

Сергей Бародин

КОД ФЕНИКСА

КАК ИЗМЕНИТЬ

СВОЮ ЖИЗНЬ

ЗА 3 МЕСЯЦА



РЕСУ

Сергей Бородин
Код Феникса. Как изменить
свою жизнь за 3 месяца

Издательский EPUB
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16898179
Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца: ИГ «Весь»; СПб.; 2015
ISBN 978-5-9573-3015-8

Аннотация

Можно ли кардинально изменить свою жизнь всего за 3 месяца? Сергей Бородин, успешный предприниматель, уверен: можно! Немного свободного времени и твердое желание измениться к лучшему – вот главные «ингредиенты» для создания вашего нового «Я».

В книге автор предлагает провести 90-дневный марафон по улучшению своей жизни. На каждую из 13 недель вы получите задания и подробные инструкции, как их выполнять. В течение этого времени вы пересмотрите свой режим дня, научитесь основам медитации и упражнениям по развитию эффективной мозговой деятельности, избавитесь от повторяющихся негативных сценариев, сформируете у себя позитивное мышление и обретете контроль над разными сферами своей жизни. Возможно, это звучит сложно – но на деле все просто! Главное – начать!

Содержание

Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца	5
Об авторе	5
Предисловие, или Два главных секрета изменения жизни	7
Почему нам сложно меняться и менять свою жизнь?	11
Принципы «5П»	14
Когда следует начинать новую жизнь	18
«Убийцы времени», или Что мешает нам жить так, как хочется?	20
Полезные привычки, которые изменят вашу жизнь!	25
Развитие уверенности в себе и своих силах	31
8 правил привлечения, сохранения и приумножения денег	33
«Обеты», или Как заставить себя делать то, что не нравится	38
Что такое аффирмации и как они меняют нас и жизнь	43
Техника закрепления информации	50
Технология изменения жизни за 3 месяца	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Сергей Бородин

Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца

Если вас интересует тема саморазвития, посмотрите новый проект «Сам Себе Гуру»! Здесь представлены блоги, форумы и обучающие материалы.

Вы можете размещать свои статьи и читать статьи других интересных авторов на темы:

1. Саморазвитие, самопознание и личностный рост.
2. Путь к успеху.
3. Свой бизнес.
4. Психология.

Развивайтесь вместе с нами!

Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца

Об авторе



Здравствуйте, уважаемый читатель!

Меня зовут Сергей Бородин.

Я предприниматель, фотограф, автор статей и книг, эксперт по саморазвитию и личностному росту.

Являюсь создателем и руководителем крупных интернет-проектов: сайтов и мобильных приложений.

Двадцать пять лет занимаюсь боевыми искусствами и другими сопутствующими практиками: йогой, медитацией, цигун. Последние двенадцать лет веду занятия в своем клубе.

Люблю жизнь во всех ее проявлениях. Не раз кардинально ее изменял. Об этом мы и поговорим в данной книге.

Мои контакты

- sbvseti@gmail.com
- <http://sergeiborodin.ru>
- skype: soborodin
- [facebook.com/soborodin](https://www.facebook.com/soborodin)

- vk.com/soborodin
- ok.ru/soborodin
- twitter.com/borodinsergei
- instagram.com/soborodin

Мои основные проекты

- <http://marketvgorode.ru> – сеть городских онлайн-гипермаркетов.
- <http://marketvmoskve.ru> – один из 62 городских онлайн-гипермаркетов.
- <http://lens-club.ru> – сайт про объективы для фотографов.
- <http://allphotolenses.com> – All About Photographic Lenses.
- <http://voindao.ru> – Путь Воина.
- <http://eku.ru> – Элитная коллекция юмора.
- NEW! <http://samsebegu.ru> – Саморазвитие. Путь к успеху. Свой бизнес.

Любимая фраза: «То, что мы делаем, делает нас!»

Предисловие, или Два главных секрета изменения жизни

Не бойтесь сделать один решительный шаг вперед – нельзя перешагнуть пропасть двумя маленькими шагами...

Из архивов eku.ru

В мифологии есть замечательный символ – птица Феникс! Это мифическое огненное существо, способное умирать, сгорать и возрождаться из пепла в новой лучшей жизни. Но с накопленным полезным опытом старых воплощений! Феникс является и символом саморазвития. Воплощением программы развития по спирали.

Человеку под силу постичь секретный код Феникса и прожить несколько жизней в одной. Возрождаясь и перерождаясь после падений и поражений или, напротив, постепенно изменяясь, развиваясь, осознать необходимость перехода на новый уровень – сделать решительный шаг, «сжечь» свою прошлую жизнь и себя старого без остатка, чтобы возродится обновленным, лучшим человеком в новой лучшей реальности.

Изменить свою жизнь... Сделать ее ярче, свободнее, интереснее... Познакомиться и идти по жизни рука об руку с идеальным для вас партнером. Заниматься любимым делом, зарабатывая при этом хорошие деньги. Жить интересно, много путешествовать. Эти и другие желания, так или иначе связанные со значительным изменением жизни, возникают у каждого активного человека.

Действительно, далеко не всех нас устраивает текущее состояние жизни: степень личной удовлетворенности, отношения с партнером и родственниками, степень уважения окружающих, конфликты, уровень дохода, осознание «несбыточности мечт» и т. д. С каждым годом неудовлетворенность своей жизнью нарастает и в определенный момент достигает апогея.

И тут кто-то решительно, как Феникс, меняет себя и свою реальность, а кто-то продолжает и далее «плыть по течению». А дальше, с каждым годом, все сложнее и сложнее изменить вектор движения своей жизни.

Знаете, какое соотношение? Примерно 7 % людей способны изменить свою жизнь и значительно улучшить ее условия. Примерно 93 % ничего так и не делают и продолжают жить, как жили. Многие с плавным, а то и резким ухудшением жизненных условий. И так до конца дней своих... Так как вы читаете эту книгу, большая доля вероятности, что вы входите в первую группу. Я верю в это и верю в то, что вы сможете изменить свою реальность.

В старости люди понимают, что изменить свою жизнь и свой мир могли не один раз. Достаточно было лишь:

Отказаться от своих привычек.

Сделать другой выбор на жизненной развилке.

Не так давно я прочитал в интернете статью «О чем жалеют старики на пороге вечности». Не поленитесь, введите этот заголовок в поисковик и прочитайте ее тоже. Статья сама по себе уже оставляет неизгладимое впечатление и очень мотивирует на реальные действия по изменению своей жизни.

О первом пункте – изменение своих привычек – мы будем много говорить далее в этой книге. Расскажу немного о втором, о жизненных развилках, и приведу для примера историю из своей жизни.

У каждого в жизни есть такие узловые моменты, когда мы можем очень существенно, просто кардинально изменить свою жизнь. Как правило, это моменты сложного выбора.

Это как в древнерусских сказках. Направо пойдешь... Налево пойдешь... Иногда еще добавляется вариант «Прямо». И везде свои плюсы и минусы. И везде есть свои нюансы. Знаете, что чаще всего выбирают? Правильно, путь «наименьшего сопротивления». Где не так страшно, где не надо сильно напрягаться, не надо меняться и учиться, не надо брать на себя большую ответственность...

Дело в том, что каждый человек живет в той реальности, которая его, в общем-то, вполне устраивает. В некотором роде даже в эдаких комфортных, тепличных условиях. Он сам и создал для себя эту реальность. Да, все «не фонтан», конечно, и даже более того... Но...

Но наш разум подстраивается и все оправдывает, успокаивает. Ведь все может быть еще намного хуже... Зато ты живешь спокойной, размеренной жизнью, ты ни за что не отвечаешь, у тебя много свободного времени... Жена дура? Ничего, зато кормит хорошо. Муж идиот и лентяй? Ничего! Зато он у меня есть, у Вальки, вон, вообще никого – это действительно проблема...

Запомните важный момент:

Мы сами, и только мы, создаем тот мир, который нас окружает. Даже не притягиваем определенные события, а именно создаем их. И только мы сами в ответе за то, что мы имеем и как мы живем. Не обстоятельства. Не правительство и президент. Не родственники. Только мы сами. Это очень важно осознать. Чтобы можно было что-то изменить.

Хорошо, вернемся теперь к нашим «развилкам». Мне, как и вам всем, в разные периоды жизни приходилось делать выбор. Несколько раз мой выбор радикально менял мою жизнь. Расскажу о последнем случае и одном из самых сложных своих выборов.

Три года назад, в 33 года, я внезапно осознал, что та жизнь, которой я живу, меня уже не удовлетворяет. Ну совсем не удовлетворяет, абсолютно и бесповоротно. Надо сказать, что в этот момент я жил вполне нормальной, обеспеченной жизнью. Работал топ-менеджером в крупной организации, имел высокий стабильный доход. Кроме этого у меня была доля в небольшом частном бизнесе (фотостудия).

Что не так? А вот что. Я вдруг всем своим существом осознал, что мне не хватает личной свободы. Меня убивают обязательные планерки и встречи, многие из которых даже не требуют моего участия. Меня унижает ежегодная процедура **выпрашивания** согласования своего отпуска. Меня бесит турникет на входе, фиксирующий время моего прибытия на работу, от которого почему-то зависит моя зарплата. И самое главное – мне хочется достигать СВОИХ целей, а не чужих!

В фотостудии тоже было не все гладко. Чтобы нормально зарабатывать в нашем городе на фотографии, нужно было фотографировать свадьбы. Я их отснял штук десять и понял две вещи: что все свадьбы одинаковы и... что это явно не мое.

И вот именно в 33 года я особенно ярко осознал все это. Волшебный возраст, не иначе. Решения я принимаю быстро, поэтому внутренний ответ возник сразу.

Я больше не хочу жить так! Я хочу заниматься только своими проектами! Я сам хочу распределять свое время! Я сам хочу создавать команду своей мечты по своим правилам!

Это было лето 2011 года. Я решил строить свой серьезный бизнес. В это же время мне «неожиданно» пришла в голову идея создания проекта «Маркет в городе». И я начал делать в России сеть городских онлайн-гипермаркетов, в которых каждый мог бы покупать и продавать товары в своем городе.

Итак, в июне 2011-го я начал заниматься своим проектом и понемногу формировать команду. Первым делом я взял в партнеры знакомого мне по предыдущей работе программиста высочайшего класса – Женю. Вместе мы начали создавать продукт, совмещая эту деятельность с основной работой.

Механизм закрутился, завертелся, но неожиданно в июле судьба преподнесла мне большой сюрприз, большое испытание и большой выбор одновременно. У меня появилась реальная возможность устроиться в «Газпром», точнее, в его местную «дочку» «Томсктрансгаз». Причем не каким-либо специалистом, а сразу заместителем директора учебного центра, единственного за Уралом. То есть практически одним махом попасть чуть ли не в топ-менеджмент «Газпрома». Такие вакансии на дороге не валяются, в газетах и на сайтах не публикуются. Зарплата в разы выше всех средств, что я зарабатывал ранее. Прекрасные перспективы и условия. Решение всех основных жизненных проблем...

...И еще бо́льшая «клетка»... Хоть и золотая, но, тем не менее... И тоже с турникетами... Все строго. Три опоздания на 5 минут – и пиши заявление.

Признаться, тогда мне пришлось тяжело. Родители и все родственники в один голос начали свой «добрый», но конкретный прессинг. Такое предложение бывает только раз в жизни! Отказываться более чем глупо! Это просто невероятная удача! Что тут думать, «надо брать»!

Но я ведь хотел стать свободным...

Что делать? Шагнуть в неизвестность? Сделать простой рациональный выбор? Ведь вот же она жизнь без финансовых забот и особых хлопот. На блюдечке...

Я решил пройти собеседования и присмотреться к «конторе» изнутри. Сразу, кстати, напрягло то, что многие собеседования были в субботу и воскресенье, но персонал усердно «нес службу»!

Итак, собеседований мне предстояло пройти целых 7:

1. Специалист кадрового центра.
2. Начальник кадрового центра.
3. Психолог.
4. Служба безопасности.
5. Директор учебного центра.
6. Первый заместитель генерального директора.
7. Генеральный директор.

Вылететь можно на любом этапе. Ну что ж – понеслось! Длился этот марафон больше двух недель.

Я решил для себя так. Готовиться к собеседованиям не буду. Наряжаться в строгие деловые костюмы (это, кстати, делали все остальные кандидаты) при такой июльской жаркой погоде – тоже не буду (конечно, я не приходил в майке и сланцах, надевал светлые брюки и рубашку с коротким рукавом). Говорить буду свободно, что думаю, а не что от меня ждут. На каком-нибудь этапе, в итоге, мне «прилетит» отказ. И я скажу родственникам, что, дескать, старался/пытался, но не судьба... И займусь, наконец, своими планами.

Но тут неожиданно... я успешно прошел все собеседования!

Последним было собеседование с «генералом». Когда я вошел, он сидел в большом удобном кресле за столом. Кабинет был огромным и роскошным, весь утопал в зелени. Организация, которую он возглавлял, была действительно процветающей. Сотрудники его реально уважали и произносили его имя со страхом и трепетом. Но я посмотрел на этого

человека и как-то внутренне понял, что даже он при всем этом великолепии здесь не свободен и не счастлив по-настоящему.

Меня «одобрили»...

Родители и родственники ликовали и поздравляли. А мне было не по себе, я понял: что-то неуловимо ускользает из моей жизни. Именно сейчас я должен был принять очень важное решение в своей жизни. Сделать важный выбор.

И я выбрал свободу. «Извините, у вас все очень здорово, но я принял решение отказаться от этой должности и заняться своими проектами», – примерно таким был мой окончательный ответ, высказанный директору учебного центра.

Помню, когда я объявил о своем решении, в «Газпроме» был эффект «взрыва маленькой бомбы»! Никто не мог поверить, что я серьезно отказываюсь от такой должности и от таких возможностей. Мне даже дали время подумать. Но выбор был уже сделан...

Родственники не поняли тогда моего выбора. Но в конце концов смирились...

По прошествии времени могу сказать, что я выбрал намного более тернистый, но и куда более свободный и интересный путь.

Я создал свою организацию. Я набрал свою команду. Я установил свои правила для всех – со свободным графиком и без всяких идиотских турникетов. Парадокс, но отдача и работоспособность коллектива только выросли.

Я получил большую незнакомую ранее обузу – ответственность, но я принял ее. И моя жизнь изменилась. Целиком и полностью. Я стал испытывать постоянную радость и ощущать себя по-настоящему счастливым человеком!

Зачем я рассказал это вам? Чтобы проиллюстрировать важную мысль:

Изменить свою жизнь – это взять на себя личную ответственность за нее и за свой выбор. Мы все избегаем этого... Это выход из зоны комфорта. Но иначе никак. И еще один момент. Судьба может подкинуть вам (и, скорее всего, сделает это) подобное испытание. Проверить на прочность ваше желание и стремление. Так часто происходит. Помните о том, что у вас всегда есть свой собственный выбор, кто бы что вокруг ни говорил и ни советовал...

Вам совсем не обязательно брать пример с меня – уходить с работы, становиться бизнесменом и прочее. Мне этот путь оказался близок. У вас могут быть совсем другие стремления и совсем другое виденье своей идеальной жизни.

Да и работая по найму, можно стать высококлассным специалистом, достаточно свободным и счастливым человеком. И работая чиновником или в организациях вроде «Газпрома», можно достичь высочайших успехов и чувствовать себя комфортно, если вам этот путь близок.

Но в любом случае сформируйте окончательно этот желаемый образ вашего будущего и начинайте действовать!

Эта книга поможет вам существенно изменить свою жизнь уже через 90 дней. Главное – понять изложенные в ней принципы и следовать основным рекомендациям.

Почему нам сложно меняться и менять свою жизнь?

*Кактус – это глубоко разочарованный в жизни огурец...
Из архивов eki.ru*



Действительно, почему только небольшой процент людей в состоянии сделать это? Причин несколько. Я постараюсь проиллюстрировать их на, казалось бы, отвлеченном, но показательном примере.

Посмотрите на эти фотографии. Я сделал их во время отдыха на Кипре.

На рисунке 1 – пляж уютного городка Айя-Напа. Этот снимок сделан вечером во время отлива. Рисунок 2 – это снимок того же места, только утром. В небольшом заливчике недалеко от берега возвышаются над водой камни – до них метров тридцать, они ближе, чем кажутся на снимке, так как широкоугольный объектив визуально увеличивает расстояние. Буйки еще дальше за ними.



Рис. 1



Рис. 2

Обратите внимание, какой лягушатник перед камнями. А за ними никого. Тишь да гладь. И так было изо дня в день. Очень редко кто заплывал за камни или даже просто доплывал/доходил до них, несмотря на то, что большую часть времени море было спокойным, как на этих фотографиях.

Вы думаете, около этих камней глубоко? Ничуть. Глубина мне по грудь, не более. Далеко? Нет, не далеко. Трудно проплыть или перейти? Нет, между камнями есть промежутки, вполне широкие и комфортные для того, чтобы миновать этот барьер.

А за камнями благодать! Вода на порядок чище! Море глубже. Для тех, кто плавает с маской, морской мир намного богаче и интереснее!

Но люди предпочитают плескаться в этом лягушатнике. Думаете, они не умеют плавать? По моим наблюдениям, большинство – умеют и неплохо это делают. Но почему-то только по мелководью – до камней и обратно. На всем этом пути везде легко можно встать на ноги.

Есть, конечно, дети, которые только учатся плавать, и многие из них, кстати, просятся к камням. Но при этом часто слышал от родителей, стандартные «нельзя», «это далеко», «это опасно»:

– Папа, а если с тобой?

– Я ведь сказал – нет!

Есть еще люди, которые уже «в летах», но так и не научились плавать. И что особенно меня удивляет – даже не пробуют научиться... Живут по принципу: «Поздно старую обезьяну учить новым фокусам».

Давайте попробуем разобраться, почему люди «не заплывают за камни». Причины на самом деле стандартные.

Первая причина – **Страх**. А что там, у камней и за камнями? Это ведь море, камни, стихия, водные обитатели. А вдруг все это опасно? А у меня отпуск...

Вторая – **Лень**. Ну и что я там забыл? Это ведь надо плыть, идти, напрягаться. Расходовать драгоценную энергию. Я лучше на матрасе у бережка покачаюсь.

Третья – **Быть как все**. Практически никто ведь не плавает до камней и за камни. Видимо, это неспроста. Значит, и я не буду. На всякий случай...

Четвертая – **Боязнь ответственности**. Сплавать туда с ребенком? А вдруг он руку или ногу там поранит? Жена потом мне все выскажет... Нет, лучше оба тут у бережка поплещемся...

Теперь перенесите все это на обычную жизнь. А там все так же...



Хотите «плавать в чистых водах», испытывать реальное удовольствие, драйв, чувство свободы? Тогда вам надо:

Научиться плавать.

Перебороть свой страх.

Не лениться и не стыдиться заплывать дальше, чем все остальные.

Брать на себя ответственность.

Надеюсь, я не сильно затянул со своими вступлениями, они помогли мне создать нужную атмосферу для нашей дальнейшей плодотворной работы. Теперь можно перейти к конкретным рекомендациям и техникам: что надо знать и уметь для того, чтобы получить значимые изменения в своей жизни уже за три месяца.

Принципы «5П»

*Опаздывать надо не спеша... Ибо какой смысл торопиться
опаздывать?
Из архивов eki.ru*

Первое, с чем надо разобраться и что взять на вооружение, – это комплекс принципов «5П».

Они состоят из пяти пунктов, которые при правильном их понимании и использовании позволяют быстро и гарантированно добиваться успеха в любых своих делах, приносящих результаты не сразу, а в близкой, среднесрочной или далекой перспективе.

К примеру, это могут быть:

1. Работа, карьера, бизнес.
2. Обучение чему-либо или развитие определенных навыков.
3. Постигание любого искусства.
4. Формирование полезных привычек и устранение плохих.
5. Изменение себя.
6. Изменение своей жизни.

... и т. д., и т. п.

Пять рекомендаций этого комплекса действительно просты и универсальны. Но в их простоте скрываются и связанные с ними сложности.

Непринятие во внимание любой из составляющих принципов «5П» сразу отражается на времени достижения цели и может или сильно увеличить сроки, или вообще привести к невозможности реализации цели. Поэтому все эти рекомендации должны выполняться в комплексе.

И еще замечание. Быстрое достижение успеха в контексте принципов «5П» не означает моментального или очень скорого достижения цели. Это означает только то, что, соблюдая принципы «5П», вы потратите минимально возможное количество времени. Но это уже станет огромным прорывом.

Можно учить английский язык годами, а можно освоить на достаточно высоком уровне за три месяца. Можно читать максимум одну книгу в неделю, а можно обучиться скорочтению и читать одну в день. Или можно, скажем, пытаться убрать жир на животе с 30 лет и до старости (так и не достигнув значительных успехов), а можно сделать это за несколько месяцев и забыть вообще об этой проблеме, уделяя не более пяти минут в день правильным упражнениям.

Примеров – множество. Для всех них основным являются принципы «5П». Нам эти принципы помогут изменить свою жизнь.

Перейдем к описанию разделов «5П». К каждому правилу для дополнительной иллюстрации подобраны мудрые фразы наших предков.

Итак, если вы решились на что-то «всерьез и надолго», то делать это надо:

1. Постоянно

Это означает, что для достижения быстрого успеха в реализации цели нужно делать определенные действия и прилагать усилия каждый день. В идеале не просто, «каждый рабочий день», а вообще каждый, включая выходные, отпуска, болезни и т. д.

А когда вы достигаете цели, чаще всего нужно будет тратить время на ее поддержание или дальнейшее развитие.

Во многих случаях нужны непродолжительные, но постоянные усилия – это обязательно.

Меч, который не полируют – ржавеет.

(Японская пословица)

Капля долбит камень не силою, а часто падая.

(Джордано Бруно)

Для великих дел необходимо неутомимое постоянство.

(Вольтер)

2. Постепенно

Очень важное правило, которое кратко можно описать фразой: «От простого к более сложному».

Каждый новый навык должен ложиться на определенный наработанный базис. Нельзя спешить и перешагивать на следующий уровень раньше времени или сразу браться за «фигуры высшего пилотажа».

Поспешность таит ошибку. (Китайская пословица)

Большая поспешность приносит большую задержку. (Немецкая пословица)

3. Последовательно, или Планомерно

Первым делом нужно определить для себя конечную цель. А после этого необходима последовательность заранее продуманных и рассчитанных действий, ведущих к достижению этой конечной цели.

Следует разбить глобальную цель на конкретные промежуточные шаги и записать их, в идеале – со своими сроками и «дедлайнами». Причем здесь должно соблюдаться предыдущее правило постепенности.

Цветок не распустится – плод не завяжется... (Китайская пословица)

Будущее должно быть заложено в настоящем. Это называется планом. Без него ничто в мире не может быть хорошим. (Георг Лихтенберг)

4. Продолжительно

Как правило, для достижения даже первых значимых результатов должно пройти определенное время, и к этому нужно быть готовым. Принятие и следование рекомендациям «5П» очень значительно уменьшает сроки достижения цели, но все равно фактор времени остается. И скорее всего, даже когда вы получите великие результаты, в дальнейшем нужно будет тратить время на «поддержание формы».

Не стоит тянуть ростки риса, быстрее они от этого не вырастут, а оборвать – легко. (Вьетнамская пословица)

Ребенок должен вынашиваться определенное время перед тем, как родиться. (Народное наблюдение)

5. Правильно

Важно с самого начала следовать правильной методике, чтобы опираться на «правильную базу». Иными словами – нужно «поднабраться» теории.

Следование методике постоянно создает и закрепляет все новые и новые необходимые основы (базу, фундамент) для дальнейшего быстрого роста. Любая правильная методика обязательно включает в себя предыдущие рекомендации: Постоянство, Постепенность, Последовательность, Продолжительность.

Другой критерий правильной методики – это то, что, применяя ее, достичь впечатляющих успехов в оговоренный срок может любой человек, а не только одаренный.

Сложность здесь, как правило, в том, чтобы найти такую методику для себя.

В большинстве случаев правильных методик несколько, разной степени эффективности и подходящих для разного типа людей. Следует опираться на те, которые доказали свою эффективность на многочисленных примерах.

И еще одно наблюдение. Следование правильной методике обычно дает ощутимый результат через три месяца (при соблюдении других принципов).

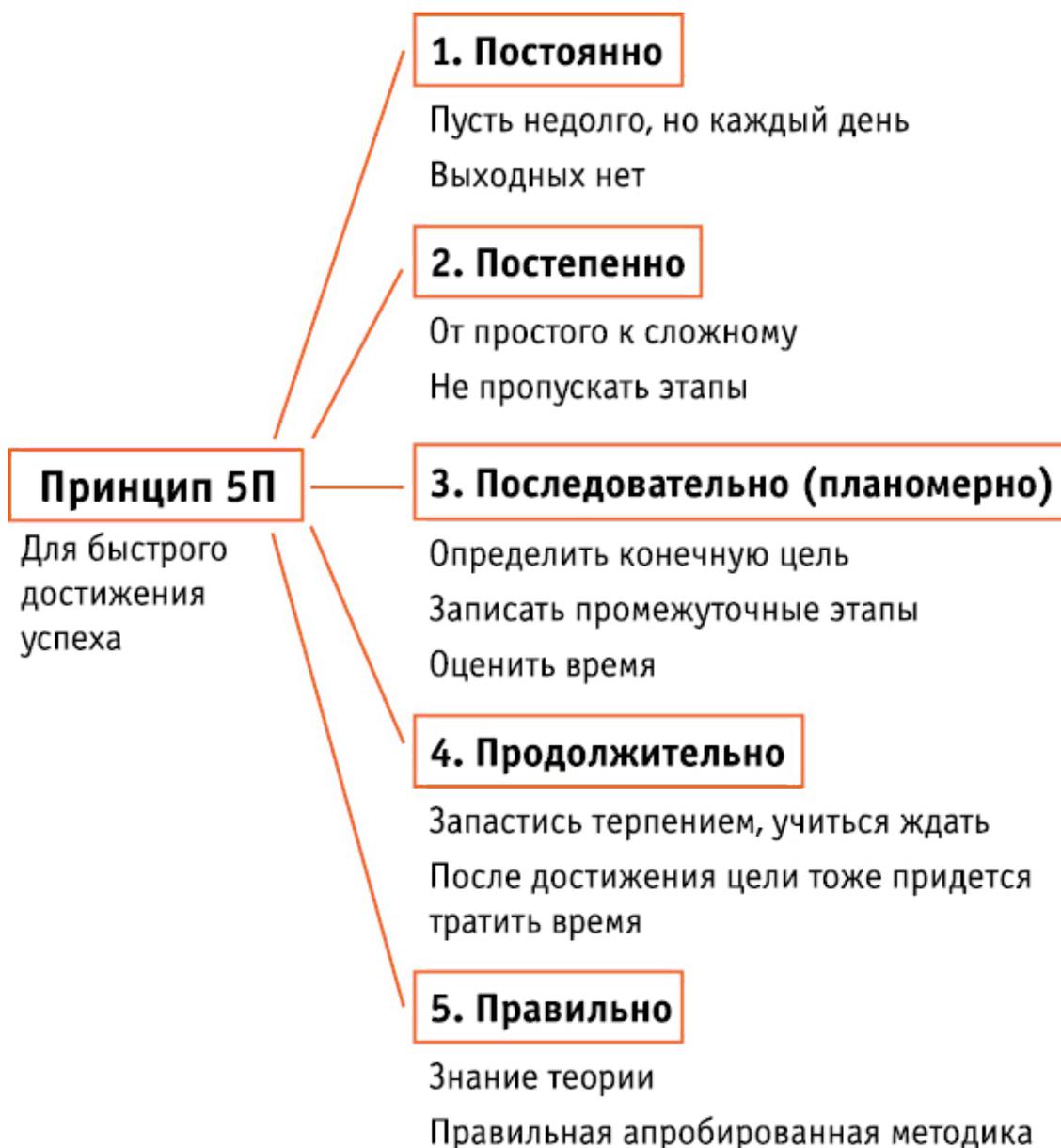


Рис. 3. Принципы «5П»

Практика без теории опасна, теория без практики бесполезна.
(Авторство неизвестно).

Три пути ведут к знанию: путь размышления – это путь самый благородный, путь подражания – это путь самый легкий, и путь опыта – это путь самый горький. (Конфуций)

Кто твердо знает, что и как делать – тот приручает судьбу. (Н. Н. Миклухо-Маклай)

Ignorantia non est argumentum (лат. «Незнание закона не освобождает от ответственности»).

Попробуйте следовать этим правилам в своей жизни, и вы сами быстро убедитесь в скорости и степени своего прогресса в достижении целей!

О'кей, с самым главным принципом разобрались. Давайте теперь посмотрим, когда вообще целесообразно и наиболее благоприятно начинать менять свою жизнь.

Когда следует начинать новую жизнь

*Делу время, а потехе час, – подумал он в два часа ночи, отложил дрель и взял скрипку...
Из архивов eki.ru*



Очень часто мы планируем какие-то значимые изменения в своей жизни «завтра с утра», «с понедельника», «с начала месяца или года». Если вы думаете, что я сейчас начну разубеждать вас в этом, говорить что-то типа: «Не нужно ждать, начинайте действовать прямо сейчас, сразу в любой день и час!» – вы ошибаетесь.

Я как раз за то, чтобы серьезные и значимые изменения вносить в свою жизнь действительно с определенного момента, когда организм и психика наиболее к этому готовы. Будь то отказ от вредной привычки, начало занятий спортом, смена режима или работы, трансформация себя и своей жизни и пр. И вот почему.

Вся наша жизнь на планете Земля подчинена определенным циклам и ритмам. Это и природные (солнце, луна, время суток, времена года), и календарные, и просто социальные, обусловленные жизнью в обществе (где, скажем, принято работать «пн – пт, с 9 до 18 часов»).

День человека можно представить, как маленькую модель его жизни. Об этом же говорил Артур Шопенгауэр:

Каждый день – жизнь в миниатюре: пробуждение и вставание – это рождение, каждое свежее утро – юность, и засыпание – смерть.

В этой фразе действительно много смысла. Пробуждение – рождение (причем просыпаться лучше ранним утром, об этом читайте подробнее во второй книге в главе «Режим дня»). Затем до полудня идет самый активный период жизни человека, его молодость, юность, набор опыта, творчество. Самое время начинать что-то новое или что-то серьезно менять в жизни.

Каждое утро – это шанс начать жизнь заново. (П. Коэльо)

Похожая ситуация и с циклами недели и месяца.

Многие из вас, наверное, замечали, что продуктивность и активность в начале недели растут, достигают своего максимума в середине недели (среда и четверг) и потом начинают резко спадать. В месяце – похожая ситуация. Чтобы успешно воспользоваться «силой середины», стартовать лучше в самом начале периода.

Еще один важный цикл, который сильно влияет на деятельность человека, – смена фаз луны. Начинать что-то новое лучше на растущую, а не убывающую луну (хотя есть и исключения, например, начинать голодать лучше на убывающую луну).

Получается, самое-самое благоприятное время для «начала новой жизни» – раннее утро понедельника 1 января во время растущей Луны? Не совсем, у нас тут кроется некоторая календарная проблемка.

У китайцев все построено более правильно, поскольку у них Новый год – это Праздник весны. Тогда вообще все сходится: весна – это и есть то самое начало: рождение, утро, юность. Начало истинного нового годового цикла. Вместе с летом – этап роста. Да и сама привязка китайского календаря к лунному циклу, на мой взгляд, более правильная.

По моим личным наблюдениям, те окружающие меня люди, которые подсознательно начинали менять жизнь «с понедельника», уходили в своем начинании дальше «героев», ломающих уклад жизни в любой момент.

Но везде есть свои исключения. Сам знаю людей, достигших «высшего пилотажа» и способных кардинально (и навсегда) менять жизнь в любую минуту и при любых обстоятельствах. Скажем, для них вполне по силам в субботу вечером за час до очередного застолья «бросить пить».

Несколько раз я тоже делал подобные вещи. Для разнообразия, в качестве вызова самому себе. Но все-таки чаще ввожу в жизнь что-то новое банально «с понедельника». Это комфортно. Это в равновесии с ритмами.

В общем, не бойтесь привычки начинать новую жизнь вместе с началом нового цикла. Это действительно проще и в большей степени находится в согласии с природой.

Дальше мы поговорим о наших привычках. Вы даже не представляете, насколько они на самом деле влияют на нашу жизнь. Начнем с плохих привычек, которые ежедневно воруют у нас драгоценное время. Я их называю «убийцами времени».

«Убийцы времени», или Что мешает нам жить так, как хочется?

Алкоголь убивает нервные клетки. Остаются только спокойные...

Из архивов eku.ru

Что мешает стать человеку успешным, счастливым, богатым, известным, самодостаточным? Что мешает двигаться вперед и добиваться исполнения самых смелых желаний, делать реальными свои мечты?

Я бы ответил так. Вовсе не президент и ситуация в стране, заговоры тайных мировых правительств, маленькая зарплата, козни недоброжелателей, обстоятельства непреодолимой силы и прочие факторы, на которые мы любим ссылаться и жаловаться.

Причина банально в нас. И во многом в том, как мы распоряжаемся одним из самых ценных ресурсов – своим временем.

«Мы делаем себя либо сильными, либо жалкими, – объем затраченных усилий одинаков!» – очень верно подметил в свое время Карлос Кастанеда. Я бы немного дополнил эту фразу: *«...объем затраченных усилий и ВРЕМЕНИ – одинаковые!»*

Вопрос в том, как мы тратим этот драгоценный и, увы, практически не восполняемый ресурс. Большинство людей не задумываются над этим. Мало кто анализирует, куда и с какой пользой уходят драгоценные минуты, часы, дни. В то же время, количество этих минут, часов и дней – не бесконечно, каждому отмерено определенное значение. И чем дальше, тем сложнее использовать ресурс времени максимально эффективно. Начинает действовать «закон убывающих возможностей».

Поставить под контроль расходуемое время – задача, с которой обязательно столкнется любой, кто решил заняться саморазвитием и изменением своей жизни. И от успешности решения этой задачи зависит степень успеха во всех начинаниях.

Первым шагом в решении этой проблемы может стать «чистка» личного времени. То есть для начала нужно по возможности максимально убрать из своей жизни занятия и привычки, которые можно смело назвать «убийцами времени».

Эти занятия забирают много энергии, времени, но мало что дают реально полезного для развития личности и достижения целей. По большому счету это бесполезно проведенное время. Таких занятий достаточно много, я коснусь лишь некоторых, особо опасных «убийц», справившись с которыми, вы освободите поистине большие резервы времени.

Эпоха бурного развития высоких технологий создала много новых коварных «убийц», и дальше этот процесс будет только усугубляться.

Итак, вот этот далеко не полный список:

1. Компьютерные игры.
2. Социальные сети и блогговые сервисы.
3. Телевизор и видеохостинги.
4. Фильмы-блокбастеры.
5. Бульварные романы и желтая пресса.
6. Новости.
7. Разговоры «ни о чем».
8. Разговоры о политике.
9. Спортивный фанатизм.
10. Нелюбимая работа.

11. Алкоголь.

Нельзя сказать, что каждый из перечисленных пунктов – «чистый убийца». Многие могут стать вполне полезными ресурсами в саморазвитии. Вопрос как всегда в том, как мы это используем и сколько времени этому уделяем. Часто речь идет не о полном устранении вредной привычки, а о ее минимизации. Давайте кратко пройдемся по пунктам.

1. Компьютерные игры

Огромное число людей во всем мире тратит невероятное количество времени на компьютерные игры, не получая практически ничего взамен для здоровья и развития. Да, компьютерные игры позволяют уйти от реальности, заменить ее более красочной, приятной и удобной. Но не зря эта реальность называется виртуальной...

А реальность... Был я не так давно на дне рождения у друга. Собралось почти десять мужиков, всем за тридцать, у многих семьи и дети. Со многими я давно не виделся. Выпили за здоровье именинника. Пошли «сугубо мужские разговоры»... Думаете, о спорте, женщинах, деньгах, политике? Не угадали, все разговоры были о том, кто в каком игровом клане, кто какого уровня достиг в очередной игре, будь то *LineAge2*, *WOW* и т. п. Я просто диву давался, люди даже находят работу такую, чтобы меньше отвлекали и чтобы было больше времени на игру. Грустно...

2. Социальные сети и блогговые сервисы

Еще один бич современности. Что делают многие люди сейчас в социальных сетях? Буквально живут! Проводят там часы и дни напролет. Я знаю массу тому примеров и не понимаю только одного – что там можно делать столько времени?

Да, соцсети можно использовать с толком. И как весьма ценный социальный ресурс, но для этого вполне достаточно, на мой взгляд, от силы полчаса в день. Я сейчас не говорю о тех, кто ведет свой бизнес в соцмедиа или зарабатывает в них.

«Живой Журнал», кстати, в этом плане не исключение. Практически весь топ «ЖЖ», большинство топовых блогеров и большая часть обсуждений – это чистые «профессиональные киллеры».

При том, что в самом «ЖЖ», если поискать, есть масса очень полезных для развития материалов и замечательных авторов-практиков. Но до топа они не дойдут, а целенаправленно ищут что-то полезное немногие.

3. Телевизор и видеохостинги

По поводу «телика», я думаю, комментарии излишни. Такое ощущение, что почти вся вещательная сеть имеет своей целью сделать из человека дебила. Редкие исключения лишь подтверждают общее правило. Особняком здесь стоят сериалы – «серийные убийцы».

С *YouTube* и другими видеохостингами ситуация начинает явно напоминать уже именovanную. Большинство суперпопулярных роликов – типичные «убийцы времени», хотя на том же *YouTube* огромное количество полезных роликов и каналов, часто с минимальным количеством просмотров.

4. Фильмы-блокбастеры

Увы, но большинство современных кинопремьер убивают два часа вашего времени, не давая ничего взамен и не оставляя никакого полезного остатка, кроме впечатлений от возможностей современного продакшена специальных эффектов.

Я не говорю, что фильмы не нужно смотреть, но тщательнее отбирать объекты для просмотра – несомненно. Есть много художественных фильмов, которые вносят свою лепту в наше саморазвитие и меняют нашу жизнь.

5. Бульварные романы и желтая пресса

Все это «легкое чтение» типа бульварных романов и желтая пресса – обычные «убийцы», специализирующиеся на умении человека читать и понимать смысл прочитанного. Вот только на самом деле в этих жанрах особо понимать и осмыслять не нужно. Просто поглощаем.

Хорошо сказано об этом в Википедии:

Бульварный роман (также бульварная литература, бульварное чтение) – жанр массовой литературы, повествовательные книги без художественного и культурного значения. Пишутся и издаются в расчете на непритязательный вкус массового читателя, обычно содержат завлекательную интригу, полны занимательных эффектов, мелодраматизма, описаний преступлений и любовных приключений.

Даже добавить нечего...

6. Новости

Казалось бы, что плохого в чтении или просмотре новостей? Быть в курсе всех событий? В общем-то, ничего, по большому счету. И даже полезно, если, опять же, подходить к этому разумно. Но нам ведь надо постоянно, много раз в день следить за новостями и их развитием! Как правило, это по сути отрицательные и депрессивные новости, но они ведь и самые интересные! А что реально это дает?

В итоге опять мы теряем минуты, часы, дни...

7. Разговоры «ни о чем»

В соцсетях, по телефону, на дружеских посиделках...

Теряют время при этом не один человек, а как минимум двое.

На самом деле и доля «тупого трепа» иногда нужна человеку как некая своеобразная «ментальная вентиляция». Но только небольшая доля.

У женщин, да простят они мне это утверждение, данный аспект выражен сильнее. Хотя и мужиков-трепунов хватает...

Был у меня однажды партнер, который очень любил поговорить. Телефонный разговор с ним – это было просто что-то невозможное. Сколько может длиться нормальный разговор между мужчинами, если не нужно обсуждать какую-то важную и серьезную проблему? Ну секунд тридцать, минуту, максимум две. С ним же остановить разговор была огромная проблема. Приходилось делать это достаточно резко. Сплошной поток мыслей обо всем и ни о чем... И это правда ужасно. Пожалуй, с ним это и было главной причиной разрыва и деловых, и личных отношений.

8. Разговоры о политике

Это уже заметно больше – прерогатива мужчин. Ломать копыя на поприщах обсуждений локальной и глобальной политики. Но задайте себе вопрос, а что вы реально можете изменить? Конечно, каждый в душе – д'Артаньян, и знает, как все нужно делать на самом деле, чтобы все остались довольны. Но дальше трепа дела почему-то не идут.

Хотите реально что-то изменить? Становитесь политиком или общественным деятелем, и вперед! Попутно решите и другие свои насущные проблемы. Остальное – «расстрел» собственного времени.

А еще – начните заниматься саморазвитием, потом помогите заняться этим другим, и вы реально начнете влиять на мир.

9. Спортивный фанатизм

Это тоже больше мужское и сильно похоже на ситуацию с политикой. Я говорю, конечно, сейчас не о профессиональных спортсменах, а о болельщиках, фанатах и прочих «сочувствующих».

Часто наблюдал, с каким наслаждением в мужских коллективах обсуждается, сколько очков набрал тот или другой клуб/игрок и другие перипетии большого спорта: новости, сплетни, ожидания и т. д. Времени все это отнимает много.

Прибавьте сюда время на просмотр самих матчей и спортивных состязаний. Получается, что называется, – «картина маслом»...

Да, в большом спорте – большие люди с большими достижениями и большими, опять же, гонорарами. Они многого достигли. Они много работали. Они, поверьте, очень дорожат своим временем и учатся грамотно управлять им. Что же мешает вам делать так же?

10. Нелюбимая работа

Наверное, один из самых матерых «убийц». Может запросто отнять годы и десятилетия, не дав ничего взамен, кроме опустошения, болезней, сожаления. Про то, что заставляет людей изо дня в день уничтожать себя на этом поприще, написано много умных книг и исследований. Но по сути все сводится к нескольким моментам: страх, лень, апатия, боязнь ответственности, отсутствие целей.

Между тем, если вы найдете в себе силы и смелость переломить ситуацию, вы измените в своей жизни буквально все. Жизнь расцветет всеми красками. Пусть и не сразу. Заняться любимым делом или предпринимательством, сменить работу на ту, что по душе, получить новое образование – список возможных решений проблемы действительно широк. Главное, начать пробовать что-то изменить.

11. Алкоголь

Алкоголь – очень серьезный и коварный противник для любого целеустремленного человека, живущего активной жизнью. Сколько замечательных историй успеха не сложилось, сколько судеб разрушено только из-за этой зловредной привычки – не перечить.

Алкоголь действительно вызывает очень быструю зависимость и самым отрицательным образом влияет на нашу активность, эффективность и продуктивность.

Собственно, из «плюсов» употребления алкоголя можно назвать только временную эйфорию и удовольствие (и то если не перебрали). Алкоголь может действительно на время заглушить «крик проблем», но никоим образом не помочь в их решении. А вот усугубить – запросто!

Есть и другие существенные минусы регулярного употребления спиртных напитков.

1. Постепенно накапливающиеся проблемы со здоровьем.
2. Сильное снижение работоспособности, в том числе и на следующий день после возлияний.
3. Ухудшение памяти и ясности мышления.
4. Постоянные затраты (особенно на хороший алкоголь). Если вы ведете учет финансов, – выведите отчет, сколько потратили за год. Очень отрезвляет.

Так стоит ли это того?

Алкоголь для многих действительно является средством ухода от не очень привлекательной реальности. Но есть другой выход. Изменить саму реальность. Это мы и будем делать, попутно минимизировав эту действительно деструктивную привычку или, в идеале, полностью избавившись от нее.

Конечно, список «убийц времени» можно продолжить. У каждого из нас есть и свои, что называется, «персональные киллеры».

Советую просто обратить внимание на все ваши дела и развлечения, которыми вы занимаетесь в течение недели, проанализировать и решить для себя, какова степень их полезности для вас из трех вариантов:

1. Позволяют строить новое положительное будущее.
2. Удерживают достижения настоящего.
3. Бесплезно проведенное время.

Только честно, без компромиссов.

Все, что попадает под пункт 3, – это вам на самом деле мешает. Не дает сделать существенных прорывов. Поэтому и надо начать работу по минимизации влияния этих занятий на вашу жизнь. Освобожденное время вы сможете потратить с куда большей пользой для себя, своих близких, своей страны и всей Вселенной, как бы пафосно это ни звучало.

Где-то, не помню уже где, я услышал хорошую фразу: «Завтра – это первый день моей оставшейся жизни...»

Вся наша жизнь складывается из этих дней, кому-то осталось 20 000, а кому-то и много меньше. Отнеситесь к своей новой жизни с бóльшим вниманием. И эти дни, и ваши деяния уже не утекут так просто в бурную реку под названием Забвение.

Теперь перейдем к обратной стороне медали – полезным привычкам.

Полезные привычки, которые изменят вашу жизнь!

*Не смог исправить тормоза – сделай громче гудок!..
Из архивов eku.ru*

Чтобы внести в жизнь желаемые позитивные изменения, нужно изменить свои привычки. В первую очередь – ежедневные привычки. Это один из основных секретов.

В предыдущей главе мы говорили о привычках, которые нас разрушают. Но есть и другой, созидательный путь. Путь сознательного формирования в себе полезных привычек, несущих вам силу, успех, процветание.

Полезные ежедневные привычки – это все то, что можно/нужно делать каждый божий день. Основная составляющая успеха при этом – соблюдать принципы «5П», которые мы уже рассмотрели.

Действия, которые предписывает этот принцип, желательно выполнять каждый день, не важно, будний он или выходной. Малыми, но регулярными усилиями мы создаем большие положительные изменения, и наша жизнь действительно начинает меняться буквально на глазах.

Не стремитесь ввести в свою жизнь сразу все описанные ниже полезные привычки. Это под силу только самым «отпетым супергероям». Можно выбрать одну или несколько и начать с них, постепенно добавляя новые. Привычки, здесь перечисленные, я вводил в свою жизнь в течение трех лет.

Конечно, полезных ежедневных привычек может быть больше, потом вы и сами сможете находить для себя новые и вводить в свою жизнь. Я описываю свой личный опыт, то, за что ручаюсь.

Чтобы полезная привычка закрепилась, необходимо выполнять это действие каждый день в течение примерно 40 дней. Это не так страшно и вполне под силу каждому. В помощь вам тут будет «Техника обетов», которую мы рассмотрим в следующей главе.

Если каждый день выполнять все изложенные рекомендации-привычки, – это будет занимать примерно 2,5–3 часа. Думаете, много? На самом деле ваши привычки-«убийцы времени» отнимают у вас намного больше драгоценных часов и минут. Поэтому достаточно просто перераспределить усилия.

Вот карта всех привычек, о которых пойдет речь (см. рис. 4):

Итак, приступим. Для начала первая группа из 10 привычек, которая сделает вас здоровыми и бодрыми.



Рис. 4. Полезные привычки



Привычки для физического и психического здоровья, тонуса, энергии

1. *Не ешьте перед сном.* Привычка не есть перед сном станет одной из хранительниц вашего здоровья. Лучше всего вообще полностью отказаться от потребления еды после 19:00.

2. *Пораньше ложитесь и пораньше вставайте.* Спите не менее 7 часов. Недавно я прочитал интересную и познавательную книжку «Распорядок дня великих людей». Вывод, который я сделал: почти 90 % великих людей пришли к тому, что вставали в 3–6 часов утра. Это следование естественному ритму Вселенной. Подробнее об идеальном распорядке дня можно прочитать во второй книге в главе про режим дня.

3. *Пейте больше воды в течение дня.* Минимум 1,5 литра. Чистой и негазированной. Чай, соки и другие напитки не являются полноценной заменой. Чтобы не забывать об этом, можно настроить напоминания на телефоне в разные часы дня.

4. *Занимайтесь спортом.* Или посещайте тренажерный зал. Если не получается, можно просто начать бегать. Хотя бы 2–3 раза в неделю, хотя бы по полчаса.

5. *Старайтесь не злиться и не злословить.* Следите за своими мыслями и словами. Выработайте привычку считать в уме до 10, если хочется «сорваться». В нашей жизни работает закон притяжения: чем больше негатива идет от вас, тем больше его придет в вашу жизнь.

6. *Делайте комплексную утреннюю процедуру.* Она состоит из четырех действий: чистка зубов, чистка языка, выпивание стакана теплой чистой некипяченой воды с небольшим добавлением сока лимона и контрастный душ.

Метод контрастного душа очень прост: начинаете с теплой воды, потом горячая, потом холодная, потом опять горячая, и так чередуете горячую и холодную несколько раз. Заканчиваете холодной водой и потом растираетесь махровым полотенцем. Степень контраста надо постепенно увеличивать.

Подробнее об утренних процедурах мы поговорим во второй части второй книги «Здоровье и энергия».

7. *Делайте утром хотя бы небольшой комплекс упражнений.* У меня в качестве обязательного минимума – 10 «волшебных упражнений» из йоги (два на суставы, одно на расслабление, пять на позвоночник, «свечка» и стояние на одной ноге с закрытыми глазами).

8. *Практикуйте релаксацию или медитацию.* Это надо делать после всех утренних упражнений и после контрастного душа. Это очень важная привычка. В современном городском ритме мы совершенно разучились расслабляться и почти всегда напряжены. А напряжения и зажимы планомерно разрушают нас. Даже 10 минут ежедневного расслабления самым чудесным образом скажутся на вашей нервной системе, тонусе, здоровье.

Включите тихо спокойную музыку. Сядьте, скрестив ноги по-турецки (если можете и вам удобно – лучше в позу лотос или полулотос), и обязательно обопритесь спиной о твердую поверхность, например, о стену (иначе вы не сможете нормально расслабиться). Можно просто лечь на спину, на ровную и достаточно твердую поверхность (хорошо подойдет нетолстый ковер). Дышите свободно. Постепенно вы будете все сильнее и сильнее рас-

слабляться. После сеанса помассируйте уголки глаз и поворачивайте глазами яблоками 8 раз по часовой стрелке и обратно. Подробнее про медитацию читайте в главе «Основы медитации» второй книги.

9. *Пейте настой шиповника или травяные чаи с медом.* Такие чаи очень вкусны и горячими и холодными, не говоря уже про полезные свойства. Постарайтесь заменить этими напитками обычные чаи «из пакетиков», кофе, различного рода газировки и прочие напитки.

10. *Старайтесь больше ходить пешком.* Откажитесь от машины, если расстояния не очень большие. Откажитесь от лифтов. Больше гуляйте на свежем воздухе, особенно в парках, у водоемов и т. п.

Следующая группа из 10 привычек сделает из вас качественно другого человека. Они развивают мышление, память, увеличивают запас знаний, расширяют кругозор и помогают обрести новые навыки и компетенции.

Для этой группы полезных привычек я часто использую смартфон. На мой взгляд, это вообще идеальный инструмент для саморазвития, если применять его с пользой, а не только для развлечений.



Привычки для личной эффективности и саморазвития

11. *Учите иностранный язык.* Выделяйте каждый день 15 минут на изучение иностранного языка. Кроме непосредственной пользы, выражающейся в прогрессирующем знании языка, – это очень хорошая тренировка мозга и памяти. Я делаю это обычно сразу, когда приезжаю на работу, «пока грузится ноутбук».

Возьмите за практику учить каждый день по 2–3 новых слова, делать упражнения на грамматику и упражнение на аудирование. Для обучения я использую смартфон. Для меня лучшим выбором стали приложения от фирмы *Axidep*: «Полиглот», «Слова», «Аудирование» (есть и на *Google Play*, и на *AppStore*).

Очень хороший эффект для тренировки мозга дает еще упражнение «Пальцовки», которое мы подробно рассмотрим во второй книге.

12. *Ведите заметки.* Постоянно записывайте свои идеи, мысли, а также все полезное и интересное в блокнот. Я использую для этого очень удобный «облачный» блокнот *Evernote*, благодаря которому могу быстро фиксировать свои записи и мысли и добавлять полезные материалы, встреченные в Сети. Для этого рекомендую использовать специальное расширение *Clearly* для браузеров, удаляющее всю лишнюю информацию – пункты меню, рекламу и т. п. и оставляющее только текст самой статьи.

13. *Слушайте аудиокниги.* Сейчас нет никаких проблем скачать и установить на смартфон или плеер практически любые аудиокниги. Я ежедневно их слушаю, когда нахожусь за рулем, когда стою в пробках, когда иду пешком, когда кого-то или чего-то жду и т. д.

Какие именно книги слушать? Я выбираю книги про предпринимательство, книги по саморазвитию, художественную классику. В неделю у меня получается таким образом «прочитать» одну-две книги. Больше пользы получите, если будете конспектировать ключевые мысли из каждой книги в блокнот.

14. *Смотрите полезные фильмы и видео.* Выделите себе полчаса для ежедневного просмотра полезных фильмов и видеороликов. Тематика та же, что и у аудиокниг. За неделю вы сможете посмотреть 2–3 фильма. Очень много полезного видео можно найти на *YouTube* (конечно, не в топах).

15. *Планируйте день.* Самые важные дела на день лучше всего планировать вечером дня предыдущего. Утром – окончательное планирование. В течение дня отслеживайте, что сделано. Опять же, для ускорения и удобства процесса рекомендую использовать специализированные программы и приложения. Моим выбором стала программа *MLO* и ее одноименное мобильное приложение. Также очень удобно пользоваться приложением «Хаос-Контроль».

16. *Не откладывайте то, что делается быстро.* Все, что можно сделать в течение 2–10 минут, привыкайте делать сразу же, не откладывая в долгий ящик. Таких задач каждый день может всплывать много, а накапливаясь, они потом требуют намного больших затрат времени и усилий.

17. *Создайте список ваших установок, целей и повторяйте их.* Чтобы быстрее продвигаться в любых направлениях, вам нужно создать список текущих и долговременных желаний, установок и целей. После этого нужно ежедневно «прогонять» их: читать вслух или слушать аудиозапись, визуализировать. Это отнимает совсем немного времени, но эффект дает потрясающий. Подробнее о методике вы прочтаете далее в главе «Что такое аффирмации?».

18. *Отслеживайте новости на тщательно отобранных ресурсах.* Как я говорил в главе про вредные привычки, в целом новости – это зло. Особенно форматов, подобных применяемым в *Life-News* или на ленте *Vkontakte*. Но если правильно подходить к процессу, они могут приносить много пользы. Прежде всего, вам нужно отслеживать новости в тех видах деятельности, которыми вы занимаетесь или которые вам потенциально интересны. Для эффективного чтения, чтобы не отвлекаться ни на что лишнее, можно настроить под себя *RSS*-ленту или какой-либо более простой мобильный агрегатор типа *Anews*.

19. *Ведите учет доходов и расходов.* Да уж, самая тяжелая для меня привычка... Сейчас я ее формирую уже третий раз, два раза «срывался». Но, как выразился мой партнер, весьма успешный и богатый человек: «Деньги не терпят небрежности». Поэтому необходимо взять под контроль свои расходы и доходы. В процессе этого вы увидите финансовую картину в целом, сможете более грамотно и вдумчиво распоряжаться деньгами, уменьшите затраты и увеличите доходы. Есть много программ и мобильных приложений для автоматизации этого процесса. Я использую *Drebedengi*.

О правильном отношении к деньгам поговорим в отдельной главе о правилах денег.

20. *Выделяйте время родным и близким.* Всегда, каждый день, старайтесь, чтобы в вашем графике было выделено время для близких вам людей. Звоните, встречайтесь, разговаривайте, планируйте, играйте с детьми и т. д.

Как я уже сказал, это далеко не самый полный перечень полезных привычек. В блоке практических заданий вы сформируете и начнете внедрять в жизнь свой собственный список.

Но есть еще две очень полезные привычки, которые помогут вам стать по-настоящему уверенными в себе. Рассмотрим их подробно.

Развитие уверенности в себе и своих силах

Никогда не бывает второго шанса произвести первое впечатление...

Из архивов eki.ru

Поговорим немного об уверенности. Уверенности в себе, в своих силах и возможностях. Существенное изменение жизни практически невозможно без этих качеств. Если человек уверен в себе, он готов браться за сложные задачи, может изменяться сам и воздействовать на окружающую реальность, готов преодолевать трудности и периоды спада, умеет справляться с воздействиями и критикой других людей.

Окружающие люди тоже очень хорошо подсознательно считывают ауру уверенности, исходящую от человека, и начинают к нему соответственно относиться: больше уважать, презентовать различные интересные предложения, делать уступки на переговорах, приглашать на полезные мероприятия и т. д.

Как же можно существенно повысить уверенность в себе?

Конечно, на развитие уверенности и веры в себя влияет много факторов, например:

1. Воспитание и любовь родителей.
2. Врожденные таланты и способности.
3. Приобретенные знания и навыки.
4. Практический опыт.

Но самое большое влияние оказывает *осознанный нами положительный опыт*. И чем больше такого опыта – тем выше ваша уверенность в себе. Это означает, что такой опыт можно сознательно подмечать, аккумулировать и «пропитываться» им. Поэтому я советую выработать в себе две замечательные привычки, связанные с накоплением своих достижений и успехов.

Заведите пару блокнотов или, если используете электронный блокнот, – две заметки.

Первый блокнот для заметок назовем «Дневник моего успеха». В этот блокнот необходимо каждый день записывать по пять ваших успешных полезных действий, выполненных в течение дня. Это могут быть самые разные большие и маленькие достижения, например:

1. Вы узнали что-то важное.
2. Чему-то научились.
3. Прочитали полезную книгу.
4. Сделали какое-то достаточно важное дело.
5. Поиграли с ребенком.
6. Сходили на тренировку.
7. Перевели через дорогу пожилого человека или уступили ему место в транспорте...
...и т. д., и т. п.

Важно вспоминать такие моменты и записывать их ежедневно. Уже спустя месяц вы заметите, что такая ежедневная практика очень благоприятно влияет на вашу уверенность в себе и в своих силах (за это время у вас уже список в 150 достижений).

Чем дальше, тем больше начинает нарастать эффект. Следующий этап – три месяца. Потом год. Собственно, уже спустя год вы обретете очень большое количество осознанного положительного опыта, и изменения станут просто кардинальными.

Вместе с дневником успеха я рекомендую вам вести еще один список: «Важные и значимые достижения». Причем лучше даже вести два: значимые достижения в личной жизни и в работе/бизнесе.

В этот список (или списки) вы заносите действительно существенные победы и достижения. Тут нет никаких рекомендаций по количеству. Записываете просто по факту с датой, когда это произошло.

В течение года у вас наберется убедительное число таких дел, и это будет очень существенно мотивировать вас двигаться далее. Вы обретете чувство гордости за себя, повысите уверенность в себе и в свои возможности.

Кроме этого я рекомендую вам делиться своими значимыми достижениями в социальных сетях, что будет формировать ваш имидж успешного и уверенного в себе человека среди ваших друзей и знакомых.

Итак, алгоритм приобретения и повышения уверенности в себе выглядит очень просто:

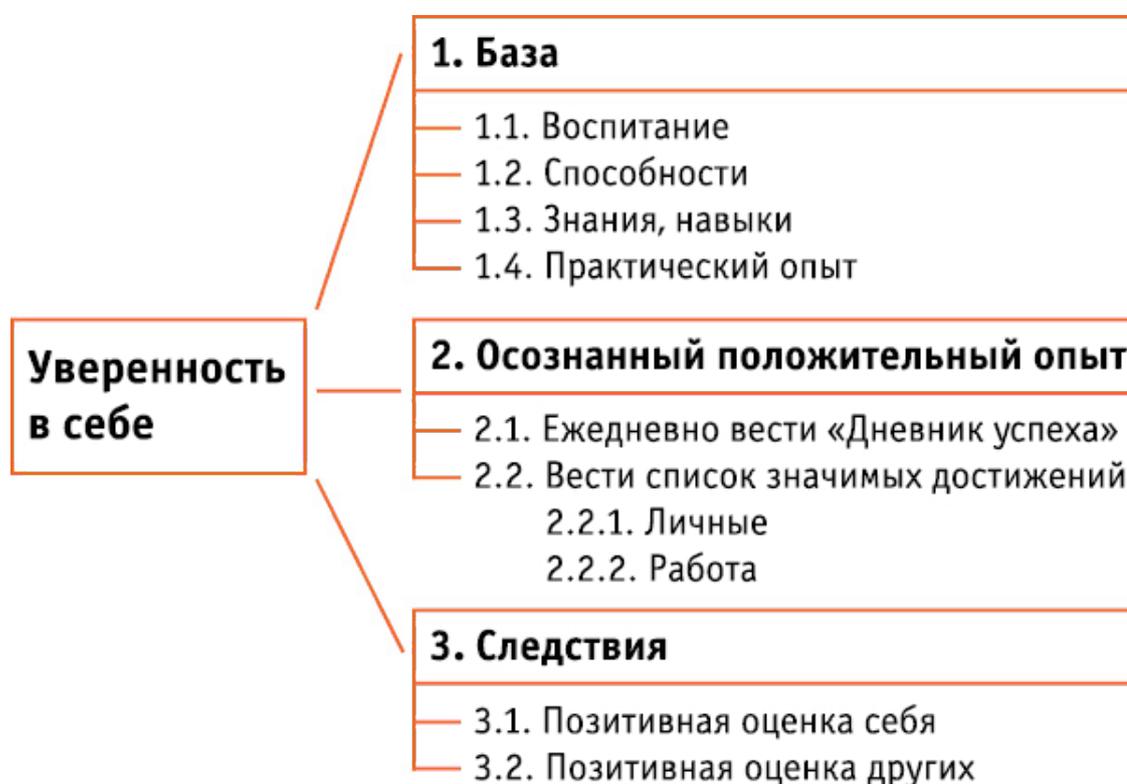


Рис. 5. Алгоритм приобретения и повышения уверенности в себе

Важно выработать привычку и выполнять регулярно приведенные две рекомендации. Тогда в течение года вы настолько повысите свою уверенность, что сможете творить совершенно невообразимые ранее вещи.



Двигаемся дальше. Еще один очень важный момент – это деньги. Очень важно сформировать к ним правильное отношение, правильные привычки, знать и уметь использовать их основные законы и правила. Об этом наша следующая глава.

8 правил привлечения, сохранения и приумножения денег

*Почему в конце денег остается еще так много месяца?
Из архивов eku.ru*

Для того чтобы деньги приходили в вашу жизнь, сохранялись и приумножались, нужно развивать в себе правильное к ним отношение и придерживаться определенных правил для привлечения денег.

Есть шуточное четверостишие. Автора, к сожалению, не знаю:

*Деньги снова нас кидают,
Нам за ними не угнаться.
То кончатся начинают,
То кончают начинаться...*

Шутки шутками, но это стихотворение актуально для абсолютного большинства людей. А те, кто все-таки вырвался из этого порочного круга, придерживаются определенных правил в отношении денег. Этому можете научиться и вы.

Правило № 1. Не залезайте в долги

В жизни очень много соблазнов. У людей очень много желаний. На этом строится все

общество потребления (увы, без культуры потребления ) и современная кредитная система. Кредиты все больше и больше загоняют вас в долги и все больше отдалают от желанной финансовой свободы.

Наконец, вы начинаете осознавать, что на оплату кредитов и процентов уходит большая часть всех ваших доходов и «места для маневра» фактически не остается.

Совет простой:

***Каждый раз семь раз подумайте, брать или нет очередной кредит.
Правильный ответ – «Не брать!».***

Не покупайте то, что не можете себе позволить! Вам нужно какое-то время придерживаться описываемых в этой статье правил и выйти на новый уровень, когда вы вообще не будете пользоваться никакими заемными деньгами.

Для этого нужно развить в себе определенные навыки контроля и сдерживания. Не очень приятно, конечно, но когда вы вытерпите самый сложный период и поставите личные финансы под контроль, у вас будет очень приятный бонус. Вы сможете уже ни в чем особо себе не отказывать, оплачивая даже дорогостоящие покупки без кредитов. За счет собственных средств. Так что стимул есть, и он весьма хороший.

Я понимаю, иногда бывают ситуации, когда кредит взять все равно необходимо. Например, вы покупаете остро необходимую в хозяйстве бытовую технику или вы очень устали за год и нужно вывезти отдохнуть на море свою семью, детей. Но тогда я вам советую взять за это решение на себя ответственность. Максимально использовать время того же отдыха для создания новых источников дохода и как можно быстрее досрочно погасить кредит.

Поверьте, по-другому не получится решить проблемы с личными финансами.

Правило № 2. Создавайте свои денежные «стабфонды»

Правило денег № 2 гласит, что вам нужно научиться «платить себе». То есть определенную часть денежного месячного дохода фиксировать в личных «стабилизационных фондах». Эти фонды могут быть краткосрочными и долгосрочными депозитами в надежных банках.

Я рекомендую вам сделать два таких фонда и выделять в них 10–15 % от ежемесячного дохода. Возьмем для примера 10 %. Вот эти фонды.

1. Личный пенсионный фонд. Долгосрочный депозит с капитализацией процентов. Сюда выделяем 7 % от месячного дохода.

2. Личный страховой фонд. Это ваш фонд на покрытие различных «непредвиденных» расходов. Краткосрочные депозиты (как правило, трех-, шестимесячные). Можно без капитализации, все равно за короткий срок мало что накопится, но с возможно наиболее высоким процентом. Выделяем 3 % от месячного дохода.

Думаете, не получится накопить серьезную сумму на пенсию? Давайте посчитаем.

Допустим, вам 30 лет и ваш доход сейчас 50 000 рублей в месяц. Значит, на пенсию вы будете откладывать 7 % – 3 500 рублей в месяц. Примем для расчетов, что вы создаете долгосрочный депозит под 10 % годовых с капитализацией процентов на 25 лет.

За 25 лет вы вложите 1 050 000 рублей (т. е. чуть более одного миллиона).

А получите 4 682 616 рублей. По-моему, разница весьма ощутимая.

Рассчитать сложные проценты вы можете на любом калькуляторе сложных процентов в сети. Просто введите в поисковой системе фразу «Калькулятор сложных процентов».

Многие, особенно молодые, скажут: «Но ведь это через 25 лет, я ведь буду уже другим человеком, почти стариком, зачем мне все это...»

Дорогие мои, вы уверены в этом? Вы уверены, что в 55 лет жизнь заканчивается и вам не понадобится более чем 4,5 миллиона рублей? Уверяю вас, это не так. Вы будете практически тем же, и вы будете очень благодарны себе самому, 25 лет назад принявшему такое решение.

Что делать, если вам уже далеко за 30 лет и ваши доходы далеко не 50 000 рублей в месяц? Ответ простой – увеличивать доходы и оптимизировать расходы. Но все равно откладывать деньги, исходя из приведенных принципов.

Правило № 3. Создавайте дополнительные источники дохода

Еще одно очень важное правило денег. Вам нужно научиться создавать активы.

Активы в данном понимании – это источники постоянного пассивного дохода. Чем больше таких источников у вас будет, тем больший денежный поток они сформируют.

Эти источники дохода могут быть очень хорошим бонусом к вашему основному заработку, а при должном уровне развития значительно превышать его.

Правило очень простое:

Когда доходы с ваших активов и основного заработка будут стабильно выше ваших затрат, вы начнете так же стабильно богатеть и получите возможность создавать все новые и новые активы и заниматься инвестированием.

Этот процесс развивается по нарастающей.

Роберт Кийосаки в своих книгах рекомендует создавать 8 видов активов:

1. Бизнес, в котором не работаешь.
2. Акции.

3. Облигации.
4. Недвижимость.
5. Взаимные фонды.
6. Долговые обязательства и векселя.
7. Патенты, авторские права, интеллектуальная собственность.
8. Другое, что дорожает в цене или приносит постоянный доход.

Пункт номер 8 довольно интересен и сюда можно отнести еще множество видов активов в самых разных сферах.

Например, то, что касается области интернета:

1. Веб-сайты и блоги. Не обязательно популярные.
2. Персональный раскрученный блог.
3. Раскрученные паблики в социальных сетях.
4. Мобильные приложения.
5. Собственная почтовая рассылка.

Большинство активов из перечисленных последних пунктов я смог сделать своими постоянными источниками пассивного дохода, даже не разбираясь досконально в технологиях.

Правило № 4. Считайте свои деньги

Вам нужно научиться считать все личные или семейные доходы и расходы. А также составлять бюджеты.

Если вы хотите взять под контроль свои финансы и создать условия для постоянного увеличения благосостояния, вам придется это делать – ежедневно разносить по графам доходы и расходы, анализировать и оптимизировать статьи расходов и т. д.

Можно вести такую бухгалтерию в Excel, но удобнее пользоваться специальным софтом. Есть много программ и мобильных приложений для автоматизации этого процесса. Рекомендую Drebedengi или сервис Easyfinance.

К последнему можно привязать свои карты и электронные кошельки. В этом случае все расходы, сделанные через них, будут записываться и разноситься автоматически.

Недавно мне задали вопрос по этой теме:

– *Сергей, скажи, как сильно ты детализуешь свои траты? Я веду с точностью до товара, все сделал в «Экселе», но сил разносить чеки нет. Может, я сильно детально взял и это ни к чему?*

Я сталкивался тоже с такой проблемой. Действительно, разносить кипы чеков – удовольствие мало. Да и времени занимает много. Ладно еще, когда живешь один. А в условиях семьи, когда тратят несколько человек, вообще очень и очень сложно. Собственно, из-



за этого я и бросил это «неблагодарное занятие»...

Но потом я подумал и пришел вот к чему.

Нужно один раз напрячься и несколько месяцев действительно заносить все достаточно детально, чтобы выявить некоторые мало различающиеся от месяца к месяцу статьи расхода (они и дают наибольшее число чеков), например:

1. Продукты.
 2. Дети.
 3. Домашние животные.
 4. Машина.
- и т. д.

У меня расхождение для этих категорий по месяцам в итоге вышло не более чем 500–1000 рублей. В итоге легко высчитать среднее. Теперь можно эти статьи заносить сразу, и при составлении бюджета и контроле за ним уже заранее учитывать эти суммы.

В дальнейшем для корректировки следует раз в год или несколько чаще отслеживать ваш «типичный месяц».

Правило № 5. Убирайте негативные финансовые установки

В вашей голове может быть «зашиито» большое число неправильных негативных установок, связанных с деньгами. Они могут быть вызваны воспитанием, чертами характера, отрицательным личным опытом, некими идеалистическими представлениями о мире и т. д.

Фактически это подпрограммы, которые старательно выполняет ваше подсознание. Например:

1. Не в деньгах счастье, а в...
2. Деньги – это зло!
3. Я не могу себе этого позволить!
4. Мне вечно не хватает денег.

Знакомо? А ведь все эти установки на подсознательном уровне мешают вам привлекать деньги в свою жизнь.

Ваша цель – сознательно заменять их на положительные, позитивные. Все просто – чтобы деньги полюбили вас, вам нужно полюбить их. Это тоже правило денег!

Убрать или заменить установки в подсознании можно, используя технику аффirmаций, с ней мы далее познакомимся.

Также следите за своей речью. Произнесенные вами слова обладают большой силой.

Выше были описаны самые главные правила, но есть еще и другие, о которых тоже стоит знать. О них расскажу коротко.

Правило № 6. Не скупитесь на страховки

В жизни случается всякое: горят дома, бывают несчастные случаи и т. д. Не тяните время, застрахуйтесь от основных рисков.

Правило № 7. Отдавайте часть своих денег на благотворительные цели

Чем больше отдаешь, тем больше получаешь – этот закон Вселенной действительно работает! Идеально отдавать на эти цели еще 10 % своих доходов.

Правило № 8. Вкладывайте деньги в свое развитие и обучение

В том числе в финансовое образование. Действительно, управлять денежными потоками и правильным инвестированием своих средств может научиться каждый. И чем раньше начать, тем быстрее придет положительный эффект.

Ну что ж, я искренне надеюсь, что приведенные выше правила денег и мои рекомендации помогут вам обрести контроль над деньгами, как когда-то помогли и мне. Помните еще, что деньги придут к вам сами в достаточном количестве, когда вы найдете свою жизненную цель и будете идти к ней!

Небольшая карта памяти «Правила денег» для лучшего запоминания (см. рис. 6):

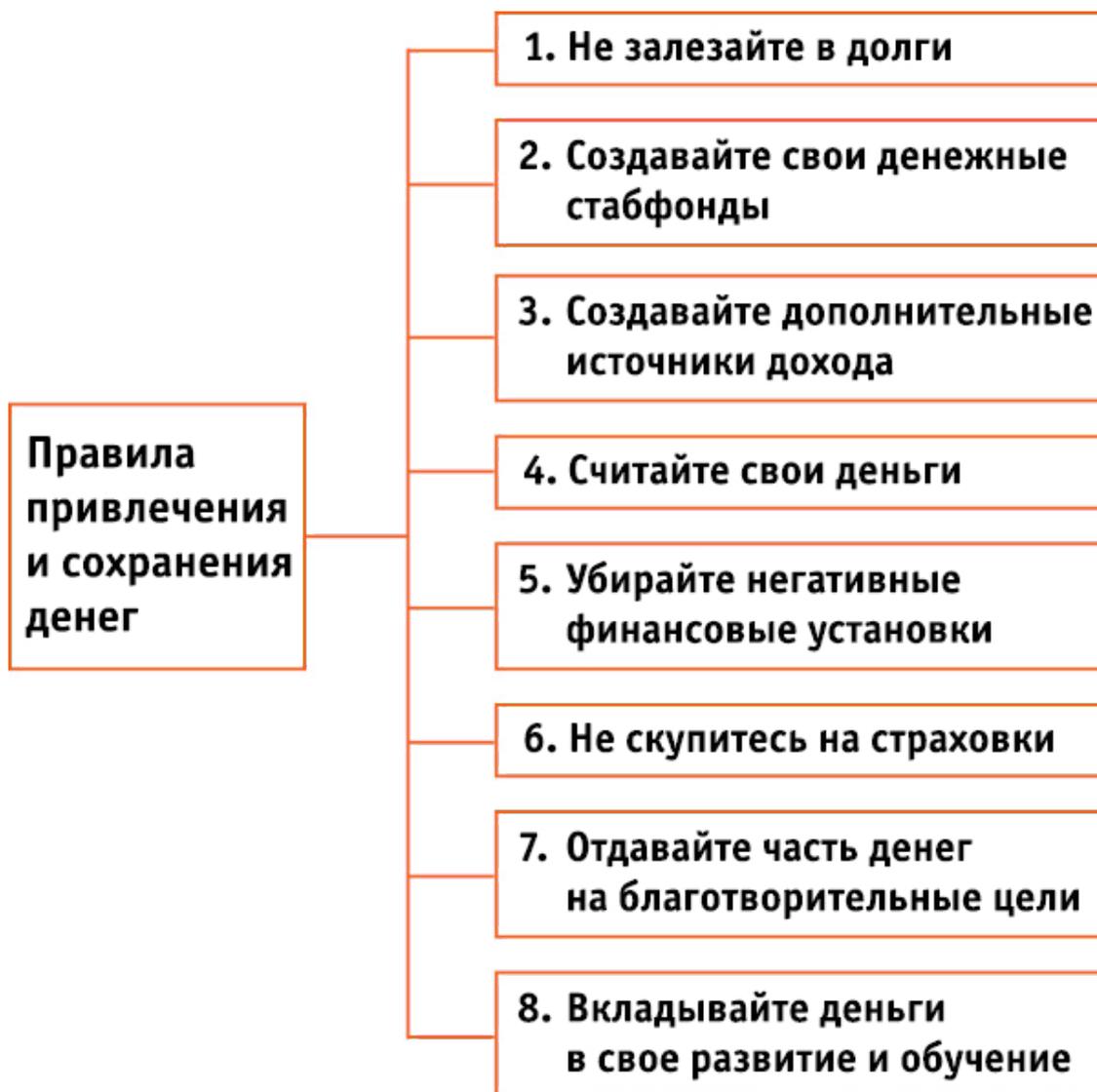


Рис. 6. «Правила денег»

Мы познакомились с теоретической базой, знаем теперь, с чем и над чем работать. Остается ответить на вопрос, как работать. Об этом и пойдет речь в следующих главах. Я научу вас очень эффективным техникам, которые помогли уже многим людям изменить свою жизнь. Уверен, помогут они и вам! Поехали!

«Обеты», или Как заставить себя делать то, что не нравится

Надо ставить более высокие цели: сажать лес, строить город и выращивать детский сад...

Из архивов eku.ru



Более двух лет назад я разработал для себя эффективную технику, которую назвал «Обеты». С помощью этой техники можно заставлять себя делать вещи, которые не особо нравятся (или совсем не нравятся). И даже получать при этом удовольствие!

Используя нижеследующие рекомендации, можно постепенно исключать из жизни неэффективные и вредные привычки, внедрять полезные привычки, повышать свою эффективность и продуктивность, зарабатывать намного больше денег и т. д.

За то время, что я ее использую, техника «Обеты» показала крайне высокую эффективность, и теперь я применяю ее постоянно. Более того, после моих пояснений ее с большой пользой для себя применяют уже многие люди.

Перед тем как перейти к описанию техники, разберемся немного с самим термином. Википедия определяет термин «обет» следующим образом:

Обет – в религии – даваемое Богу (и/или духовному учителю/наставнику) обещание совершить какое-либо дело милосердия, благочестия, совершить пожертвование или нести какой-либо аскетический подвиг. Неисполнение обета является тяжким грехом, поэтому решивших нести обет наставляют подходить к этому делу ответственно и рассудительно. Также слово «обет» может использоваться в качестве синонима понятиям «зарок» или «клятва».

Итак, обет – это клятва, зарок, обещание, подвиг. То, что нельзя нарушить «НИ ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». Объектом обета в технике выступаете вы сами. Вы сами себе Наставник и Учитель. Вы сами себе даете клятву, которую нельзя нарушить.

Тяжким грехом в случае нарушения будет полное падение себя в своих же глазах. Если вы не сделаете этого, вы просто перестанете себя уважать. Раз и навсегда. Вы станете в своих глазах «падшим чмо», «тухлой редиской» и т. п. (найдите сами для себя полностью «непереваримые» определения и прозвища).



Методика техники «Обеты»

У вас есть проблема, которую хочется решить. Вы, возможно, даже пытались, но не получилось. А во многих случаях вам даже комфортно в этом состоянии ее «нерешения».

Но между тем, вы понимаете и осознаете, что так жить нельзя. Что все идет не туда, куда хотелось бы. Что проблема может вас разрушить, сделать несчастным вас и других людей и т. д. Таких проблем великое многообразие, у каждого свой набор.

Рассмотрим, для примера, три проблемы:

1. Вы нашли дополнительный способ зарабатывать, который вполне можете осилить, и он может сделать вас куда более обеспеченным, но нужно трудиться, причем регулярно. Проблема в лени и самоорганизации.

2. Вы заметили, что начали явно злоупотреблять спиртными напитками или курением и делаете это чаще, чем подсказывает здравый смысл. Проблема в зависимости, привычке.

3. Вы осознали, что стали очень несдержанны. Проявляете гнев и крайние эмоции, срываете свое настроение на других людях и прочее. Потом жалеете. Проблема в недостаточном самоконтроле.

Осознали проблему? Отлично, формулируем теперь «Обет» и обязательно записываем его в блокнот. Я предпочитаю использовать для этого облачный блокнот Evernote на смартфоне. Очень удобно.

Причем сразу надо выделить две странички или два раздела:

1. Текущие обеты.
2. Выполненные обеты.

Формулировать и записывать обеты надо с учетом следующих рекомендаций:

1. Не нужно пытаться побороть себя сразу «враз и навсегда».
2. Ставить вначале небольшие сроки: день, три дня, пять дней, семь дней. Я рекомендую неделю.
3. Количество одновременно выполняемых обетов не должно превышать семи.

В общем, все то, о чем мы говорили в главе «Принципы „5П“».

Наши обеты тогда могут выглядеть так:

1. В течение недели каждый день я один час полностью посвящаю новому способу заработка.
2. В течение недели я ограничиваю себя в употреблении спиртного напитка или табака (например, совсем не пью в будние дни или ограничиваю количество сигарет до трех в день).

3. В течение недели я всегда, перед тем как ответить или сказать что-то любому человеку, буду помнить об обете и «держаться паузу». Например, считать в уме до десяти.

Итак, записываем обет. Проговариваем его вслух и приступаем к выполнению.

После выполнения обета торжественно переносим запись в раздел «Выполненные обеты». Просмотр выполненных обетов очень хорошо стимулирует на реализацию новых.

В тот момент, когда обет выполнен, вы почувствуете прилив сил и некое особенное чувство или состояние комфорта и самоуважения. Запомните его. С каждым разом это чувство будет более явным и сильным. Идет накопительный эффект. Создание «внутреннего стержня». Такой «набор духовных баллов» – ключ к успеху. Вы становитесь героем для самого себя. И далее это чувство будет вам надежным помощником.

После успешной реализации обета «награждайте» себя чем-нибудь приятным, но не разрушающим. Это еще больше будет усиливать положительные эмоции от маленьких и больших побед, закреплять ваш настрой, а также способствовать формированию «внутреннего стержня».

Теперь можно немного отдохнуть или сразу записывать новый обет, но уже с более строгими рамками и на более продолжительный срок.

После того как вы сможете выполнить обет в течение 40 дней, вы наберете достаточное количество «духовных баллов» для реализации долгосрочных обетов. На год, на три года, на пять лет. Или, если почувствуете достаточное количество сил, – навсегда.

После выполнения обетов вы заметите и другие «неожиданные» приятные изменения в своей жизни, не связанные, казалось бы, напрямую с их выполнением. Это тоже будет помогать вам.

Карта для запоминания техники (см. рис. 7):



Рис. 7. Техника «Обеты»

Хорошо. С обетами разобрались. Теперь давайте перейдем к описанию другой мощной техники трансформации реальности. Это техника affirmаций.

Что такое аффирмации и как они меняют нас и жизнь

*Точность стрельбы легко компенсируется диаметром снаряда...
Из архивов eku.ru*

В этой главе я расскажу вам, как правильно составлять аффирмации и практиковать их. Это один из самых действенных методов по изменению повседневной реальности.

Аффирмации (от лат. affirmatio – подтверждение) – это короткие фразы (убеждающие высказывания, осознанная мысль, словесные формулы), регулярное повторение которых закрепляет в подсознании требуемые образы или установки, направленные на реализацию положительных перемен в личной жизни.

Именно в личной. Вы не можете в достаточной степени с помощью аффирмаций влиять на других людей. Об этом еще поговорим ниже.

По сути, аффирмации – это осознанные мысли, облаченные во фразы, которые человек намеренно постоянно повторяет для того, чтобы заменить различные свои непродуктивные убеждения. Или, другими словами, вы создаете позитивный образ желаемого настоящего и накладываете его на имеющееся текущее настоящее.

Другие определения этого явления: аутотренинг, самокодирование.

Для широкой аудитории термин «аффирмации» и методы их практики представила и подробно описала в своих книгах Луиза Хей. Всей своей жизнью она доказала и доказывает (в этом году ей исполняется 89 лет) состоятельность методики. В частности, используя аффирмации (совокупно с другими практиками – визуализацией, расслаблением, правильным питанием и прочими), она излечилась от рака.

Методика создания и практики аффирмаций на самом деле достаточно простая и 100 % работающая. Главное – выполнять все правила и рекомендации и избегать явных ошибок. Об этом давайте и поговорим.

1. Правила составления фраз для аффирмаций

1.1. Прежде всего, аффирмация – это короткая фраза. Одно, максимум два предложения, состоящие из простых, понятных вам слов. Рекомендация простая – чем проще, тем лучше.

Нельзя путать технику аффирмаций с техникой визуализации. В технике визуализации вы, напротив, составляете как можно более подробный портрет, используете много предложений, рисуете в воображении как можно более подробную картинку.

Эти техники не стоит смешивать: они должны дополнять друг друга, и практиковать их лучше в разное время.

1.2. Аффирмация должна составляться от первого лица (Начинаться с «я», «мне», «мое» и т. д.).

1.3. Аффирмация должна быть записана в настоящем времени. То есть как свершившийся факт, как будто вы уже являетесь тем, кем хотите, или уже имеете то, что хотите.

Не используйте слова типа «буду», «могу», «стану». Например: «Я преуспевающий, успешный человек!» (а не «я буду успешным человеком!»).

1.4. Используйте свои собственные мысли. Не используйте чужие фразы для построения своих affirmаций. Вы должны сами стать творцом своей реальности.

1.5. Ваши affirmации должны вызывать позитивные эмоции у вас, давать заряд бодрости, энергии. Вы должны чувствовать драйв при их произнесении.

1.6. При составлении словесной формулы нельзя использовать слова и частицы отрицания. Такие как: «не», «нет», «никогда». Нужно говорить о том, что вы хотите, а не о том, чего не хотите. Пример неправильной фразы: «Я никогда не болею!» Правильно будет: «Я всегда здоров!»

2. Почему могут не работать affirmации, или Типичные ошибки

Как я уже говорил, affirmации стопроцентно работают у всех людей, кто их правильно и регулярно практикует. Если у вас нет видимого результата, возможно, вы что-то не так делаете. Вот типичные ошибки у практикующих.

2.1. Неправильное составление фраз, словесных формул. Еще раз перечитайте предыдущие пункты в разделе «Правила составления».

2.2. Практика affirmаций направлена на изменение себя, и через изменение себя происходит изменение мира вокруг себя.

Это означает, что все словесные формулы должны изменять вас, а не людей вокруг вас. По большому счету с помощью этих фраз вы не сможете подействовать на других людей и их реальность (пока они сами не захотят ее изменить). Поэтому вместо словесной формулы типа «Босс нашей фирмы и все сотрудники ценят и уважают меня!», вы должны использовать фразу наподобие: «Я уважаемый человек в организации, меня ценят и руководители, и сотрудники».

2.3. Нерегулярность практики и недостаточная ее продолжительность. Это, пожалуй, самые распространенные ошибки.

Практика affirmаций, как и любая другая, подразумевает выполнение правил (принципов) «5П». Иными словами, affirmации, как и другие методики, нужно практиковать постоянно, постепенно, последовательно, продолжительно, правильно.

Чтобы наступили реальные изменения для перестройки себя и реальности должно пройти определенное время. Как правило, первые ощутимые результаты приходят через 3 месяца постоянной, ежедневной практики. Поэтому нужно запастись терпением.

2.4. Слишком много фраз. Еще одна частая ошибка. При составлении списка affirmаций у некоторых людей сразу получается чуть ли не несколько сотен словесных формул. Здесь тоже надо следовать правилам «5П» и добавлять новые affirmации постепенно. Начав, к примеру, с 10–20.

Моя практика показывает, что даже развиваясь постепенно, количество фраз не стоит делать более 70–80.

2.5. Сомнения и внутреннее отторжение фраз. Внутреннее сопротивление. Если при проговаривании очередной affirmации вы систематически чувствуете нечто подобное, надо задуматься о причинах.

Возможно, то, что вы хотите в себе изменить, настолько противоречит вашей натуре, вашему внутреннему «Я», что об успехе мероприятия и говорить не приходится. Более того, этот «осадочек» может негативно воздействовать и на последующие фразы.

Вывод простой. Все ваши аффирмации должны вызывать у вас, как минимум, состояние внутреннего комфорта. А еще лучше радости и других позитивных эмоций.

2.6. Механическое зачитывание фраз без эмоций и «присутствия». Тоже частая ошибка.

Вы должны буквально переживать каждую фразу, напитывать ее эмоциями. Быть «здесь и сейчас», не думать о чем-то другом. Это одновременно и хорошая практика концентрации. Очень важный пункт!

2.7. Отсутствие конкретных шагов для осуществления целей. Еще один камень преткновения. Ведь многие, если не большинство аффирмаций, – это по сути своей глобальные цели, которые вы перед собой ставите. И без конкретных шагов к их осуществлению они так и останутся фразами, даже если вы будете проговаривать их все дни напролет.

2.8. Малореальные цели. Цель, содержащаяся в аффирмации, должна быть достижима с достаточно высокой степенью вероятности.

Чтобы проиллюстрировать два последних пункта, рассмотрим для примера курьезную, но, надо сказать, часто встречающуюся аффирмацию: «Я нахожу чемодан, набитый долларами».

Что ж, гипотетически вероятность такого события, конечно, есть, но чтобы она стала значительно выше и осуществилась, вы должны составить и реализовать в жизни конкретный план действий типа следующего.

Подумать, где его реально можно найти, и записать варианты. Из вариантов выбрать самый реалистичный ответ, скорее всего, это будет: «Чемодан потеряется при разборке каких-нибудь мафиози и наркодилеров, а я его найду».

А значит, чтобы вероятность события стала весомой, вам, как минимум, необходимо:

1. Проникнуться необходимостью именно данного сценария увеличения личного благосостояния.
2. Глубоко погрузиться в тему или даже внедриться в мафиозную группировку.
3. Знать о намеченной встрече, сделке.
4. Быть в нужном месте в нужное время.
5. Наметить пути отхода.
6. Дождаться конфликта или спровоцировать его.
7. Своевременно «найти» выпавший чемодан и благополучно «свалить» с места происшествия.
8. Лечь на дно.

Вуаля – аффирмация привела к достижению цели!

Это, конечно, шутка, но в каждой шутке сами знаете что.

В общем, ставьте себе реальные цели и делайте реальные шаги для их реализации.

3. Правильные и неправильные словесные формулы

Для лучшего запоминания подытожим некоторые основные пункты из вышесказанного в виде таблицы.

Правильная аффирмация	Неправильная аффирмация	Ошибка
Я успешный человек!	Я добьюсь успеха в жизни!	Будущее время, нужно в настоящем.
Мои доходы постоянно растут!	Я зарабатываю все больше и больше денег каждый месяц. Мои доходы увеличиваются день ото дня. У меня становится все больше и больше денег. Деньги догоняют меня везде, и мне очень сложно от них отбиться...	Слишком длинная аффирмация, путаем с визуализацией.
Я всегда здоров!	Я никогда не болею!	Аффирмация содержит отрицания.
Я уважаемый человек!	Мой босс меня ценит и уважает!	Не от первого лица. Попытка влияния на другого человека.

4. Как правильно практиковать аффирмации и когда это делать

Теперь методика правильной практики аффирмаций.

4.1. Составить и записать словесные формулы по всем вышеуказанным правилам и рекомендациям. В итоге у вас получится список ваших аффирмаций, который нужно реализовать в трех видах:

4.1.1. В электронном виде (например, в электронном блокноте или просто в любом текстовом редакторе).

4.1.2. В рукописном виде (когда вы напишете свои фразы своей рукой, вы больше «пропитаетесь» их содержимым).

4.1.3. В виде надиктованной собственным голосом аудиозаписи. Это легко можно сделать в современных mp3-плеерах или смартфонах.

4.2. Я рекомендую делать «прогон» аффирмаций от двух раз в сутки.

Выделяем время и каждый день зачитываем (желательно вслух) свои аффирмации, соблюдая правила. Обычно это не занимает более 10 минут. Первый раз лучше это делать в утреннее время.

Второй раз я рекомендую делать «прогон» аффирмаций непосредственно перед отходом ко сну. Прямо непосредственно уже в кровати, перед засыпанием. Можно, например, прослушать аудиозапись.

Многие практикующие, в том числе и я, считают этот метод весьма продуктивным. Подсознание активно продолжает работать, когда вы засыпаете и спите и «закрепляет» последнюю введенную в него вербальную информацию.

4.3. Записанную аудиозапись с аффирмациями прослушивайте с помощью плеера или смартфона в любое удобное время в течение дня: когда ведете машину, когда куда-то идете, когда ждете кого-либо и т. д.

Можно сделать микс, наложив ваши аффирмации на какую-либо приятную мелодию.

4.4. Чтобы больше себя мотивировать и сформировать большую веру в процесс, записывайте все свои победы, большие и маленькие, связанные с практикой аффирмаций.

4.5. Можно сделать стих или даже личную песню из аффирмаций и периодически напевать ее.

4.6. Напоминаю, что во многих случаях нужно не только слушать, но и реально что-то делать для изменения реальности вокруг себя.

5. Как усилить эффект от аффирмаций

Чтобы значительно усилить эффект от аффирмаций, советую вам применять дополнительные методики:

5.1. Уже изученные принципы «5П» позволят достигать результатов намного быстрее.

5.2. Аффирмации можно хорошо совмещать и сочетать с визуализациями (о них поговорим в главе, посвященной практическим занятиям).

5.3. Чтобы заставить себя делать это каждый день, используйте описанную в предыдущей главе технику «Обеты».

5.4. Простая техника закрепления также усилит эффект и увеличит скорость изменения реальности. О ней поговорим в следующей главе.

Карта памяти, иллюстрирующая сказанное (см. рис. 8):

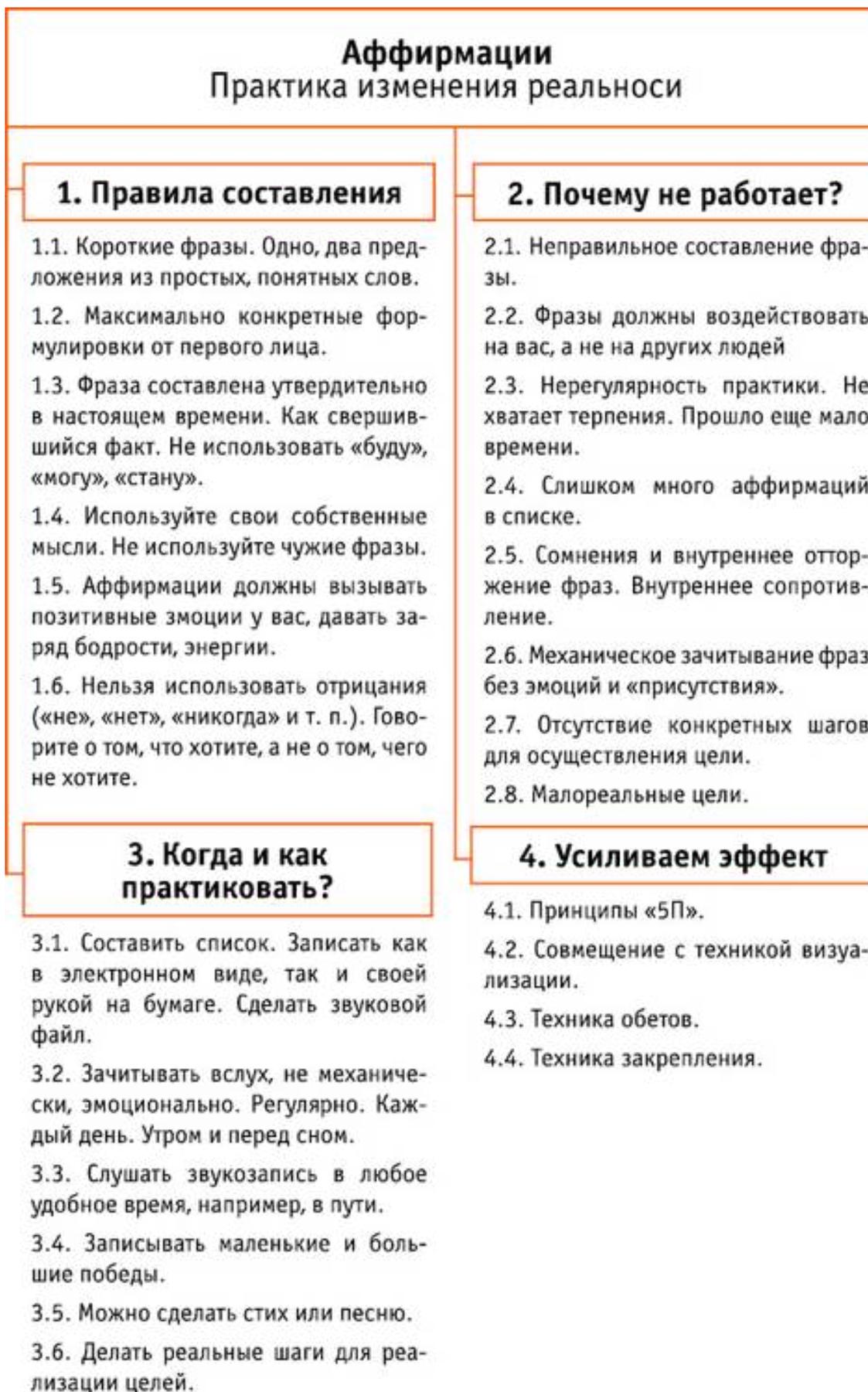


Рис. 8. Аффирмации

А сейчас мы познакомимся с еще одной очень полезной психотехникой, которая пригодится вам для того, чтобы ускорить обучение и увеличить эффект от любых других техник.

Техника закрепления информации

*К восьмидесяти годам вы уже знаете все.
Вот только как это вспомнить?*

Д. Барнс



Существует простой метод запоминания и закрепления информации и движений. Мой первый учитель по йоге и боевым искусствам научил меня и других своих учеников одной простой психотехнике, действительно реально ускоряющей любое обучение. В ее эффективности с годами убедились все.

Мы ее применяли на тренировках по боевому искусству, йоге, цигун, но действие этого метода распространяется намного шире и может применяться в самых разнообразных сферах жизни. Называется эта психотехника «Метод закрепления».

Техника запоминания очень простая для выполнения.

После окончания какого-либо действия (скажем, разучивания или повторения движения) или прочитанной, услышанной информации нужно сомкнуть ладони, воспроизвести в уме движение или информацию в общем виде и сказать про себя:

«Все, что я сейчас выполнял (читал, узнал), я закрепляю и запоминаю внутри себя. Даже если я больше никогда в течение своей жизни не буду повторять это, – оно внутри само по себе, начиная с этого момента, будет развиваться, тренироваться, совершенствоваться. Да будет так!»

После этого нужно выполнить какое-либо физическое движение для запуска программы. Это называется «замок» (или «якорь»). Мы делаем в качестве замка импульсное нажатие кончиков пальцев и пяток ладоней¹ друг на друга без разрыва рук (рис. 9). В качестве замка может быть любое другое движение: сжатие кулаков, определенный жест или мудра, щелчок пальцами и прочее.

¹ Область у основания ладони ближе к внешнему краю (со стороны мизинца, не подушечка под большим пальцем). – Примеч. ред.



Рис. 9

Главное, чтобы жест был всегда одним и тем же и не применялся в других случаях. Со временем необходимость в повторе этих слов отпадает. Вы просто воспроизводите в мыслях движение/информацию, выработанный букет ощущений и совершаете импульсное сжатие ладоней или другой «замок».



Со стороны может показаться, что вы молитесь.

Метод работает. Попробуйте, это действительно очень просто и эффективно!

Итак, мы с вами узнали достаточно информации, чтобы плотно поработать в ближайшие три месяца, не перегрузив мозг слишком большим количеством техник и методик. В следующей главе вы получите конкретный план – то, над чем нужно работать в ближайшие три месяца.

Технология изменения жизни за 3 месяца

*Жизнь – это не те дни,
которые прошли, а те,
которые запомнились.*

Из архивов eku.ru

На Востоке есть пословица:

*«Малые достижения приходят через три месяца, большие
достижения – через три года...»*

Это означает, что при правильной практике то, чем вы занимаетесь, обязательно принесет существенные и видимые изменения уже через три месяца. Это действительно так, неоднократно проверял это утверждение на своем опыте и опыте других людей. Обратное тоже верно. Если через три месяца нет никаких результатов, скорее всего вы или занимаетесь «туфтой», или просто работаете по неправильной методике.

По-настоящему больших и впечатляющих успехов вы достигнете примерно через три года. К этому времени не только изменится кардинально ваша жизнь, но и вы сами станете совсем другим человеком с другим мышлением. Успешным, целеустремленным, сильным!

Заложить фундамент для всего этого и достичь первых значимых изменений можно за намного более короткий срок.

У нас с вами для этого 3 месяца. Удобно распланировать их по неделям: это 13 недель, из них одна подготовительная и 12 рабочих.

За это время при условии соблюдения дальнейших рекомендаций у вас однозначно и заметно изменится жизнь к лучшему. У всех это происходит по-разному. Появятся новые идеи, знакомства, возможности, случатся судьбоносные встречи и события, возникнут интересные предложения. Вы начнете меняться сами, и вокруг вас начнет меняться окружающая вас реальность.

Для удобства и следования естественным ритмам Вселенной, – начинайте новую жизнь с... понедельника.



Первая неделя

Первая неделя – подготовительная. Вам нужно выполнить ряд очень важных задач и работ для того, чтобы максимально эффективно провести остальные недели. Помните, что

работать мы будем постепенно и последовательно, полностью в соответствии с принципами «5П».

Вот что вам нужно сделать.

1. Эссе «Моя новая жизнь»

Представьте себе идеальный для вас результат. Ту самую идеальную для вас жизнь, которая, как вы хотите, чтобы у вас была.

Кто вы? Чем вы занимаетесь? Где вы живете? С кем вы живете? Как вы живете? Что имеете? Какой у вас достаток? Какой у вас распорядок дня? Где отдыхаете или проводите выходные? С какими людьми общаетесь? Какие у вас увлечения и хобби?..

Далее берете листок бумаги, ручку и без всяких компьютеров (это важно) записываете заголовок «Моя новая жизнь», ставите дату и далее максимально подробно описываете вашу идеальную жизнь. Отвечаете на представленные выше и другие возможные вопросы. Создаем этакое эссе на тему «Моя новая жизнь».

2. Бриф² желаний

Теперь составляем на основе предыдущего текста список ваших желаний и объектов мечты. Создаем «Бриф желаний». Причем нужно записать много желаний. Больших и малых. Минимум по 25 и тех и других.

У большинства людей получается сделать такой список не так уж и быстро. Первые 15–20 желаний, особенно материальных, «вылетают» практически автоматом, а потом человек начинает тягостно думать, что же он еще хочет... Последние желания уже вообще достаются «потом и кровью».

² Инструкция; техзадание.

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.