

Александр Белановский
Как стать богатым



Александр Белановский

Как стать богатым

«Издательские решения»

Белановский А.

Как стать богатым / А. Белановский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939045-5

О богатстве мечтает каждый. Но не каждый его имеет. Однако вам повезло, в ваших руках — путеводитель, ведущий в мир денежного достатка. Автор раскрывает секреты, помогающие людям зарабатывать, сохранять, накапливать, инвестировать деньги независимо от имеющихся у них доходов. В книге раскрыты темы: • Увеличение доходов при малом рабочем дне • От кредитов к накопительству • Препятствия на пути к достатку, увеличению доходов и приумножению капитала • Изменение жизни ради финансового благополучия

ISBN 978-5-44-939045-5

© Белановский А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Тупобогатый	7
Составляющие богатства, без которых вы никогда не станете состоятельным человеком	7
Взлом кода больших денег	10
Эволюция развития мышления и революционное изменение сознания	13
Как осознать себя богачом?	15
Три способа удержания энергии, ведущей к богатству	17
Как богатый человек управляет своими эмоциями?	20
Борьба со страхами	22
Понимание себя	24
Благодарность судьбе	26
Самоидентификация личности	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Как стать богатым

Александр Белановский

Редактор Татьяна Леонидовна Васильева

© Александр Белановский, 2018

ISBN 978-5-4493-9045-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Уважаемый читатель!

Представьте, что вы живёте жизнью своей мечты, являетесь хозяином своей жизни и купаетесь в лучах своей славы. Деньги больше не беспокоят вас, потому что у вас их настолько много, что вы даже не задумываетесь о том, что они могут когда-нибудь закончиться. Вам больше не нужно ходить на работу и слёзно просить начальника выплатить вам аванс. Деньги сами приходят в ваш дом в таком количестве, в котором вы сами желаете.

Думаете, такого не бывает? Или бывает только в кино и сказках? Богатая жизнь – не ваш удел? И подняться с нуля, без денег и хорошего наследства невозможно?

А если данная книга укажет вам путь в царство золотых монет и научит преумножать их, то вы попробуете изменить свою жизнь?

Билл Гейтс как-то сказал: «Не твоя вина, если ты родился бедным. Но это определенно твоя вина, если ты им останешься до конца дней».

Если вы хотите стать богатым человеком, но пока не имеете чёткого представления о том, как это сделать, то данная книга станет вашим проводником в мир больших денег. От вас потребуется только сильное желание идти к своей цели.

Книга «Как стать богатым» предназначена для широкого круга читателей, желающих увеличить свои доходы до небывалых высот. Вся представленная информация будет полезна как наёмным сотрудникам, так и предпринимателям и бизнесменам.

Александр Белановский – бизнес-тренер по личностному росту и увеличению личных доходов, основатель и руководитель Тренингового центра BizMotiv. Сегодня его методики изучают сотни тысяч людей на всём русскоязычном пространстве. Телеканал «МИР» назвал Александра Белановского ведущим бизнес-тренером Рунета. Его материалы публикуют ведущие российские СМИ: «Аргументы и факты», «Ведомости», «1 канал», «Россия 24».

- ученик и бизнес-партнёр Андрея Парабеллума;
- один из ведущих бизнес-тренеров России: его тренинги прошли более 50 000 человек;
- соучредитель МАРК (Международная ассоциация русскоговорящих коучей);
- писатель, автор более 50 книг, 20 из которых (по признанию интернет-магазина Ozon.ru) стали бестселлерами.

В написании данной книги автор выражает благодарность редактору и копирайтеру Татьяне Леонидовне Васильевой, которая является другом и помощницей на протяжении многих лет, а также всем участникам своих тренингов и мероприятий, которые внедряют эту информацию и увеличивают свои личные доходы.

Став обладателем данной книги, вы по умолчанию становитесь участником акции «Доброта спасет мир». 50% денег, вырученных с продаж этой книги, будут направлены в поддержку добровольческого движения «Даниловцы», которое ориентировано на помощь детям и взрослым. Официальный сайт добровольческого движения «Даниловцы» <http://www.danilovcy.ru/>

Часть 1. Тупобогатый

Составляющие богатства, без которых вы никогда не станете состоятельным человеком

Встройте в себя составляющие богатства и получите от жизни то, чего желаете, будь то здоровье, счастье, удача, любовь или финансы.

1. Лидерство

Лидерство – это ключ к благам жизни. Помните, что один в поле не воин. Без людей, которые будут помогать вам дома и на работе, вы никогда не станете по-настоящему богатым человеком. Окружающие люди должны поддерживать вас в едином идеологическом пространстве.

Если вы не умеете создавать вокруг себя идеологическое пространство и не умеете находить помощников и соратников, разделяющих вашу точку зрения, то это говорит о том, что вы не способны реализовывать проекты и зарабатывать много денег.

Каким бы мудрым и сильным человеком вы не были бы, вы не сможете разорваться на части. В одиночку вы не сможете заработать столько, сколько вам помогут заработать 5, 6, 7...20 и более человек. В роли помощников могут выступать ваши родные и близкие, коллеги, партнёры, сотрудники, соратники или ученики.

Деньги живут там, где есть команда и идеология.

Лидерство не заложено при рождении, его можно вырастить и развить. Выращенное лидерство переводит человека на новый более высокий уровень жизни. Лидерство – не результат одного усилия, это внедрение привычек, комплекс которых обязательно приводит к успеху и богатству.

Для того чтобы стать лидером, будьте энергичным и позитивным человеком, делитесь своими эмоциями с окружающими, постоянно повышайте свой профессионализм, развивайте свой интеллект. Лидер никогда не бежит за деньгами, он сам идёт им навстречу.

Если вы хотите, чтобы за вами шли люди, создавайте вокруг себя красоту, гармонию, эстетику, эргономичность. Для того чтобы повысить к себе доверие окружающих, повышайте свой опыт. Благодаря опыту вы сможете выбрать правильный путь.

Показывайте окружающим свою качественную жизнь: как живёте, как отдыхаете, как одеваетесь. Люди должны завидовать вашим действиям, они должны хотеть быть похожими на вас, как внутренне, так и внешне.

2. Динамичность и активность действий

Богатство не бывает статичным. Приобретение богатства – это постоянный процесс. Богатство можно как приобрести или заработать, так и потерять или растратить. Данный процесс необходимо не просто поддерживать, его необходимо постоянно разгонять и эволюционировать.

Если вы хотите быть богатым человеком, то ваши результаты должны постоянно расти. Заработав первые деньги, не спешите тут же тратить их. Подумайте, как лучше приумножить эти деньги, чтобы в вашей жизни появилось больше счастья и больше радости, которые вы

сможете трансформировать в свои выгоды. Всегда будьте на один шаг впереди окружающих вас людей.

Будьте одержимы своей идеей, пропагандируйте её в массы, «зажигайте» людей своей страстью и делитесь с ними переизбытком своей энергии, своими эмоциями. Совершайте подвиги, открыто высказывайте своё мнение, помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи, делитесь опытом.

3. Превентивные меры

Без превентивных мер богатства не бывает. Превентивные меры – это своеобразная страховка от бедности. Для того чтобы стать богатым, заранее внедряйте в себя навыки, которые помогут вам изменить мир вокруг вас.

Учитесь не только видеть свои цели, но и понимать пути их достижения. Помните, что ваше окружение влияет на ваше мышление. Ваше мышление создаёт вам мотивацию. Благодаря мотивации вы приобретаете навыки. А уже внедрённые навыки приводят вас к достижению целей. Самое интересное в том, что благодаря достижению целей вы получите новое окружение, которое будет идти за вами и помогать вам в достижении новых целей.

Учитесь провоцировать конфликты. Конфликтовать, не значит, ругаться. Просто не соглашайтесь с устоявшимся мнением или системой, перетягивая людей на свою сторону. Окружите себя соратниками, учениками и последователями.

Путь к богатству не является очевидным, у каждого человека он всегда будет индивидуальным.

Домашнее задание

Возьмите шнурок или толстую нить красного цвета, повяжите себе на левое запястье и носите до тех пор, пока не дочитаете книгу до конца и не выполните все домашние задания.

Возьмите денежную купюру и сверните её до размеров 1,5 на 1,5 см. Номинал купюры должен быть значимым для вас. Свёрнутую денежку аккуратно заверните в целлофан, запаяв его края любым доступным вам способом. С помощью иглы, длинной толстой нити и запаянной в целлофан купюры сделайте кулон и повесьте его себе на шею. Данный кулон будет исполнять роль неприкосновенного денежного запаса.

Денежный кулон и красная нить на запястье должны напоминать вам о том, что вы проходите большую программу по увеличению денег в вашей жизни. Носите их до конца прочтения книги, пока не внедрите в себя новые навыки и привычки.

Заведите рабочую тетрадь и записывайте в неё всю дополнительную прибыль, которую вы получите благодаря внедрению в себя новых навыков и привычек. Также в рабочей тетради выполняйте все домашние задания, предложенные в этой книге.

Закончите фразы:

- Моё первое определение богатства включает в себя...
- Для того чтобы стать богатым человеком, я должен развивать в себе следующие качества...
- Для того чтобы стать богатым человеком, я должен сделать СЕГОДНЯ одно ключевое действие. СЕГОДНЯ я сделаю...

Выполните именно то ключевое действие, которым вы дополнили последнюю фразу.

Продумайте, каким образом вы можете выделить 1 час в день для того, чтобы качественно выполнять домашние задания. В рабочей тетради запишите вариант решения.

Ежедневно в течение недели утром и вечером пишите в тетради 5 вариантов продолжения фразы:

– Когда я стану богатым человеком, со мной произойдёт (я буду)...

Взлом кода больших денег

Если для своей ментальной трансформации вы хотите изменить своё сознание, в первую очередь изучите себя. Посмотрите на себя со стороны, изучите самопомощь, самомотивацию, самоуважение, самосознание и познайте свои возможности. Осознав свои возможности, вы сможете развивать себя дальше.

Но как сломать устои, которые складывались годами? Как сломать код больших денег?

Парадокс, но вы можете сделать это самостоятельно!

Все ваши дела созданы на определённое время и имеют свой предел точно так же, как и жизненные устои.

Изначально в каждом человеке природой заложено три задачи: искать пищу, делать себе подобных и не быть съеденным. Но современная жизнь внесла свои коррективы. В процессе эволюции человек дополнительно получил множество задач: получить образование, обрести профессию, получить социальный статус и признание, быть счастливым, быть не хуже других и т. д.

Самое интересное, что зачастую коррективы современной жизни размывают основные задачи человека. Множество людей не продолжают свой род ради карьеры, признания, дополнительного образования. Множество людей, рискуя своим здоровьем, плохо питаются ради достижения своих целей.

Большое количество информации из СМИ, интернета, рекламы заставляет человека отказываться от изначальных задач и вынуждает его жить чужими идеями по чужим правилам. Но каждый человек должен жить ради себя. Имея возможность жить хорошо, люди начинают помогать друг другу. Нищий и голодный человек никогда не сможет помочь другим людям становиться сытыми и успешными.

Только сытый, успешный и богатый человек ведёт за собой людей и помогает им подняться наверх. В противном случае он становится бессильным.

Находясь в потоке бушующей информации, человек начинает думать о том, что он должен быть таким, как все – брать в банках кредиты, по 30 лет от звонка до звонка работать на одном предприятии, унижаться перед начальником, терпеть все его выходки и т. д.

Льющаяся извне информация внедряет в каждого человека систему ложных жизненных принципов. Система жизни «Как все» – главная ошибка людей. Она заставляет их делать определённый выбор. Например,

– У вас не хватает на новый iPhone? Возьмите кредит в банке, потратив всего 3 минуты!

Взлом навязанной системы начинается с изучения работы этой системы.

Сломав сегодняшнюю систему взглядов и мировоззрения, вы сможете себя изучить и понять свой потенциал.

Сначала спланируйте, как вы будете это делать, а после внесите свои изменения.

Существует два цикла: внутренний и внешний.

Внутренний цикл – это то, что вы думаете. Ваши мысли влияют на ваши чувства, поведение, мышление.

Внешний цикл – это то, как поведение других людей влияет на ваши чувства, поведение и мышление.

У большинства людей внешние циклы подавляют внутренние, заставляя думать:

•«А что скажут обо мне соседи?»

- «Не обидится ли на меня за это сослуживец?»
- «Как отреагирует на мои действия начальник?»

99% людей не думают о том, что они хотят сами. Они переживают, как поведут себя окружающие в зависимости от их чувств, поведения, мышления.

Если вы хотите быть богатым человеком, то сделайте так, чтобы мысли окружающих приводили людей к действиям, интересным и выгодным вам. Данный процесс не быстрый, он является постепенным и, в какой-то мере, невидимым.

Взлом установившейся годами системы начинается с превентивных мер.

Превентивные меры – это привычка делать до того момента, как это действие потребуется.

Если вы решили похудеть, то встроенная в вас привычка питаться по часам 4 раза в день с употреблением по 200 ккал приведёт к тому, что вы начнёте принимать пищу до того момента, как проголодаетесь. Встроенная привычка превентивной меры не даст вам возможность переждать и набирать лишний вес.

Превентивные меры созидания необходимо делать осознано, заранее направляя своё богатство на увеличение. Заранее подготовьте себя к серьёзному конфликту, который произойдёт между внутренним и внешним циклом.

Богатые люди не действуют необдуманно. Они тщательно продумывают свои действия и благодаря этому выигрывают.

Взлом кода больших денег заключается в том, чтобы сначала продумать собственные выгоды, и только потом слушать других и действовать.

Перестаньте впитывать в себя то, что выдаёт вам окружение. Не принимайте на себя всё подряд. Вы должны понять, что главный человек в жизни – это вы сами.

Если вы будете заниматься нелюбимым делом, то плохо будет другим. Если вы заболаете, то переживать за вас будут другие. Если вы будете мало зарабатывать, то другие люди не смогут получить от вас помощи.

Но если вы будете здоровы и счастливы, если будете достойно зарабатывать, то и ваше окружение будет счастливо и здорово вместе с вами, потому что вы будете отдавать ему свою положительную радостную энергию.

Домашнее задание

Закончите предложение пятью вариантами, где превентивные меры будут важны лично для вас:

– Самые главные элементы превентивных мер на пути к богатству – это...

Напишите пять вариантов ответов, закончив следующее предложение:

– Чтобы внедрить в себя элементы превентивных мер, я буду ежедневно делать...

Закончите предложение:

– Прямо сегодня я сделаю самое важное...

Написав свои превентивные меры и выполнив их, вы привьёте себе определённые навыки.

Ежедневно в течение недели утром и вечером напишите пять вариантов фразы с продолжением:

– Когда я внедрю в себя превентивные меры и стану богатым человеком, то получу...

Напишите в рабочей тетради 5 выгод, которые вы получите, став богатым человеком.

Эволюция развития мышления и революционное изменение сознания

Если при выполнении первых двух домашних заданий вы испытали трудности и столкнулись с определёнными внутренними конфликтами, значит, ваш мозг пока ещё не видит вас в роли состоятельного человека. И с этой проблемой нужно бороться.

По всей видимости, ваше мышление заторможено. Оно забито вашими собственными стереотипами. Именно поэтому вы не видите своих целей.

Для того чтобы вы смогли увидеть себя в роли богатого человека, учитесь отвечать за свою жизнь, за свои поступки. Не ждите, когда кто-то примет за вас решение.

Эволюция развития мышления – это постепенное изменение, которое не проходит быстро. Поэтому столкнувшись с конфликтами по отношению к социуму, приучайте себя к правильному мышлению и правильному мировоззрению.

Когда рождается новый человек, он похож на чистый лист бумаги, на котором окружающие люди тут же начинают что-то писать.

Социум начинает программировать и учить новорождённого человека правильно жить:

- что нельзя,
- как правильно,
- что необходимо.

Но с рождения в каждом человеке заложены инстинкты, которые являются намного сильнее программирования окружающих. К ним относятся самосохранение, размножение, выживание и добывание пищи. Чем хуже и беднее живёт человек, тем сильнее влияют на его жизнь врождённые инстинкты.

Помимо главных врождённых инстинктов в каждого человека заложена древнейшая программа – иметь власть в своей социальной группе, семье, организации. И тот, кто смог добиться этой власти и стать вожаком, получает функции управления, уважения, распределения различных материальных благ. Тот, кто имеет власть, всегда живёт лучше и богаче других.

Однако с годами врождённое лидерство подавляется социумом. И в новых условиях человек начинает адаптироваться под окружающих людей.

Древние люди, жившие небольшими группами, имели только один приоритет – стать вожаком. Лучшая еда, лучшие наложницы, лучшее потомство, самое безопасное место в пещере – это главнейший приоритет, за который постоянно шла война, и за который можно было получить возможность стать лидером.

Приоритет – стать вожаком – веками встраивался в инстинкт человека. Но сегодня люди похожи на зверей, находящихся в зоопарке, которые уже никогда сами не выживут в дикой природе и которые не знают, как нужно делать то, что их сородичи делали тысячу раз.

Зачастую современный человек не может становиться хозяином своей жизни и своего окружения или делает это с большим-большим трудом. Он вынужден искусственно создавать внешнюю мотивацию, так как внутреннюю сам же истратил давным-давно.

Самое интересное, что эта же мотивация используется против него. Общество, исходя из своих интересов, вынуждает человека осознавать, что такое «хорошо», и что такое «плохо». Повсюду пестрит реклама – что и как нужно делать, несмотря на то, хочет человек этого или нет.

В итоге человек перестал видеть себя лидером в будущем. Он перестал задумываться, что его предназначение заключается в том, чтобы оставить после себя след в жизни, изменить мир к лучшему. Человек начинает придумывать себе оправдание за то, что не думает о себе,

как о будущем лидере, и перекладывают всю ответственность на государство, работодателей, банки.

А теперь подумайте, что вам хочется иметь больше всего. То, что вам хочется, – это ваше желание или навязанное кем-то? Как часто вы тратите свою жизнь на то, что нужно кому-то, но не вам?

Зачастую мир навязывает людям моментальное решение проблем: фастфуд, энергетики, кредиты, займы, таблетки, интернет и т. д.

Если на сегодняшний день вы понимаете, что вас зомбируют, то используйте это в своих целях.

1. Подумайте, выгодно ли вам то, что предлагают другие.
2. Осознайте то, что только вы сами можете изменить свою жизнь.
3. Перестаньте жить по принципу «как все».
4. Спросите себя, зачем вам это надо. Какие выгоды вы получите от этого?

СИСТЕМА РЕВОЛЮЦИОННОГО СОЗНАНИЯ

Путь 1:

Пропишите в своём календаре нужные вам цели и задачи. Поставив перед собой цели, раздробите их на подцели, затем приступите к действиям и в результате зафиксируйте свои достижения.

Путь 2:

Приступите к решению своих проблем. Сначала выпишите на листок бумаги все свои проблемы, с которыми вы столкнётесь на пути достижения цели, а далее напишите план решения этих проблем.

80% людей не умеют достигать своих целей, но умеют решать проблемы.

Домашнее задание

Ответьте на вопросы:

- *Каких 5 действий нужно сделать, чтобы мыслить, как состоятельный человек?*
- *Какое из 5 действий вы сделаете уже сегодня?*
- *Каких 5 целей вы внесёте в свой календарь?*

Ежедневно в течение недели утром и вечером продолжите фразу:

- *Когда я стану мыслить, как состоятельный человек, то моя жизнь изменится, и я получу 5 выгод...*

Как осознать себя богачом?

Для того чтобы осознать себя богачом, учитесь управлять собой, получая при этом моральное право управлять другими.

Один из главных рычагов управления собой – это внедрение новых привычек.

Получив рычаги изменения себя, вы можете применять эти рычаги к другим, осознав себя главой, лидером, командиром.

Научился сам – научи других. Изменился сам – измени других. Сделал сам – помоги другим.

Самые простые рычаги по изменению себя – это многократно повторяющиеся действия. Регулярное повторение определённых действий воспитывают в вас привычку. Став заложником новых хороших привычек, используйте их в своих целях. Направьте свои привычки в правильное русло, а затем, расширив их, сделайте их неотъемлемой частью своей жизни.

Как показывает практика, остановить старую плохую привычку невозможно. Её можно только заменить на новую. Однако создать новую правильную привычку – дело не быстрое.

Каждое внедрение привычки будет забирать у вас кучу энергии в течение первых 30 дней. Из-за этого вы будете нервничать, беситься, раздражаться, а ваш организм начнёт саботировать. Но если вы проявите силу воли и выдержите все испытания, то избавитесь от 85% негативного мышления, поймёте, что будете по любому это делать, и сконцентрируете свою энергию на внедрение полезных привычек.

Маленькие ежедневные упражнения помогут вам измениться и стать богатым человеком.

Ритуалы – ещё один рычаг управления собой.

Ритуалы – это привычки с определённой атрибутикой. Пример ритуала – ежедневная утренняя пробежка в спортивном костюме или регулярное приготовление завтрака с использованием поварских кухонных принадлежностей.

Когда привычка превращается в ритуал, то исполнять её становится не только приятно, но и потрясающе здорово.

Для того чтобы стать богатым человеком, внедряйте в себя **лидерские привычки и ритуалы**. Внедрение начните с двухчасового ежедневного выполнения дел чужими руками под своим руководством.

Выделяя каждый день по 2 часа на работу, выполняемую чужими руками, вы приучите себя к тому, что нет слова «я», есть только слово «мы». То есть под вашим руководством и контролем двухчасовую работу будут делать другие люди. В результате вы не сможете уже действовать по-другому. Вы поймёте, что всё делать самому нельзя, иначе вам придётся урезать свои желания и возможности, отказываясь от выгодных предложений, денег, отдыха, здоровья.

Домашнее задание

Продолжите фразы пятью вариантами:

- Самые важные привычки богатого человека – это...
- Привычка, которую я начну внедрять прямо сегодня, – это...

Ежедневно в течение недели утром и вечером заканчивайте фразу пятью вариантами:

– Когда я внедрю в себя привычки лидера, то они помогут мне получить...

Три способа удержания энергии, ведущей к богатству

Энергия – это один из элементов богатства. Если вы будете делиться такой энергией с окружающими, то за вами всегда будут идти люди, они будут верить и доверять вам.

Но где взять энергию, ведущую к богатству? Каким образом её можно увеличить?

Изначально любой человек живёт циклами: бодрствование сменяется отдыхом, и наоборот. У некоторых людей цикл наполнения энергией занимает минимальное место в жизни, а максимальное отводится циклу траты энергии. Такой образ жизни приводит к выгоранию, апатии, отсутствию мотивации из-за недостатка физических сил и внутренней энергии.

Внутренняя энергия – это эмоции. Положительные эмоции питают человека энергией. К ним относятся: успехи, любовь, счастье, радость, эйфория, питание, отдых. Отрицательные эмоции тратят эту энергию.

Энергия, ведущая к богатству, приходит к человеку через эмоции. Бывает такое, что человек поговорит с кем-нибудь, а потом после этого разговора готов горы свернуть, или наоборот, вообще ничего не хочет делать.

Эмоции могут заряжать других людей, поэтому люди тянутся к тем, кто отдаёт им эту энергию.

Эмоции управляют энергией человека и его желанием создавать, созидать, отдавать, делиться, помогать.

Вы не сможете помогать окружающим людям, если у вас не будет своей энергии, и вас обуздает апатия. Вы станете богатым человеком только в том случае, если научитесь сначала накапливать энергию внутри себя, а затем контролировать её расход.

Нельзя полностью отдавать свою энергию другим людям, иначе можно превратиться в унылого пессимиста.

Что способствует накоплению энергии?

1. Создание ситуаций, наполняющих организм положительными эмоциями

Ежедневно самостоятельно создавайте ситуации, в которых вы будете получать положительную энергию.

Не общайтесь с негативными людьми. Не смотрите «страшилки» по телевизору или в кинотеатре. Старайтесь разнообразить свою жизнь: гуляйте, ходите в театры, посещайте выставки и музеи, общайтесь с детьми, радуйтесь за их успехи, совершайте действия, приносящие быстрые результаты.

2. Совмещение работы и отдыха

В среднем человек может эффективно работать от 40 минут до 1,5 часов, затем его активность начинает постепенно падать. Если не сделать короткий перерыв, то КПД сведётся к нулю. Поэтому необходимо применять превентивные меры. После одного часа работы сделайте 10—15 минутный перерыв.

Отдыхать, значит, сменить деятельность и переключить свой мозг на что-то другое, а не просто валяться на диване и ничего не делать.

После перерыва снова погрузитесь полностью в работу на один час, отключив все телефоны, мессенджеры, социальные сети, которые могут отвлекать вас.

Совмещая работу и отдых, вы не будете перегружать свой организм. Благодаря коротким перерывам вы создадите ситуацию, во время которой получите положительные эмоции.

3. Принцип двух дней

Два раза в месяц уходите в режим «подводной лодки». Отключите свой телефон и уйдите куда-нибудь на целый день, полностью отключившись от внешнего мира. Вы можете поехать на рыбалку, пойти в лес за грибами, сходить в поход, покататься на лыжах и т. д. Главное, чтобы рядом с вами не было знакомых людей, которые могли бы напомнить вам о ваших проблемах.

Задача в режиме «подводной лодки» – перезагрузить мозг, обдумать то, что происходит в собственной жизни и каким образом можно что-то поменять. Часто в дни такой пассивной перезагрузки приходят решения, которые не находились долгие месяцы или даже годы.

Создав ситуацию получения положительных эмоций, вы получите энергию. А при правильной работе, правильном отдыхе и правильном погружении в режим «подводной лодки», в вашем организме будет накапливаться эта энергия.

4. Создание себе краткосрочных экстремальных ситуаций

Краткосрочные экстремальные ситуации являются активной перезагрузкой. Для того чтобы создать себе такую ситуацию, беритесь за какую-нибудь небольшую работу, изначально ставя перед собой такие сроки выполнения, за которые вы будете работать на пределе.

Если вы начнёте создавать себе мини кризисы 2 раза в месяц, то сможете полностью мобилизоваться. В условиях экстремальной ситуации ваш организм будет вынужден работать значительно быстрее, больше, лучше и при этом активно перезагрузится.

После такой активной перезагрузки ваш организм лучше накопит энергию, а вы обретёте большую уверенность в своих силах. С помощью создания мини кризисов вы откроете дверь для больших потоков энергии, которую сможете получить в больших количествах за счёт победы над ситуацией.

Никогда не отдавайте накопленную энергию до конца. Как только почувствуете, что у вас пропадает желание что-либо делать, и вы становитесь неуверенными в себе, тут же создавайте ситуации получения и накопления положительной энергии. Создав ситуации получения результатов, убедите свой мозг в том, что вы чего-то стоите в этой жизни. В противном случае вы начнёте выгорать.

Домашнее задание

Продолжите фразу пятью вариантами:

– Для того чтобы получить энергию, ведущую к богатству, мне нужно сделать...

В рабочей тетради напишите фразу с продолжением:

– Прямо сегодня я сделаю...

Ежедневно в течение недели утром и вечером пишите в тетради 5 вариантов продолжения фразы:

– Когда я научусь получать энергию, ведущую к богатству, то в моей жизни изменится...

Как богатый человек управляет своими эмоциями?

В жизни человек иногда вынужден включать и отключать нужные эмоции.

Богатый и успешный человек отличается от обычных людей тем, что он умеет создавать нужные эмоции и умеет управлять ими.

Если в течение дня вы создавали какой-нибудь проект, креативили, выступали перед аудиторией, заряжали других людей своими идеями и в результате получили истощение, то для быстрого восстановления включите какую-нибудь эмоцию и наполните себя энергией.

Если, наоборот, вас кто-то сильно разозлил, обидел, вывел из себя, но при этом вам необходимо сохранять хладнокровие, отключите свою эмоцию.

Процесс управления эмоциями и процесс отключения и включения эмоций принципиально отличаются друг от друга. Для того чтобы научиться этим процессам, сначала составьте список положительных и отрицательных эмоций, а затем выпишите 20 основных, которые будут нужны вам и которыми вы хотели бы управлять.

Напротив каждой эмоции опишите ситуацию, при которой она была вами испытана наиболее ярко. Каждую ситуацию чётко обозначьте по времени (5 лет назад, буквально вчера), действующим лицам и силе. До мелочей опишите подробности, а далее приступите к упражнению.

Для включения нужной эмоции, погрузите себя в то состояние, при котором вы испытали эту эмоцию в прошлом. Если вам нужно выработать адреналин, погрузите себя в состояние страха. Если вы не хотите, чтобы люди садились вам на шею, погрузите себя в состояние гнева. Если вы хотите ощутить счастье, погрузите себя в состояние, при котором вы его однажды испытали (рождение ребенка, получение диплома, завоевание победы).

Благодаря этому упражнению вы сможете подкачать свою энергию.

Для того чтобы отключить какую-нибудь эмоцию, её нужно затушить. Однако процесс затухания длится очень долго, и зачастую у вас будет не хватать времени для того, чтобы эмоция угасла самостоятельно.

Каким образом можно ускорить затухание нужной эмоции?

1. Уединиться
2. Сделать лёгкое физическое упражнение (походить туда-сюда, помять что-нибудь в руках)
3. Закрывать глаза
4. Представить себя со стороны на пике эмоции
5. Максимально нейтрально оценить своё поведение
6. Ответить на вопрос «Что плохого произойдёт, если эмоция погаснет?»
7. Подключить другую нужную эмоцию

Если вы хотите быть богатым человеком, учитесь управлять своими эмоциями, включая и выключая их в нужный момент. В противном случае вы не сможете нормально функционировать: логически мыслить, производить правильные действия, применять превентивные меры, продумывать выгоды, что приведёт вас к совершению серьёзных ошибок, негативно влияющих на ваше финансовое состояние.

Когда окружающие люди увидят, что вы умеете себя контролировать, они начнут идти за вами и будут вам помогать зарабатывать всё больше и больше денег.

Домашнее задание

Продолжите фразу пятью вариантами:

- *В ближайшее время мне нужно научиться включать и выключать следующую эмоцию...*

В рабочей тетради напишите фразу с продолжением:

- *Прямо сегодня я начну учиться управлять эмоцией...*

Ежедневно в течение недели утром и вечером пишите в тетради 5 вариантов продолжения фразы:

- *Когда я буду идти к увеличению своего богатства и научусь контролировать свои эмоции, это поможет мне...*

Борьба со страхами

Любой страх в жизни – это сильнейшая эмоция, оказывающая влияние на способность думать рационально. Однако постоянный страх подавляет иммунную систему организма, что зачастую приводит к ухудшению здоровья. С точки зрения роста и развития, это есть одна из самых неправильных негативных эмоций. И если человек испытывает её, то, как правило, не может принимать правильные решения.

Убивая все положительные эмоции, страх подавляет разум и не даёт человеку развиваться, превращая его в животное, которым начинают управлять инстинкты.

Неумение управлять страхами приводит человека к тревогам, а постоянные тревоги создают стрессовые ситуации и атрофируют к правильным действиям. В результате все ранее приобретённые навыки и способности человека практически перестают работать.

Если вы не умеете управляться со своими страхами и постоянно боитесь, что что-то произойдёт не так или не получится, то ваша функциональность очень резко снизится и негативно повлияет на ваши доходы. Именно поэтому от страхов необходимо избавляться.

Для начала подумайте, чего вы боитесь делать. Найдите свой основной страх, мешающий вам зарабатывать деньги, и в течение двух недель перешагните через него. Если вы боитесь делать холодные звонки, значит, начните больше звонить. Если боитесь увольнять, то в ближайшие дни увольте кого-нибудь.

Когда вы это сделаете, то почувствуете себя вольготно и уверенно. Вы увидите, что с вами ничего не произошло: вас никто не съел, никто не убил, никто не изнасиловал, и ваша жизнь продолжается. Однако если вы не сможете преодолеть свой страх, то в вашей жизни ничего так и не изменится, и вы так и не станете богатым человеком.

По статистике 95% намеченных дел не доделываются до конца из-за придуманных страхов.

Каким образом можно научиться игнорировать давление страха, направив его энергию на созидание?

- Не смотрите и не слушайте СМИ, которые постоянно рассказывают о разбившихся самолетах и бандитских разборках.
- Удалите из своего окружения людей, которые постоянно говорят вам: «Туда не ходи. Это не делай. Здесь не работай».

Любой страх можно сделать своим помощником. Для этого напишите список последствий, которые произойдут в случае ваших действий. Если в списке последствий не будет вашей смерти, смерти ваших родных и близких, вас не арестуют и не посадят в тюрьму, значит, перестаньте бояться и приступайте к намеченным делам.

Борьба со страхами должна быть объективной. Если в ваших действиях не предвидится кошмарных последствий, значит, идите дальше даже в том случае, если трясутся коленки. Ваше внешнее отсутствие страхов заставит людей понять, что вам можно доверять и за вами можно идти.

Идите до конца, не бросайте недоделанные дела, дарите людям уверенность. И тогда вы всегда будете в центре внимания людей, думающих, что вы герой. А впереди вас будут ждать успех, удача и преданные сотрудники, ученики, последователи, делающие то, что вам нужно.

Домашнее задание

Продолжите фразу пятью вариантами:

– Страх – это дар, который помогает мне. Для того чтобы подружиться с ним, я буду делать...

В рабочей тетради напишите фразу с продолжением:

– Прямо сегодня я начну делать...

Ежедневно в течение недели утром и вечером пишите в тетради 5 вариантов продолжения фразы:

– На пути к богатству дружба со страхами поможет мне в...

Понимание себя

Если вы отвлечётесь от внешнего мира и обратите свой разум внутрь себя, то заметите, что постоянно разговариваете с самим собой. И чем чаще вы остаётесь наедине с самим собой, тем чаще слышите свой внутренний голос.

Когда вы заняты каким-то срочным делом, голос звучит определённым фоном. Когда в одиночку прогуливаетесь по парку или долго пытаетесь уснуть, внутренний голос поглощает вас изнутри полностью.

Зачастую люди не замечают своего внутреннего диалога, несмотря на то, множество хороших и плохих мыслей по поводу происходящих вокруг них событий приходят им в голову.

Самое главное, что в большинстве случаев из-за появляющихся страхов внутренний голос любого человека исполняет роль ограничителя: нагнетает плохие мысли, не поощряет, одёргивает, отбивает охоту делать что-либо, проявляет негатив.

Когда со своим вторым «Я» вы, пытаетесь вести диалог, отвечаете на его вопросы вслух или про себя, ваш внутренний голос продолжает доминировать над вами, и вы зачастую поддаётесь этому влиянию.

Вы должны понимать, что самокритика – это процесс рефлексивного отношения к самому себе, способность к самостоятельному поиску ошибок. И остановить этот процесс невозможно. Но можно научиться управлять им.

Так, как вы будете относиться к самому себе, будут относиться к вам и окружающие люди. И если вы сами будете постоянно говорить себе «У меня ничего не получится», «Я не смогу, давай как-нибудь потом», «Надо подумать», «Ещё не пришло время», то привлечёте к себе ровно такое же отношение со стороны своего окружения. Люди начнут отвечать вам точно таким же образом.

От вашего отношения к самому себе будет зависеть не только количество людей, готовых идти за вами, но и как скоро они пойдут за вами, и что они будут делать ради вас.

Любям должно быть интересно находиться рядом с вами. Они должны знать, зачем нужно идти вам в след, и зачем нужно делать то, что нужно вам.

Постоянно критикуя себя, вы не сможете нормально функционировать и завершать начатые дела. Поэтому учитесь управлять своим внутренним голосом, контролируя самокритику.

Если вы уверены в себе и знаете, что можете стать победителем, вам наплевать на то, что говорят другие, и вам нравится то, что вы делаете, то и другим людям начинает нравиться это.

Изначально самокритика является элементом защиты от получения возможных «болей» и впадения в состояние страха.

ТЕХНИКИ, ПОМОГАЮЩИЕ СОВЛАДАТЬ САМОКРИТИКОЙ

1. Техника «Радио»

Если второе «Я» начинает вас критиковать, нагнетая плохие мысли, то вспомните момент, когда внутренний голос был вашим помощником, и переключите его словно надоевшую радиоволну.

И тогда в момент принятия решения у вас появится очень странное ощущение. Вы осознаёте себя успешным человеком, находящимся в состоянии азарта и готовым свернуть горы.

Однако данная техника не сработает у вас, если вы сделаете её только один раз. Необходимо постоянно работать над собой, учась переключаться на нужную волну.

2. Техника плавного перехода

Задача данной техники – уменьшить негатив внутреннего голоса и убедиться в своей возможности победить, плавно переводя слова второго «Я» *«ты не сможешь»* на слова *«ну, попробуй, может быть, у тебя получится, но не факт»*.

3. Техника «Докажи фактами»

На слова внутреннего голоса *«ты не сможешь»* скажите сами себе *«докажи фактами»*. Докажите сами себе, по каким причинам вы не справитесь с поставленной задачей.

Учитесь управлять своим «внутренним скептиком».

Используя вышеуказанные техники, вы поймёте, каким образом можете выиграть и добиться успеха, став богатым человеком.

Домашнее задание

Продолжите фразу пятью вариантами:

– Для того чтобы управлять своим «внутренним скептиком», я буду делать...

В рабочей тетради напишите фразу с продолжением:

– Прямо сегодня я начну делать...

Ежедневно в течение недели утром и вечером пишите в тетради 5 вариантов продолжения фразы:

– Когда я научусь управлять своим «внутренним скептиком», то это поможет мне в...

Благодарность судьбе

Человеческая жизнь состоит из огромного количества маленьких проблем. Каждого человека в жизни окружают различные трудности: небольшая жилплощадь, отсутствие автомобиля, мизерная зарплата, незавидное здоровье и т. д.

Несмотря на то, что каждая проблема в отдельности может выглядеть маленькой и незаметной, в комплексе всё это сильно давит на человека и его психику. В результате он впадает в депрессию, которая приводит его к внутренним конфликтам и разочарованиям.

Как правило, столкнувшись с трудностями и проблемами, человек начинает спорить с реальностью. Если окружающие люди говорят ему то, что он не хочет слышать, то наступает момент, когда вся эта суета и споры становятся похожими на бессмысленную борьбу с ветреной мельницей, а проблемы только усиливаются.

Думайте не о том, что произошло и как это исправить, а думайте о том, как изменить будущее.

Не пытайтесь переделать то, что уже произошло в вашей жизни. Сначала примите это, как есть, и только потом приступайте к изменениям.

Если вам не нравится то, что делают и говорят окружающие вас люди, и вы находитесь в обстоятельствах, которые вас не устраивают, подумайте, по какой причине всё так сложилось. Примите сложившиеся обстоятельства и потом начните менять будущее.

Если вы начнёте фокусироваться на проблеме и будете корить себя за то, что уже произошло, то от этого проблема не исчезнет.

Что нужно делать, если вам что-то не нравится?

1. Примите свою проблему такой, какая она есть.
2. Постарайтесь понять, почему так вышло.
3. Сфокусируйтесь на изменении будущего.

По статистике 99% проблем, на которые человек тратит свои силы, время, энергию, эмоции, являются одноразовыми. Поэтому не стоит переживать из-за того, что никогда больше не повторится.

Благодарность судьбе является нейтрализатором негатива и требует превентивного мышления. Заранее выполненные действия приводят к недопущению тех ошибок, которые уже были ранее.

Какие превентивные меры необходимо выполнить для нейтрализации негатива?

- Принять прошлые ошибки и не воздвигать их в культ страха
- Качественно продумать порядок необходимых действий
- Провести тщательную подготовку
- Протестировать свою работу на мини группе
- Принять к сведению замечания и пожелания
- Представить откорректированную работу более массовой аудитории

Богатый человек всегда ценит своё прошлое, потому что оно приносит ему опыт для применения превентивных мер. Однако превентивные меры всегда нужно делать осознанно ради будущего.

Подумайте, что вы можете сделать для изменения своего будущего на основании ошибок прошлого. При этом помните, что мир будет всегда не справедлив к вам. И вы должны быть благодарны ему за это, потому что у вас появится повод меняться.

Если вы будете жить в идеальных условиях, то начнёте буксовать в личностном росте. Не приняв свои проблемы, вы окрасите их в негатив, получив взамен нервные срывы, стрессы, страхи. Вы переведёте несправедливость в барьеры и комплексы.

Если вы хотите стать богатым человеком, примите несправедливость благодарностью. Поблагодарите судьбу за то, что она толкает вас на определённые действия, и вам есть куда идти и над чем работать.

Домашнее задание

Выберите несправедливую ситуацию, которая раздражает вас больше всего. Продолжите фразу пятью вариантами:

– Я благодарю судьбу за то, что произошло, и поэтому в будущем буду делать...

В рабочей тетради напишите фразу с продолжением:

– Прямо сегодня я сделаю...

Ежедневно в течение недели утром и вечером пишите в тетради 5 вариантов продолжения фразы:

– Когда я научусь благодарить судьбу, то это поможет мне в...

Самоидентификация личности

В мире живёт огромное количество людей, которые прямо или косвенно влияют на каждого человека. Это их родители, тёти, дяди, бабушки, дедушки. Это соседи, сослуживцы, подчинённые, учителя, знакомые, медийные личности. Сюда же можно отнести СМИ, телевидение, интернет.

Люди, окружающие каждого человека, точно так же являются средой его обитания, как вода является средой обитания для рыбы.

Подумайте, в какой среде живёте вы, кем вы в ней являетесь и как себя идентифицируете.

Самоидентификация личности начинается с вопросов:

- «Кто я такой?»
- «Что я думаю о себе?»
- «Как я определяю себя?»
- «Кем я являюсь для себя?»

Большинство людей не понимают, кем они себя считают, и не задумываются, где они живут. Они игнорируют решения собственных проблем из-за своей личности, которая есть то, кем люди сами себя считают.

Личность – это понятие конкретного места и конкретного времени. Это то, что было вложено в человека теми людьми, которые его окружали. У подавляющего большинства людей личность – это конструктор LEGO, состоящий из элементов чужих мнений, чужого мышления и чужого воспитания.

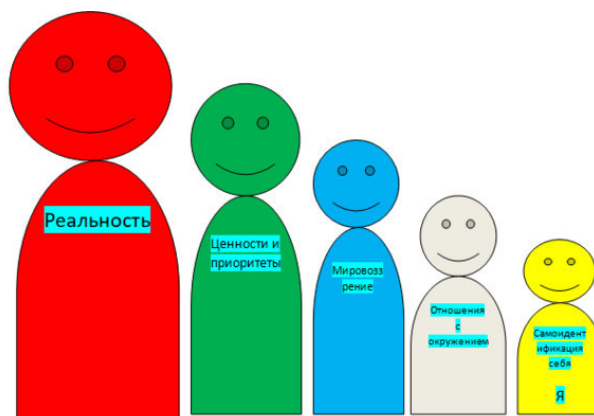
Столкнувшись с проблемами, люди зачастую думают:

- ° «Я не могу развестись с женой (мужем), потому что дети не поймут меня»
- ° «Я не могу выступать публично, потому что аудитория выразит мне своё неодобрение»
- ° «Я не могу уволиться с нелюбимой работы, потому что там некому работать»

Если человек не думает в первую очередь о себе и не выделяет себя из чужого мнения, то живёт чужой жизнью. Но если каждый раз задаёт себе вопрос «Кто я такой в этом мире», то с каждым годом начинает меняться. Идентифицируя себя и понимая свои желания, он начинает воплощать свои интересы.

Представление человека о мире похоже на матрёшек.

Самая маленькая из матрёшек – это самоидентификация, то, как человек видит себя. Вторая по величине матрёшка – это его отношения с окружающими людьми. Третья по величине матрёшка – это его мировоззрение. Четвёртая по величине матрёшка – это его ценности и приоритеты. Самая большая по величине матрёшка – это его реальность.



Представление человека о жизни – это все матрёшки вместе взятые. Человек никогда не разделяет их и не пытается анализировать. Своё «Я» он строит в соответствии с «Обществом». Но «Общество», наложенное на «Я», создаёт «Мировоззрение», то есть видение и оценку окружающего мира.

«Отношения с другими людьми», переходящие в «Мировоззрение» и ставшие личными «Ценностями и приоритетами», формируют «Реальность», в которой и живёт человек.

Спросите себя: «Кем бы я был, если бы меня никто не останавливал, и я бы полностью использовал свой потенциал, самостоятельно выбрав свою дорогу?» Самое удивительное, но богатые люди живут именно так, несмотря на то, что в жизни им приходится постоянно находиться под влиянием и мнением других людей. Богатые люди сами создают правила жизни.

Каждый человек вешает на своё окружение определённые ярлыки по каким-либо качествам, и окружающие его люди тоже так же вешают на него свои ярлыки.

Представьте, что вы пришли в магазин, а там вместо товаров стоят люди, и на каждом из них висит свой ярлычок, по которому можно понять, кто кому полезен, кто с кем дружит, кто кого любит и т. д. Однако не только вы можете понять, кто перед вами находится, но и люди видят, что из себя вы представляете.

Ярлыки – это то, что думает человек о себе и окружающих его людях. Ярлыки отождествляют каждого человека с какими-то качествами, полезными или вредными для других людей и характерными именно для этого человека. За ярлыками не видно людей, не видно личностей. Они составлены, исходя из интересов окружающих людей, и по ним можно только определить:

- это дядя Петя – хороший сантехник;
- это Кристина – модель;
- это Алла Сергеевна – врач-стоматолог, которая отлично лечит зубы;
- это Сергей – инспектор ГИБДД, который выписывает штрафы даже своим знакомым.

Важно понимать, что для окружающих людей вы точно такой же ярлычок, который распознается по каким-то определённым качествам. Люди могут называть вас «тот самый Александр Сергеевич, который обучал нас», «тот самый Сергей, который не умеет водить машину», «это Алёнка из Тюмени».

Вы смотрите на людей, как на ярлыки, и они смотрят на вас точно так же.

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.