персонажа, смотрящего на тебя с экрана.

Первыми героями для меня были древнегреческие полубоги Персей, Геракл. Они совершали подвиги, благодаря которым были выше даже самих Богов. Ведь Боги не способны были на героизм. Подвиг подразумевает под собой риск, угрозу жизни, но Олимпийцы бессмертны! Если ничто не способно тебя убить и ты ничем не рискуешь, то нет и преодоления преград, а это не героизм.

Герой, несмотря на страх и проблемы, показывает людям новый путь, раскрывает человеческие возможности с другой стороны. Если раньше человечество не знало, что оно способно на новый рекорд, то после прецедента для всех становится очевидным, что невозможное возможно!

После прочтения рассказа Максима Горького «Старуха Изергиль» я вдохновился поступком Данко. Он шёл со своим народом через тьму в безопасные земли, и в момент, когда его попутчики потеряли веру и были готовы сдаться, он вырвал сердце из своей груди и осветил им путь! В конце люди убили Данко, но никто и не говорил, что путь Героя ведёт к благодарности окружающих.

Герой совершает подвиг не ради благодарности, а потому что не может не совершить. В этом сила и мотивация многих Альфа, даже тех, кто с первого взгляда не был героем. Поначалу ты хочешь поступить правильно, потому что чувствуешь в этом свет, после ты совершаешь попытки правильных поступков, а затем свет входит в твою повседневную жизнь и ты уже не можешь не освещать дорогу сердцем.

Мысли формируют слова, слова формируют поступки, поступки формирует привычки, привычки формируют характер, характер формирует судьбу.

Приведу пример из личного опыта. В детстве я очень не хотел быть джентльменом. Я почему-то принципиально считал всех джентльменов лгунами и снобами. «Они все такие подлизы: открывают двери, несут сумки, ведут себя как слуги, за это их и любят» – думал я маленький. Я хотел быть «крутым», быть выше этого и никому не помогал, кроме мамы.

При этом я смотрел много мультиков про супергероев. А супергерои совершали суперподвиги. Они останавливали войны, побеждали гигантов, выбирались из смертельных ловушек. А какой подвиг мог совершить я?

В каком-то мультике мой кумир сказал: «Для того, чтобы совершать подвиги, не обязательно иметь сверхсилы, достаточно быть отзывчивым к окружающим». И я решился на свой подвиг. Помню свой первый раз, когда я захотел помочь незнакомой бабушке поднять сумку по лестнице. Я волновался. Мне было очень страшно. Вдруг я предложу ей помощь, а она откажется? Подумает, что я вор. Я буду выглядеть глупо.

Сейчас я понимаю, что это смешно, но тогда – настоящий страх. Все оказалось куда проще, чем я представлял, но как же я был горд! В тот момент я понял, чтобы сделать подвиг, чтобы быть хорошим человеком, достаточно просто выбрать это. Нет смысла оправдываться, что ты не способен повлиять на мир, если знаешь обратное.

После того случая я не сразу стал помогать каждой бабушке. Опыт забывается, если его не повторять, как бы глупо это ни звучало. Как постоянные тренировки держат твоё тело в тонусе, так и постоянные хорошие дела держат твой дух. Сейчас для меня нет проблем помочь пожилому человеку – это привычка. Так было не всегда. Теперь мои подвиги куда больше. Но чтобы их достичь, надо было начать хоть с чего-то.

Не ругайте себя, что вы не можете решить большую страшную задачу, е можете уничтожить своего демона. Вы пока не готовы. Но и не надо оправдывать своё бездействие: «Или сражаюсь с демоном или ничего!». Начните с малого, как в спорте, и путем интенсивных тренировок вы дойдёте до того, что в очередном сражении сразите своего исполина.

Вставать и падать, падать и вставать. «Неваляшка» – символ героя.

Г – Героизм.

УПРАЖНЕНИЕ

Тренируй свой героизм. В течение семи ближайших дней делай каждый по 3 добрых дела. Ты вправе сам решать, какие это будут дела по масштабу и времени. Будешь ты их планировать или они будут импульсивными и спонтанными. Просто держи на них фокус и постарайся совершить эти подвиги до 12 часов дня, чтоб не откладывать их до вечера. Ведь, если ты успеешь сделать три добрых дела утром, это зарядит тебя на весь день. Никто не запрещает сделать больше, чем предлагается в упражнении. Вперёд, герой.

Д – Дисциплина

Дисциплина – одно из важнейших слов Альфы. Благодаря дисциплине выковываются стальные мышцы, развиваются творческие навыки и происходит вообще любой прогресс. Развиваться можно вспышками, волей случая, надеясь на вдохновение, но такой путь обречен на зависимость от внешних факторов. Настоящий герой сам дисциплинированно идет по своему пути, вне зависимости от настроения и погоды. Дисциплина – это приверженность своим словам, умение ограничить себя в чём-то, отказаться от минутной слабости ради достижения высшей цели.

Раньше я несерьезно относился к дисциплине и, более того, даже гордился тем, что я бунтарь и непоседа. На самом деле, я не был способен довести ни одно дело до конца, потому что любил поддаться минутной слабости и прокрастинировал, ссылаясь на отсутствие желания или вдохновения.

Давайте рассмотрим дисциплину с точки зрения творчества, здоровья и финансов. Ты творческая личность и, вдохновившись, создаешь свои великолепные картины или стихи. Вселенная будто подсказывает тебе и, благодаря вашему симбиозу, на холсте появляется чудо. Если у вас плохое настроение или вы себя неважно чувствуете, чуда не происходит. И тогда возникает вопрос: «Кто же на самом деле творец? Художник, создающий картину, или некое высшее существо, а ты просто карандаш в его руках?».

Согласитесь, относиться к себе, как к бездушной деревяшке, довольно неприятно, вряд ли от такого отношения будет здоровый рост. Как только ты выбираешь рост и заявляешь себе, что будешь каждый день тратить хотя бы по часу на рисование, не обращая внимания на свое настроение и желание, – начинается развитие.

От простых штрихов до проработки теней, потом специальные программы, 3D Max и даже создание спецэффектов. Все что угодно! Ты можешь потратить 10.000 часов на развитие своего таланта, на развитие профессионализма, а не рисовать раз в 3 месяца и единолично радоваться своим невероятным картинам у себя в комнате.

Талантливый человек способен выдавать контент тоннами в наше время. Обратите внимание, наблюдая за множеством великих людей, иногда возникает ощущение, что они либо просто не спят, либо у них в сутках больше 24-х часов. Весь секрет в том, что они дисциплинированно занимаются тем, что им нравится. Благодаря дисциплине они и достигают таких высот.

В спорте, думаю, и так всё понятно. Если ты ешь много и без ограничений, то даже регулярные тренировки не помогут. Ты можешь потерять вес только вследствие стресса или лишившись одной из конечностей. То есть, если ты хочешь дойти до 100 отжиманий, но при этом тренируешься, когда тебе вздумается: раз в пару недель, потом 2 дня подряд, а в следующий раз и вовсе через месяц – то ты можешь забыть о здоровом теле и своей цели.

С финансами всё точно также. Если ты работаешь сам на себя, то тебе нужно постоянно следить за трендами, вести отчетность, ставить цели, ежедневно делать небольшие шаги на пути к тому результату, который ты хочешь достичь. Можно сидеть на входящем потоке клиентов и надеяться, что все внезапно захотят к тебе обратиться. Только вот в случае, когда ты не будешь дисциплинированно выдавать новый контент, рекламировать свой продукт, ты никогда не сможешь выйти на новый уровень.

Проблема этого могучего и волшебного слова «дисциплина» в том, что все очень логично, но при этом непонятно что же делать с этой информацией. Допустим, мы поняли, что дисциплина важна, но как стать дисциплинированным? Как научиться не позволять себе лишнего и делать даже тогда, когда не хочется?

Вы должны точно понимать свою задачу и помнить, зачем вы это делаете. Сложно устоять перед привычным соблазном, если ты не осознаешь, ради чего себя ограничивать.

Лишний вес. Да, все хотят иметь хорошую фигуру, быть привлекательными, сексуальными. Но зачем? Если мы дожили до нашего возраста, не являясь секс-символом, значит сможем прожить и дальше. Мы не умрём от того, что не будем выглядеть так хорошо, как нам хочется. Так зачем тратить лишние калории и ограничивать себя в чём-то, если так получается, что эта цель не так сильно важна нам?

И тут важно создать эту важность. Вам необходимо понять, что красивая фигура не является самоцелью, красивая фигура – результат ваших действий. Нельзя желать просто денег. Деньги ради денег не являются самоцелью, они не могут вдохновить. Поверьте мне, я часто ставил такие цели. Нужно четко понимать для чего вам нужны деньги. Например, чтобы свозить семью отдохнуть, чтобы купить новую машину или квартиру. У вас начинают гореть глаза от желания достичь всего этого. Цели должны вас вдохновлять! Деньги – это ресурс для реализации ваших целей. Когда цель будет вам важна, вопрос дисциплины уйдёт.

Вы должны понять, для чего вам красивое тело. Может вы хотите сделать себе крутую фотосессию, чтобы все обзавидовались? Или вы хотите стать фитнес-тренером? Или вы просто хотите здоровья себе, чтобы прожить подольше и провести больше времени со своими детьми и внуками? А может ваша цель – контракты в модельных агентствах и заработок на подиуме?

Определите, для чего конкретно вам нужна здоровая фигура. Выпишите это и напоминайте себе почаще. Теперь, когда у вас возникнет очередной соблазн съесть что-нибудь лишнее или прогулять тренировку, вы будете понимать, что вы лишаете себя не просто красивой фигуры, а возможности получить контракт на съёмку или поучаствовать в фотосессии.

Далее. Составьте план, отметьте себе точки сверки и, желательно, найдите человека, которому вы можете доверять. Попросите его следить за вашим прогрессом. Главное – не ругайте себя, если вы вначале будете спотыкаться, у вас будут происходить срывы и вы не сможете держать данное себе слово. Не сдавайтесь и боритесь за свою цель снова, еще и еще. Вы должны четко зафиксировать у себя в голове, что вы точно достигнете своего результата, так или иначе.

Часто люди отвергают свою цель, потому что боятся изменений. Бывает, выбирают себе цель, расписывают план и начинают действовать. Но как только у них происходит первый срыв, они говорят: «К черту все, я не достоин!». И забиваются в свою психологическую пещеру. Удобный путь, чтобы ничего не делать – обвинить себя и сдаться в начале. Разве настоящий герой поступает так? Нет, герои падают и встают, встают и падают, так не бойтесь падений! Просто научитесь вставать.

Д – Дисциплина.

УПРАЖНЕНИЕ

Раздели лист на два столбика. В левом напиши одно качество в себе, которое хотел бы дисциплинированно развивать. Ниже напиши, что даст тебе это качество и чего ты достигнешь, если разовьешь его в себе. В правом столбике выпиши все мешающие развивать это качество факторы. Именно их ты будешь обходить, чтобы не мешать самому себе в создании лучшей версии себя.

Выбери одно действие, которое если ты будешь дисциплинированно выполнять каждый день. Действие, которое приведет тебя к твоей мечте. Найди себе ментора-наставника-друга, заяви ему о том, что будешь делать это действие каждый день ближайшее 66 дней. Он будет следить за тем, чтобы ты не срывался. Действуй. Главное – сделай это упражнение до конца.

Е – Единство

Единство – взаимосвязь предметов или процессов, образующая целостную систему взаимодействия во времени и пространстве мира.

Единство – это довольно трудное слово. Его сложно понять, не почувствовав на эмоциональном уровне. С одной стороны, вроде бы все понятно. Да, все мы люди, живем на одной планете. Но с другой стороны, ты никогда не сможешь почувствовать одиночество, если ты сможешь полностью познать единство.

Запутанно? Давай попробуем разобраться логически. Всё взаимосвязано, мир подчиняется определенным законам: одно влияет на другое, за рассветом приходит закат, все созданы из атомов, одинаковых протонов и нейтронов, в нас течет кровь, мы дышим одним воздухом. Человечество существовало тысячи лет до тебя и проживёт ещё не одно поколение после твоей смерти. Люди сталкивались с похожими проблемами, решали их, сталкивались снова и убивали своих монстров или погибали.

Мы все единый поток энергии, если мы состоим из одних и тех же протонов. Наш век говорит о нашей индивидуальности: «Каждый человек – это уникальный феномен». Но если мы все уникальны, значит нет никакой закономерности и статистика всего лишь лженаука. Мне легче мыслить более простыми категориями.

Мне кажется, мы все едины. Ведь если мы по-настоящему уникальные, то получается таких, как мы, не существует в этом мире. Значит, нас никто никогда не сможет понять, следовательно, наш жизненный опыт уникален. Его невозможно передать другим, невозможно учиться на других ошибках, ведь их ошибки тоже уникальны и их невозможно повторить... Это не так.

Обратите внимание. Когда вы находитесь в толпе, практически все люди одеты по-разному: у каждого свой стиль, любимый цвет одежды и другой набор аксессуаров. Но почему же толпа таких уникальных и непохожих друг на друга людей превращается в единый организм, в котором сложно выделить кого-то одного, если не сфокусировать свое внимание? Когда ты един с миром и у тебя нет на голове короны твоей уникальности, то и все твои проблемы превращаются в довольно простые задачи, которые уже неоднократно решались другими людьми. Жить, исходя из чувства Единства, получается легче, чем лелеять свою уникальность и страдать от одиночества!

Если ты принимаешь концепцию единства, то тебе остаётся просто повторить путь успеха тех, на кого ты равняешься. И тем самым достичь своей цели. Мы все приходим в этот мир одни и уходим из него одни, мы с самого детства жаждем любви. Любви от наших родителей, от близких, от человека, с которым хотим разделить свою жизнь.

Но невозможно быть единым с кем-то, если ты не един даже самим с собой. Сложно жить и принимать взрослые решения, когда твои эмоции мешают твоему разуму, когда твои слова не соответствуют твоим делам. Умение быть единым с миром – это умение найти гармонию в своей душе. Понимание законов мира, взаимосвязь событий помогают легче двигаться по намеченному пути.

На то, где ты сейчас находишься, повлиял твой путь и твои решения, принятые тобой в прошлом. Безусловно, ты уникален, у тебя глубокий внутренний мир и, наверняка, интересные светлые мысли, точно такие же, как и у любого другого человека на этой планете.

Так это или нет – это чисто твоя субъективная оценка. Если мы принимаем, что все равны и каждый имеет возможность стать счастливым... получается, наша уникальность стандартна, как и у всех. Тогда зачем же мы держимся за нашу уникальность?

Мне кажется, нам страшно стать едиными с миром. Все хотят быть уникальными. Ведь уникальность даёт позволение на слабости или глупости. Случаются же исключения из правил, а мы хотим стать таким исключением. Но на то они и существуют, чтобы даваться не всем.

Значит, если мы выбираем Единство, то мы осознанно отказываемся от позволения нарушать правила. Единство включает в себя и честность. Честность – принятие того факта, что мир не вращается вокруг тебя, что ты такая же часть этого мира, как и мир часть тебя. Честно осознать, где ты находишься. Двигаться вперёд, уважая себя и всех, кто тебя окружает.

Когда ты познаешь единство, в твоей душе наступит гармония, тебе станет гораздо легче двигаться по своему пути, потому что ты поймешь, что преград нет и врагов тоже нет. Есть только мир.

Е – Единство.

УПРАЖНЕНИЕ

Напиши на листе бумаги: «Я не уникален. Мое прошлое.» Ниже опиши свою жизнь, как жизнь среднестатистического человека твоего положения. Пиши о себе в третьем лице, будто тебе абсолютно безразлична жизнь этого человека. С рождения до настоящего момента. Когда закончишь – прочти своё описание. Пойми, насколько ты не уникален и как много живёт в мире людей с похожей ситуацией.

На том же листе бумаги напиши: «Я не уникален. Моё будущее.» Опиши ниже свое поведение в будущем, как ведёт себя любой великий человек. Ежедневные дела, привычки, умения и действия. Ведь великие люди тоже не уникальны, они все ведут себя примерно одинаково. Подробно, но сухо опиши действия среднестатистического Альфа, которые приведут тебя к твоей высоте. Как закончишь – перечитай. Вырви ту часть, в которой было твое прошлое. Прочти ещё раз и сожги, либо разорви и выкинь. А часть про будущее перечитай первым делом на утро следующего дня.

Ты един с миром и ты не уникален. Но твоё прошлое влияет на твоё настоящее, но не на будущее. Откажись от жизни обычного человека. Выбери путь обычного Альфа.

Ж – Желание

Желание – то, с чего начинаются изменения. Маленьким я всегда мечтал о волшебной лампе Аладдина, которая могла исполнить любое желание. А еще в детстве я слышал фразу: «Бойся своих желаний – они могут исполниться». Я не понимал смысл этой фразы, поэтому решил, что необходимо учиться правильно желать.

«Желать» и «делать» – два глагола, идущие рука об руку. Многие из нас не умеют желать вообще. Мы думаем, что хотим стать популярными, успешными, богатыми, здоровыми, но чаще всего это не наши желания, а навязанные обществом. Уметь по-настоящему захотеть что-то – это навык, который можно развить. В первую очередь нужно быть верным себе и уметь прислушиваться к своему внутреннему зову.

На планете Земля живут миллионы людей, чья жизнь серая и предсказуемая, людей, которым постоянно чего-то не хватает. Они даже не понимают, чего именно. Люди, не умеющие желать. Если бы им в руки попала волшебная лампа, исполняющая желания, скорее всего, их жизнь не изменилось бы кардинальным образом, и все очень быстро вернулось бы на круги своя. Потому что они не воспользовались бы такой возможностью из-за сомнений в правильном выборе желания или заказали бы то, чего даже не хотели и не ценили бы, получив.

В большинстве своём мы не достигаем наших желанных целей, потому что на самом деле мы их не желаем. Приведу простой пример. Студент ПТУ из маленького городка, начитавшись журналов и посмотревшись видеороликов про богатых людей, решает, что теперь он желает жить красивой, успешной жизнью. Он говорит, что он желает себе Ford Mustang, домик на островах и 8 кубиков на прессе. Но на самом деле... Ему просто нравится думать об этих вещах. Он не желает их и не хочет трудиться для того, чтобы их получить. Потому что, где-то в глубине души, студент прекрасно понимает, что всё это не о нём и он не способен получить такие блага на данном этапе своего развития. Поэтому он ничего не делает, продолжая смотреть блоги про успешную жизнь и поглощать доширак с пивом.

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.