Василий Руденко

Персональный ускоритель

первая книга из серии «Правильный путь»

Василий Руденко

Персональный ускоритель. Первая книга серии «Правильный путь»

«Издательские решения»

Руденко В. В.

Персональный ускоритель. Первая книга серии «Правильный путь» / В. В. Руденко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-853099-9

Персональный ускоритель — мощный инструмент влияния на себя и свою жизнь. Знания и опыт по успеху в карьере, бизнесе и личной жизни собраны в понятную, целостную систему. Как сменить ужасную работу на занятие любимым делом, за которое еще и платят? Как стать прекрасным оратором? Как избавиться от вредных привычек, получая при этом удовольствие? Можно ли убивать одним выстрелом нескольких зайцев и сохранять целостность овец при сытости волков? Книга дает четкие ответы на эти и другие вопросы.

ISBN 978-5-44-853099-9

© Руденко В. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Часть первая 8
Глава 1. Старт 8
Самое важное – жизнь 8
Человек живет только в социуме 8
Культура 9
Разные люди 9
Каждый сам кузнец своего счастья 10
Чем наполнена моя жизнь? 12
Смыслы, цели 13
Круг общения 14
Главное – действие! 16
Глава 2. Для обычного человека 17
Разочарование после тренингов по успеху 17
Хватит витать в облаках, буду жить на земле 17
Генетическая предрасположенность 18
Изменения в жизни 19
Несколько стратегически полезных привычек 20
Глава 3. Вредные привычки – в топку 22
Курение 22
Алкоголь 23
Наркотики 23
Азартные игры 24
Погружение в негативные новости 24
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Персональный ускоритель
Первая книга серии «Правильный путь»

Василий Викторович Руденко

Корректор Инесса Леонидовна Руденко
Корректор Анна Владимировна Данилова
Дизайнер обложки Сергей Игоревич Лобзенко

© Василий Викторович Руденко, 2017
© Сергей Игоревич Лобзенко, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-3099-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Туннéльный эффект, туннели́рование – преодоление микрочастицей энергетического барьера, когда ее полная энергия меньше высоты этого барьера. Туннельный эффект – явление исключительно квантовой природы, невозможное в классической механике и даже полностью противоречащее ей.

Здравствуйте, дорогой читатель. Позвольте представиться, меня зовут Василий Руденко. В *Персональном ускорителе* – книге, которую вы держите в руках (далее – просто *Ускоритель)*, я выразил свои мысли и чувства о человеческой жизни, о ее формах и о том, как человек может повлиять на свою судьбу. Жизнь людей протекает по-разному: кто-то достигает вершин, а кто-то – увы, совсем наоборот. Давайте же разберемся в этих вопросах и поставим точки над *ё*.

Ускоритель – не какая-то абстрактная философия, как раз наоборот: это четкий, внятный и мощный инструмент влияния на собственную личность, эффективность и успех. Как видно из названия, читателю предлагается не только научиться управлять своей жизнью, но и ускорять процессы при необходимости, преодолевать препятствия, словно бешеный туннелирующий электрон.

Поделюсь предысторией рождения *Ускорителя*. Имея возможность взглянуть на ситуацию в мире под разным углом, с разной детализацией и глубиной резкости, я заметил некую особенность русскоязычных книг и тренингов по успеху: львиная доля этого материала является не более чем копией западных аналогов. Убежден: эффективность такого подхода никогда не достигнет максимума, ведь изначальное решение быть вечным студентом отбрасывает в лучшем случае на вторую позицию, заведомо гарантируя недостижимость первой. Копируя чужой успех, невозможно повторить результаты копируемого объекта – реплике никогда не бывать оригиналом. Если хотите быть первым, придется взлетать самому, писать собственную историю и ответственно править своей жизнью в полной мере.

Жизнь человека протекает в социуме. Важно не только, кто ты, но и кто твоя семья, твои друзья, коллеги, сограждане. В книге поднимается вопрос об отношениях человека и государства. Оказывается, можно установить особую, созидающую связь со своим отечеством, прокачивающую энергией не только тебя, но и пространство вокруг. Программируя полноценный успех в краткосрочной и долгосрочной перспективах, книга связывает личные сиюминутные достижения в бизнесе с вечными ценностями, с морально-нравственным наполнением человека.

Любознательный читатель возьмет да и спросит:

– С чего это автор набрался такой наглости, вздумал объять необъятное и научить нас жизни?

Отвечая, позвольте вкратце рассказать о себе. Родился я в Питере, вырос в Крыму. В начале нулевых одновременно с изучением физики в аспирантуре я стал руководителем сервисного центра косметики *Фаберлик,* а вскоре по результатам объемов продаж и обеспечения сервиса – руководителем целой сети центров и магазинов по всей республике. Достигнув впечатляющих результатов в развитии бизнеса и маркетинга в регионе, в возрасте 24-х лет я был единогласно избран в лидерский совет *ДП Фаберлик Украина*. Добившись серьезных показателей и на этой позиции, я скорректировал жизненные планы и ушел из мира косметики. Снова окунувшись в физику, я защитил диссертацию по магнитоакустике во Франции и стал кандидатом физико-математических наук и *Docteur d'Electronique* одновременно,

заодно подтянув английский и выучив французский языки. Да, мне было интересно показать высокие результаты в разных областях, именно такое бесконечное расширение кругозора и положило начало жизни концепции *Правильный путь*.

Сегодня, в 2017 году, я работаю в группе компаний *Assa Abloy* консультантом и тренером по клиентскому сервису и технической экспертизе продукции, а также консультантом по маркетингу для отдельных регионов. Через мои тренинги проходят люди со всей планеты: Россия, Европа, Китай, Юго-Восточная Азия, Ближний Восток, Бразилия, Мексика, Африка. Именно благодаря продуктивной работе по всему миру, наблюдению сложных процессов в разных плоскостях, глубокому проникновению в души представителей различных культур и цивилизаций, налаживанию международных связей на разных языках, доскональному и детальному видению России как изнутри, так и снаружи, я сумел создать тот самый эффективный инструмент, который вы сейчас держите в руках.

Персональный ускоритель – первая публикация из серии книг авторской концепции *Правильный путь*. Именно так я назвал методику саморазвития, в основу которой лег принцип эффективного управления жизнью на основе воли и интеллекта. Книга написана сухо и жестко, ибо я убежден, что грубая правда воздействует сильнее, чем сладкая лесть, поглаживания по голове и розовые сопли, провоцирующие слабость и бездействие. Кстати, третья глава специально содержит брань и негатив для усиления положительного воздействия на читателя, посмотрим, оправдаются ли ожидания. Ни в коем случае не желая обидеть кого-то, тем не менее, попрошу прощения наперед, если это таки произойдет.

Ускоритель гибок. Посмотрите содержание, если что-то зацепило особенно сильно – начинайте читать прямо с этой главы. Если же вы пресытились материалами по эффективности, успеху в бизнесе и личностному росту и теперь читаете по диагонали, рекомендую пробежаться по первой части, но вторую все-таки прочитать вдумчиво – авторская концепция как-никак, с претензией на новизну.

Великий Брюс Ли сказал: «*Я не боюсь того человека, который изучил 10 000 ударов, но я боюсь того, кто отработал один удар 10 000 раз*». Народная мудрость соглашается: *повторение – мать учения;* именно поэтому некоторые мысли в книге появляются неоднократно, с разным акцентированием в зависимости от контекста. Я выбрал именно этот стиль изложения вместо того, чтобы разжевывать каждый эпизод долго и нудно, поэтому книга получилась сжатая и краткая – это сбережет ваше драгоценное время, уважаемый читатель.

В добрый путь. Благодарю за проявленный интерес, постараюсь не разочаровать. Храня верность себе, я всегда остаюсь открытым к дружескому диалогу и дискуссиям по спорным вопросам.

Часть первая
В этой части *Ускорителя* вы, дорогой читатель, будете иметь удовольствие познакомиться с авторским взглядом на известные вопросы преодоления трудностей на пути к успеху. Первая глава дает начало движению мысли: либо ты зависишь от обстоятельств, либо берешь управление своей жизнью в свои руки. Главы 2, 4 и 5 понравятся тем, кто настроен скептически и не верит в то, что книжки могут сделать человека миллиардером. Глава 6 научит прекрасно держаться на публике, а глава 3 избавит от вредоносных привычек. О том, как делать успешные продажи и предоставлять клиентский сервис, кратко, но метко расскажут главы 7 и 8.

Глава 1. Старт

Самое важное – жизнь

Странно было бы с этим спорить. А раз так, то чем больше жизни, чем она ярче и интереснее – тем лучше. Жизнь – это **время** между рождением и смертью, и когда мы говорим о жизни, мы говорим об отведенном нам времени. Убиваешь время – уничтожаешь свою жизнь. Жизнь – это ценнейший подарок, оказавшийся в распоряжении каждого из нас, но что мы делаем с этим подарком? Каждый отвечает на этот вопрос по-разному.

В любом случае важно понимать вот что:

Человек живет только в социуме

Мы окружены людьми и сами являемся окружением для других. Успех, результат какой-то работы, достижения – все это имеет смысл **только тогда, когда это видно окружающим.** Окружающие могут вас оценить, но не вы сами. Неутихающие аплодисменты, когда вы на сцене, искренние слова благодарности, когда помогли, количество подписчиков на ютубе, размер тиража книг, деньги, которые платят за идеи – вот это и есть истинный успех. Если же вы лично ощущаете успех, но другие ничего не замечают – этот успех пока что ненастоящий, считайте это упражнением. Вероятно, это внутреннее личное достижение потребовало затрат сил и времени, но внешнему миру на него наплевать, увы. Возможно, я сейчас кому-то сделал больно, прошу прощения, но я убежден: лучше сразу избавиться от вредоносных сладких иллюзий, которыми сегодня нас пичкают из телевизора, чем

мучиться потом всю жизнь, разбивая мечты долго и болезненно. Лучше сразу увидеть жизнь, как она есть, и начинать становиться эффективным и счастливым человеком прямо сейчас, во время чтения.

Итак, успех должен быть выражен вовне. Это вовсе не значит, что не надо работать над самим собой. Работать нужно, изменения должны быть, и вы будете ощущать результаты, но у этого успеха со временем должны появляться внешние проявления, приводящие к изменению оценки окружающих. Иногда внешняя оценка неоднозначна, бывает и так: придумал идею и начал действовать, но встретил поток критики и даже ненависти со стороны окружения; но проходит совсем немного времени, и ты затмеваешь конкурентов и становишься первым номером с большим отрывом. Реакция окружающих на твою идею может быть простой, прямой и понятной сразу, а может быть и хитрой бомбой замедленного действия. Как правило, чем более революционная идея, тем более негативную реакцию она встречает поначалу. Возвращаясь к теме, еще раз подчеркнем: реальные результаты обязаны выходить за пределы вашего личного мнения о самом себе.

Культура

Любой человек с детства впитывает знания и модели поведения, которые его окружают. Эта важнейшая часть нашей жизни и есть культура. Именно таким образом мы учимся вести себя прилично и понимать, что такое хорошо, а что такое плохо. Культура невозможна без пропаганды, то есть именно через пропаганду *(лат. propagation – распространение)* прививается культура. К сожалению, через тот же самый механизм нам прививаются и обратные смыслы, я назову это антикультурой: негативные, убийственные, отупляющие действия, например, алкоголь и сигареты.

Культура нужна нам, более того, она выгодна: находясь в определенных поведенческих рамках можно успешно **планировать и прогнозировать** – основа успешной жизни. Иначе наступает анархия. Даже если кому-то анархия и кажется привлекательной, он резко меняет мнение, стоит только этой анархии наступить. Тот, кто хочет беспредела, сам же от него и страдает в итоге.

Поэтому без культуры никак. А как насчет антикультуры? Антикультура нам абсолютно не нужна, но она нужна тем, кто зарабатывает на людях, навязывая выгодное для себя, но не выгодное для своих жертв поведение.

Разные люди

Включаем воображение: представьте себе человека, который такой, как все. Он носит одежду, как большинство, ездит на транспорте вместе со всеми, он находится в информационной и энергетической среде большинства, без разбора копируя стиль жизни, вливаемый в него снаружи. Таких людей большинство и их всегда будет большинство. Тут как в идеальном газе: есть быстрые молекулы, есть медленные, но тех, кто двигается со средней скоростью – большинство, хотя все они перемешаны и толкаются между собой (если интересно, набираем в поисковике: *распределение молекул по скоростям).* Так и люди – большинство занимается тем, чем занимается большинство. Это не порочный замкнутый круг, это рекурсия. Большинство всецело соблюдает нормы поведения, и каждый из этого большинства информационно и энергетически питается от своих же единомышленников. Есть небольшая часть отстающих людей, увы – они менее эффективные, слабее среднего; и есть небольшая часть людей, которые быстры, эффективны, успешны. Сегодня, в 2017 году, эта успешность выражается в деньгах, власти, количестве людей, которыми ты управляешь, количестве

поклонников, в общепризнанных результатах профессиональной деятельности. Суперэффективных, архиуспешных людей всегда будет меньшинство. Сделайте паузу и задумайтесь:

1. К какой категории вы относите себя сами?

2. К какой категории вас относят окружающие? (мама не в счет :-)

3. К какой категории вы бы хотели относиться в действительности?

Почему у одних людей одна жизнь, а у других другая? Вспомним важнейшую поговорку:

Каждый сам кузнец своего счастья

Скажем с уверенностью: дело в личности человека. В мировоззрении, в привычках, в жизнеощущении. Именно конструкции в твоей голове определяют твою жизнь.

Давайте всех людей разделим на тех, кто плывет по течению, будем называть их **обычными;** и тех, кто управляют своей жизнью сам, будем их называть **волевыми.**

Обычных большинство. Эти люди ориентируются на ближайшее окружение, копируя абсолютно все. Они смотрят телевизор, они следуют моде, они размышляют и говорят готовыми штампами. Если телевизор приучил их любить кроссворды, они любят кроссворды. Если телевизор отключил понимание причинно-следственных связей, они больше не понимают, что и почему происходит. Им страшно сделать не так, подумать не так, выглядеть глупо или нелепо; им очень важно, что скажут соседи. Телевизор им говорит: отучись в техникуме, найди работу, работай, люби пиво и футбол, женись, но будь несчастлив, иди к психоаналитику и плати ему деньги, ешь гамбургеры с кока колой, начни курить и не смоги бросить, люби вот это и это, и не люби вот то и вот это. Обычные люди именно так себя и ведут всю свою жизнь.

Волевых меньшинство. Эти люди живут целями. Они сами себе придумывают привычки, ровно те, которые им нужны, а ненужные выбрасывают из своей жизни, словно мусор. Эти люди сами решают, от чего они будут получать удовольствие, а от чего неудовольствие. Они знают мнение среды, но они не под влиянием оного. Они сами решают, что смотреть, слушать и читать. Они удаляют из своей жизни негативных, угнетающих людей и сами создают свой круг общения, заводят нужных друзей. Они учатся предвидеть будущее. Они знают, что именно хотят получить, используют мозг для просчета правильных действий, играют на обстоятельствах и приходят к ожидаемому результату.

Достаточно ли изменить свою суть и стать волевым человеком внутри себя, чтоб успех был гарантирован? Разочарую: увы, это только начало. Но это самый трудный, самый первый и самый важный шаг на пути к эффективной, результативной, по-настоящему счастливой жизни.

1. К какой категории – обычные или волевые – вы относите себя сами?

2. Хотите ли вы переместиться из одной категории в другую?

Прежде я предложил вам определить себя, выбирая между успешными и неуспешными, а теперь – между обычными и волевыми. Задумайтесь.

Другие варианты. Конечно, жизнь не черно-белая, и все люди отличаются друг от друга. Встречаются хитросплетения, подводные камни, противоречивые подвыподверты подсознания, причем в одной и той же голове приветы из разных глубин будут проявляться неодинаково в различных ситуациях.

Может ли быть такое, чтобы человек, внутренне обычный, тем не менее, оказался наверху? Да, например, когда у богатого, успешного, талантливого папы рождается бездарь, но папа все-таки, будучи искренне любящим родителем, устраивает сынка на руководящую должность. Вот вам и результат: посредственность, несправедливо оказавшаяся наверху. Бывает ли так, чтобы талантливый человек находился внизу? О да, и часто оказывается, что дело-то в какой-то небольшой мелочи, которая мешает этому человеку взлететь. Например, запрограммированность с раннего детства на нищету, если родители повторяли без устали:

– Денег нет, это мы не можем себе позволить, это для нас дорого.

Либо запрограммированность на бездействие и неуспешность:

– Меньше знаешь – лучше спишь, тише едешь – дальше будешь, каждый сверчок знай свой шесток.

Я умышленно назвал это мелочью. На самом деле это не такая уж и мелочь, но я хочу, чтобы вы, дорогой читатель, уяснили, что эти преграды целиком и полностью находятся внутри одной конкретной головы. Нет никаких других обстоятельств или причин, кроме ручника в башке, с которого надо сняться, чтобы рвануть вперед.

Не стану отрицать – есть **элемент удачи и везения**. Но говорить об этом смысла нет. Почему? На фортуну невозможно повлиять. Надежность магических ритуалов не была подтверждена, поэтому нет смысла работать над притягиванием удачи; если она придет сама – хорошо, нет – наплевать. А может даже и так: если повезло – плохо, ведь удача расслабила и ослабила тебя. А неудача – мобилизовала и усилила.

Может быть, есть все-таки и **внешние объективные обстоятельства**? Семья, в которой ты родился, политическая обстановка в стране, эпоха, культурные ценности, традиции и привычки твоего народа? Да, эти обстоятельства есть, но у нас нет машины времени и искривителя пространств, чтоб родиться по-другому. Поэтому нет смысла скулить о том, что тебя родили не те родители или не в той стране, но всегда есть смысл работать с той ситуацией, которая дана в реальности.

Давайте обратим внимание и вот на какую категорию людей: **верящие** в свою элитарность, видящие себя на самом верху, считающие себя суперэффективными талантами, достойными яхт и частных самолетов, когда на самом деле это обычные люди, ничем не выделяющиеся из толпы. Иногда такое случается после прослушивания какого-нибудь тренинга личностного роста, когда человек отрывается от реальности, улетает в небеса и забывает соотнести действительное положение дел с несбыточными иллюзиями и мечтами. Последняя, самая грустная стадия этого неприятного феномена наглядно показана в фильме *Реквием по мечте* – осторожно, 16+. Жизнь в иллюзиях – путь в никуда.

Итак, в общих чертах мы разобрались в устройстве жизни. Это было необходимо, потому что без понимания сути можно всю жизнь проболтаться в заблуждениях и ошибках. Не понимая устройства автомобиля, невозможно его отремонтировать. Не зная анатомии, невозможно прооперировать человека. Так и с жизнью. Только правильно понимая мир и себя, можно двигаться в правильном, нужном вам направлении.

Итак, мы поняли, как устроена жизнь, кто в ней люди, и кто среди людей – лично вы, глубокоуважаемый читатель. Если вы не хотите ничего менять в своей жизни, читать дальше смысла нет. Живите, как живется, все и так хорошо. Если хотите ухудшить свою жизнь – это тоже не ко мне, я такому учить не умею :-).

Хотите жить лучше? Тогда двигаемся дальше!

Включаем логику: если вы хотите жить лучше, вы должны измениться. Очевидно, если вы останетесь прежним – у вас останется прежняя жизнь, а чтобы положительные изменения стали возможны, должно измениться ваше поведение, ощущения, мысли, чувства. Должно измениться ваше мнение по ряду вопросов, приготовьтесь, теперь вы зачастую будете говорить сами себе: ох как я был не прав, ох как я заблуждался. Обычно это неприятно или даже больно, ведь мозг должен перестраиваться, разрушая старое, удобное, привычное поведение и создавая новое, а это стресс. Но по мере движения боль будет сменяться удовольствием от прогресса, как в бодибилдинге: во время тренировки больно, но когда смотришь в зеркало и видишь результат – приятно! Желание улучшить жизнь будет тянуть вперед, а инерция, старые привычки, предыдущий образ жизни – засасывать обратно, но я верю в вас, дорогой читатель! Движение вперед обязательно победит!

С чего начать? Есть глобальные, сложные вещи, а есть локальные, небольшие конкретные действия, которые можно сделать прямо сейчас. Народная китайская мудрость гласит: *путь в тысячу ли начинается с первого шага*.

Чем наполнена моя жизнь?

Давайте начнем с того, что попроще: **выкинем из жизни весь навоз**, который тащит нас вниз и назад, тормозя движение вверх и вперед. Речь идет о разрушительных, вредоносных привычках.

Выбрасываем: курение, алкоголь, наркоту, азартные игры, привычку вариться в негативных новостях, критиканство, вредную еду (фастфуд, чиспы, кока-колу, майонез), сладкое (шоколад, пирожные, сахар в чай), интернет, телевизор. Вообще, любые пассивные удовольствия, обездвиживающие тело или ум, убивающие в нас энергию, гасят волю к жизни и любовь к движению. Выбрасываем этот мусор.

Избавляемся от ностальгии. Видите ли, глубоко подсознательно мы все хотим родиться обратно в маму – в маме тепло, комфортно, полно еды и никаких проблем. Именно поэтому ночью под одеялом мы сворачиваемся в позу эмбриона. Ностальгия – производная от этого подсознательного желания. Но реальность такова, что родиться обратно невозможно. Следует научиться получать взрослое удовольствие от сложной жизни, полной активности и достижений, и гнать от себя подальше ностальгию – чувство, которое тянет в прошлое. Это не значит, что нужно разругаться с одноклассниками и выбросить фотоальбом. Нет, прошлое нам нужно, чтоб подпитываться энергией для будущего. Задача – научиться использовать прошлое себе во благо, но не позволять воспоминаниям затягивать вас в пучину депрессивной грусти и обездвиживающей меланхолии.

Хорошо, выбросили все ненужное, что дальше? О, ну так я вас сердечно поздравляю, вы уже таки сделали мощный рывок вперед! :-) Теперь образовалась пустота, которую надо наполнить чем-то новым. Идеальный вариант: заполним освободившееся пространство **приятным и полезным,** а не приятным, но бесполезным, либо полезным, но противным. А что делать, когда что-то нужное – противно? Мы перепрограммируем свой мозг! (глава 11), чтобы новая привычка из неприятных перешла в разряд приятных. Заполняем освободившееся пространство:

Придумайте многофункциональное хобби. Хитрость в том, чтобы хобби приносило не только удовольствие, но и пользу. Например, бальные танцы лучше керлинга: физическая нагрузка присутствует и там и тут, но на танцах вы получаете дополнительные бонусы: улучшенная осанка, развитие музыкальности и танцевальности, заряжающее энергией общение с противоположным полом. Если речь идет о занятиях музыкой, то пение лучше игры на баяне: пение дает правильное дыхание, контроль над голосом, интонацией и тембром, а это очень важно для оратора, а быть хорошим оратором – архиважная и неотъемлемая часть успеха во все века. Бокс или самбо лучше бега трусцой: кроме физической выносливости и дисциплины тренируется воля к победе, улучшается реакция, развивается привычка уважать людей.

Поставьте цели. Определите – что для вас успех. Начиная чем-то заниматься, **обязательно добивайтесь результатов, которые можно измерить.** Для примера возьмем фитнес: вместо того, чтобы просто ходить в тренажерку, заведите себе тетрадь и отмечайте в ней увеличение показателей. Начали с 60 кг в жиме лежа, прибавляем по 2 кг в неделю. Цель – 100 кг в жиме лежа через 5 месяцев. Цель обязательно должна быть достигнута! Второй пример: бизнес. Цель – увеличить оборот до *X* рублей в месяц за *Y* времени. Провести *Z* важных встреч за следующий месяц. Подписать *N*, нет, *N* – мало; подписать *M* контрактов, и оба до конца недели! То есть обязательно нужно определить, что конкретно будет мерилом вашего успеха, и как это будет выражаться в цифрах. Так и только так.

Будьте дисциплинированны. Если взялись за что-то, поставили цель – не бросайте на полпути, не сдавайтесь! (поисковик: *Черчилль никогда не сдавайтесь)*. Напрягитесь, наплюйте на боль и дискомфорт и сделайте рывок, ведущий к цели.

Расширяем мышление, наполняем свою жизнь позитивными привычками: хорошее, качественное, вкусное питание, физическая активность / спорт, чтение умных книг, взаимополезное общение с людьми, планирование действий на день / неделю / год / всю жизнь, сочинение песен, стихов, рисование картин, выступление на публике. Придумайте еще, помня о главном принципе: **то, что приносит удовольствие, должно развивать и оздоравливать, а не отуплять и убивать.**

Об избавлении от вредных привычек смотри более подробно в главе 3.

Смыслы, цели

Решили локальную задачу, теперь переходим к глобальной. Формулируется она довольно просто: вместо того, чтоб плыть по течению, быть зависимым от влияния телевизора и чьего-либо мнения,

Возьмите ответственность за свою жизнь в свои руки. Придумайте свой собственный смысл жизни, поставьте цели.

Используйте свою природную энергию, трансформируйте ее в волю, достигайте намеченные цели и ставьте новые! При этом не будьте свиньей – не используйте людей, как бумагу в уборной; уважительно относитесь к окружающим, двигайтесь вверх, не нанося урона среде, в которой живете. Учитесь быть счастливым среди людей, учитесь быть успешным, учитесь быть волевым и вольным!

Изменяйте себя в лучшую сторону. Эти изменения могут поначалу испугать, показаться неосуществимыми, но вы не сдавайтесь! Начинайте работу над собой прямо сейчас.

Обозначим несколько важных шагов, и начнем с одного из наиважнейших факторов:

Круг общения

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты.
Еврипид, V век до н. э.

Я специально не вносил плохих друзей в плохие привычки, хотя мог бы. Но люди – не сигареты, от них не так-то просто отвыкнуть, особенно если многое связывало вас в прошлом. Тем не менее, если хотите сами рулить своей жизнью, придется научиться формировать свой круг общения. Этот круг оказывает неизбежное влияние, даже если вы – архистойкий оловянный солдатик. Кстати, помните, чем сказка про солдатика-то кончилась? Он расплавился.

Итак, либо уменьшайте, сводите на нет общение с людьми, которые тянут вниз и назад, либо измените этих людей, но помните: изменять людей против их воли – очень непростой и неблагодарный труд. Посмотрим на тех, кто портит нам жизнь:

Завистники
Сплетники.
Любители негативных новостей.
Алкаши, наркоманы.
Неудачники, плаксы.
Псевдофилософы.

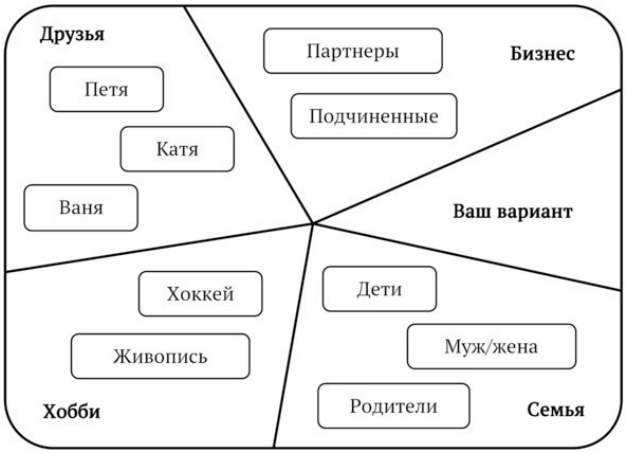
Последние из вышеперечисленных – это такая особая порода людей, которые вроде неглупы, у них много внутренней энергии; их мозг на бешеных оборотах крутит массу мыслей, выстраивая длинные и ветвистые суждения, они даже знают логику и применяют ее для доказательства своей правоты, но все эти ветвистые мысли направлены по замкнутому кругу. Нет смысла, нет цели, есть только бесконечные рассуждения и споры обо всем и ни о чем одновременно. Такие люди выедают себе мозг и убивают наше с вами время.

Неудачники – тонкий вопрос. Если не проявить осторожность, можно обидеть довольно большое количество людей. Предлагаю считать неудачниками только тех, кто сам себя считает неудачником и настаивает на этом.

Вообще, ненужные вам люди – это все те, кто вам не нравится, но с важной оговоркой: не нравятся тогда, когда вы сам – волевой, заряженный на успех, избавившийся от внутренней дряни человек. Иначе получается анекдот: вы сами – алкаш, которому нравится компания друзей алкашей, и у вас полная гармония :-). Нет, так не пойдет. Вы сначала сами направьтесь в нужную сторону, выбросьте из себя ненужный хлам, привыкните к себе новому и только потом прислушивайтесь к своему сердцу и избавляйтесь от ненужных, неприятных вам людей.

Вычеркивая ненужных людей, окружайте себя нужными. А кто это – нужные люди? А это те, от которых чему-то учишься, чье присутствие заряжает энергией, кто послужит связующим звеном с другими хорошими людьми. Вот такая сеть друзей / знакомых – энергетически похожих людей – и есть ваш новый, **правильный круг общения.** Эта сеть общения нужна всем, как воздух. В бизнесе это называется networking.

Как создавать новый круг общения? Вначале сложно! Так же, как перестать давиться тортами, заставить себя пойти в спортзал и сделать прекрасную фигуру, так же сложно сменить круг общения с привычного деструктивного на новый конструктивный. Потом, когда втянетесь, будете реально кайфовать от происходящего, так же, как спортсмены кайфуют от успехов в спорте (смотри фильм *Качая железо)*. Но поначалу будет непросто. Как же справиться? Как всегда, любую большую задачу, которую не решить за один присест, имеет смысл разбить на несколько маленьких и решить их по одной. Задача: создать конструктивный круг общения. Разбиваем на части:



Круг общения (хоть и квадратный :-)

Первая часть, несложная: хобби. Когда занимаешься хобби, нет обязательств и рисков, как в бизнесе, нет близости и ревности, как в отношениях. Поэтому сначала хобби. Обозначьте интересы. Что вам нравилось в детстве – рисовать? Найдите в своем городе клуб любителей работы маслом по холсту, запишитесь, занимайтесь рисованием и попутно знакомьтесь с единомышленниками. Клуб живописи – это первая небольшая цель. Будет масса новых ощущений, привыкайте. Нет, рисование скучно? Ладно, тогда – хоккей!

Создавая новый круг общения, помните: с вашими новыми знакомыми, да и вообще по жизни **нельзя быть свиньей.** Нельзя создать себе круг общения так, чтоб ты пользовался людьми, а тобой – нет. Эта подлая схема может сработать лишь в краткосрочной перспективе, да и то маловероятно. А вот мощный, сильный успех реализуется именно в полном масштабе: и в краткосрочной перспективе, и в долгосрочной. В долгую по-свински не сыграешь. Поэтому будьте полезны для новых друзей. Переспрашивайте сами себя:

– Зачем я им нужен? Как я могу быть полезен, интересен?

Научитесь предугадывать желания новых друзей, но не переборщите с услужливостью. Со временем установится баланс – гармоничные, приятные, дружеские отношения. Конечно, не со всеми: часть людей отпадет за ненадобностью, другая часть отбросит вас по этой же причине :-).

Главное – действие!

Подытоживая первую главу, обозначим самое главное: после всей этой теории, рассуждений, уговоров… Главное – действие! Ни одна, даже самая лучшая теория не стоит ломаного гроша, если она не реализуется на практике. Того, что уместилось на паре страниц выше, **достаточно**, чтоб улучшить вашу жизнь многократно. Только надо **действовать**. Нельзя откладывать на потом, нужно начинать **прямо сейчас:** поставьте пару целей, спрогнозируйте сроки их достижения и запишите все это на бумагу. И чтоб на вас напала икота, если вы оплошаете и дадите слабину! Шевелите булками, напрягайтесь, работайте – счастье и успех в ваших руках, но действовать будете именно вы!

Что-то мешает? Сил нет? Без сил шевелитесь! Нет времени? Выбросьте ненужные действия, освободите время! Одолевает страх? Плевать, двигайтесь и действуйте в состоянии адреналинового шока! Вы слишком умный, мысли копошатся, возникают объяснения, доводы, почему разумнее отложить? Прекратите! Вы прямо сейчас проигрываете глупцам – **они не сомневаются, они делают!,** и в итоге оказываются успешнее и результативнее вас – такого умного и соображающего. Чтобы этого конфуза не случилось, умному человеку следует научиться вовремя ставить на паузу интеллект и переходить к простому действию.

Глава 2. Для обычного человека

– Бывал я на ваших тренингах. Все рассказываете, рассказываете, обещаете научить заработать миллион и поиметь всех женщин. И книжки похожие я уже видел, одно и то же. Вранье все это! Надо работать на нормальной работе и не выдумывать, чудес не бывает! Не зря бабушка говорила: лучше синица в руках, чем журавль в небе.

Если узнали себя в этом крике души, если прочитали первую главу с недоверием и скепсисом, то вторая глава – как раз то, что вам нужно. Ваши убеждения – нормальные убеждения хорошего человека. Вы – здоровая, нужная ячейка общества. Вы – человек. Обычный, хороший, положительный, нормальный человек. В этой главе слово *обычный* приобретает несколько иной смысл, более широкий и сильный по сравнению с тем, что использовался в предыдущей.

Разочарование после тренингов по успеху

Почему иногда тренинги по личностному росту и успеху воспринимаются негативно? Кто-то уже попробовал перекинуть себя из обычных людей в сверхуспешные, но испытал **боль и разочарование**. Ты можешь убеждать себя целую неделю, что теперь ты другой, что поставишь мегацели и двинешься к ним со всей мощью, но уже через несколько дней этот дискомфорт просто душит тебя нового, и возврат в привычное состояние кажется раем. Это происходит из-за инертности нашей психики, ведь мозгу нужно разрушить старые связи между нейронами и построить новые. Представьте, у вас есть дом, в котором вы живете, и вот вы решили жить по-новому, и теперь нужно в одну руку взять кувалду и начать ломать старый, а в другую – мастерок, и тут же строить новый. Вот и ваш мозг, примерно так же должен поступать со своими межклеточными связями – рушить старые и строить новые. Страшная усталость, дискомфорт, апатия – ничего удивительного, правда?

– Автор, вроде вы рассказали, что нужно меняться и двигаться к успеху, а теперь говорите, что будет тяжело и плохо. Поясните, будьте добры.

– Смотрите: все без исключения не могут стать миллионерами, даже если будут следовать инструкциям всех лидерских программ и тренингов. Шанс есть всегда, но это не значит, что удастся реализовать его именно вам. По статистике только меньшинство вырывается в богачи, а большинство остается обычными людьми. Более того, если вы заработаете миллион, может быть, в душе вы окажетесь глубоко несчастны и неудовлетворены, а значит, что-то пошло не так, где-то закралась ошибка. Сейчас разберемся, что к чему, и как управлять жизнью и достижениями при любом раскладе.

Итак, мы попробовали рвануть вверх в небо, но обожглись и решили:

Хватит витать в облаках, буду жить на земле

Ну и хорошо, я вам даже больше скажу: зачастую этот выбор абсолютно правильный! Похожую ситуацию разобрал *Стюарт МакРоберт* в своей замечательной книге по бодибилдингу *Думай*. В двух словах: если следовать чемпионским методикам по наращиванию мышц, нормальный мужчина, во-первых, никогда не станет чемпионом; во-вторых, никогда не достигнет среднего любительского результата; в-третьих, получит травмы и потеряет

здоровье. Допустим, вы мужчина, и ваша рука в обхвате 34 см (либо это рука вашего мужчины, если вы женщина). Чемпионская рука – 55 см. Если вы начнете делать то, что делают чемпионы – ежедневно тренироваться по два раза и кушать по три килограмма еды, спать в перерывах между тренировками, употреблять целую гамму добавок и препаратов – у вас не только не будет руки в 55 см, но появятся травмы и испортится печень, и не только она одна.

Однако если вы будете вести себя спокойно, давать мышцам нормальный отдых и время на восстановление, продвигаться не торопясь, отмечать изменения в тетради – вы сможете сделать руку в 42 см, что смотрится очень даже круто! Успех на пляже гарантирован.

Однако если вы будете вести себя спокойно, давать мышцам нормальный отдых и время на восстановление, продвигаться не торопясь, отмечать изменения в тетради – вы сможете сделать руку в 42 см, что смотрится очень даже круто! Успех на пляже гарантирован.

Обхват руки: 34 см, 42 см, 55 см.

При этом ваше здоровье не только не пострадает, а вовсе наоборот – многократно улучшится.

Почему же так получается?

Генетическая предрасположенность

Для того, чтобы стать мистером Олимпия, нужно родиться с генетикой чемпиона – шансов ну очень немного. Скорее всего, у нас обычная генетика, а значит, стать победителем – заведомо недостижимая для нас цель. Такая цель ломает личность и убивает здоровье, оставаясь принципиально недостижимой.

Представьте себе еще одну иллюстрацию: вам надо как можно быстрее доехать на машине в нужное место. Если вы будете двигаться быстро, но благоразумно, будете вовремя притормаживать – вы доедете быстро и безопасно. Если же нажмете педаль газа до упора – вы не впишетесь в поворот и не доедете вообще.

Поэтому важно выбрать правильную скорость, найти свой оптимальный ритм, чтобы не слететь с катушек, не сойти с ума и в итоге не подсесть на нездоровое безделье перед телевизором, дающим иллюзию суперуспеха, но не сейчас, а буквально завтра, и провести в ожидании чуда десяток лет, не сдвинувшись ни на йоту.

– Я уже понял, что миллионером мне не стать. У меня простая работа и простая жизнь. Можно ли остаться обычным и нормальным человеком, но при этом стать волевым и успешным?

– Конечно, да! Просто к вашему успеху не стоит прикладывать ту же самую линейку, которую мы прикладываем к Шварценеггеру, Стиву Джобсу, Юрию Гагарину или Владимиру Путину. Создайте свою собственную шкалу успеха. Придумайте, чего бы вам хотелось достичь, и двигайтесь к этой цели.

Успех – это деньги, но только отчасти, да и потом, деньги – это сколько? Ведь если не думать о миллионах, лимузинах и яхтах, а просто увеличить свой месячный доход в два раза – это ведь будет шикарно, не правда ли? Подумайте, чего бы хотелось именно вам? Может быть это будет небольшой дополнительный заработок, но с удовольствием? Можно ведь совместить хобби и подработку, например, репетиторство с детьми, массаж или музыку на свадьбах? А может быть, вообще сформулировать для себя успех, не связанный с деньгами – допустим, научиться знакомиться с девушками? Или освоить иностранный язык? Или удачно выйти замуж? Или построить хорошую семью, родить прекрасных детей и замечательно их воспитать?

Изменения в жизни

Оставаясь обычным человеком, можно научиться управлять своей жизнью, изменять ее в желаемом направлении, ставить цели и достигать их.

1. Оцените свою жизнь. *Из чего она состоит? Что было вчера, десять лет назад? Что есть сегодня? Что будет завтра, через 10, через 20 лет?*

2. Смоделируйте свою жизнь *так, чтоб она вам понравилась. Если что-то категорически не нравится в сегодняшнем положении дел – начинайте думать о том, как это изменить.*

3. Поразмышляв, приступайте к изменению того, что вас не устраивает, двигайтесь к тому, чего хотели бы достичь, важно: не откладывайте на завтра, ***начинайте прямо сейчас****.*

Не стесняйтесь добавить себе в жизнь что-то новое, хорошее, желанное; например, займитесь тем, чем уже давно хотели заняться, но никак не получалось; либо наоборот – тем, о чем никогда не могли подумать. **Станьте режиссером собственной жизни.**

– В моей жизни уже нет места, чтоб добавлять туда что-то новое и интересное. Все забито под завязку.

– Давайте посмотрим: может быть, многое из того, чем заполнена ваша жизнь – совершенно ненужный хлам? Тогда выбросьте его! Смотри подробно главу 3.

Не сотвори себе кумира – неверный подход. Убежден: **кумиров создавать не только можно, но и полезно.** Каждый раз, возводя кого-то на роль кумира, мы копируем его поведение и отчасти его успех. Не стесняйтесь брать пример с тех, кто вам нравится, главное в этом – нащупать правильную меру. Кумира нужно вовремя оттолкнуть, чтоб не превратить свою жизнь в жалкую копию чужой. Создал себе кумира, набрался всего, что хотел, отпу-

стил – живешь без кумиров; потом снова – взял, уже другую личность, и тоже – вовремя избавился от него. Таким образом, ваша личность усилится, станет многогранной и интересной.

Так бывает, что у кого-то ярко выражена воля к действию, **а кому-то нужен волшебный пендель.** Если вы из вторых, найдите человека, который любит раздавать мотивационные пинки, и подружитесь с ним. Пусть он совершает магию – в нужный момент выдает порцию мотивации. У всех нас есть свои особенности и даже недостатки, нужно просто подобрать к себе индивидуальный набор ключей и перехитрить природу, заставив работать свои недостатки себе же во благо.

Я сам пользуюсь эдаким саморабством, занимаясь боксом и фитнесом. Я мог бы оборудовать свой дом тренажером и мешком для бокса, но я предпочитаю ходить в клуб и заниматься под началом тренера. Моя воля и желание выражаются в том, что я хочу заниматься и посещаю клуб. Но зачем мне напрягаться и составлять себе программы, отслеживать упражнения, считать количество повторений… Вместо этой сложной последовательности волевых решений я принимаю всего одно: встать и дойти до клуба. А дальше – я принадлежу тренеру, и эти два часа он делает со мной все, что считает нужным. Прекрасное решение и хороший результат.

Несколько стратегически полезных привычек

Возьмите себе за правило: **я смотрю на проблемы только с позиции их решения.** Результат не заставить себя ждать – у вас будет меньше разочарований и претензий без адресата. Вместо нудных жалоб и пустых переживаний вы начнете жить намного счастливее и эффективнее.

Не берите на себя лишний груз: не стоит взваливать на себя проблемы, которые не имеют к вам вообще никакого отношения. Отделите, что вас касается, а что нет. Важно проявить мудрость и не перепутать одно с другим, в частности, помогать близким в решении их проблем – правильно и важно со всех точек зрения.

Планируйте свое время. Да-да, тот самый time management. Этот универсальный совет звучит во все времена и эпохи, и во всех странах мира он одинаков. Увы, если привыкаешь не заботиться о своем времени, оно уходит, словно песок сквозь пальцы. Заведите себе привычку: планировать дела на день, не неделю, на всю жизнь. Отведите каждому делу время, следите за его выполнением, будьте дисциплинированны. Не стесняйтесь записывать свои планы в блокнот и там же отмечать, что выполнено, а что нет. Исправляйтесь, если есть склонность к недисциплинированности.

Общайтесь с заряженными, позитивными, умными, успешными людьми. Помните: короля делает свита; скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты.

Учиться, учиться и еще раз учиться. Этот важный принцип позволяет не отставать от времени, минимизировать ошибки, ощущать себя живым. К сожалению, у многих из нас со школьной парты осталась привычка не любить учебу. Многие так радуются окончанию школы, что раз и навсегда отключают в себе способность к обучению. Не надо. Научитесь кайфовать от того, что снова ощущаете себя учеником, ведь в этот самый момент вы становитесь лучше.

Желания бывают двух типов: **Хочу, но не пошевелюсь,** либо **Хочу, значит – добьюсь!** Первое – это не желание, это самообман. Если вы чего-то хотите, **но…** И вот как только звучит это подлое, противное *но* – все, пиши пропало. Так что никаких *но*, привыкайте желать так, чтоб каждое желание превращалось в достижение.

Научитесь не разочаровываться. Дочитайте эту книгу до конца, прочитайте другие. Смотрите фильмы, заряжающие позитивной энергией, например, *Рокки*. Не опускайте руки, что бы ни случилось. Берите управление своей жизнью на себя. Неважно, рабочий вы на заводе или директор; важно, какой вы сделали выбор – быть заложником обстоятельств либо волевым, живущим полноценной жизнью человеком.

Глава 3. Вредные привычки – в топку

Эта глава поможет вам и вашим близким избавиться от пагубных глупостей. Посмотрим на вредные привычки подробно, по порядку: откуда они взялись, кто и зачем их придумал, что они отнимают у нас и почему мы занимаемся чушью? Чем заполнять пространство, избавляясь от вредностей?

В этой главе я специально выбрал не очень-то свойственный мне стиль – негативная дерзость с грязными словами, заранее прощу прощения, если обижу кого-то. Жесткая позиция выбрана специально для усиления воздействия, посмотрим, сработает ли.

Курение

Вред? Отнимает годы жизни. Отнимает силы и энергию – делаешь меньше, устаешь больше. Уходит яркость ощущений – как будто на цветном телевизоре убрали насыщенность. Дыхание становится неприятным. Портится репутация, в том числе и из-за запаха изо рта. Ухудшается имидж из-за цвета кожи и других внешних проявлений. У женщин – увеличивает риск проблем со здоровьем детей, уничтожается красота, слишком рано заканчивается молодость. Разрушается восприятие вас как лидера: на животном уровне члены стаи уважают вожака за его силу, за то, что он лучший. Физически слабый и больной не может быть вожаком (читай: лидером) по определению, а курение ослабляет и съедает здоровье. Далее, уничтожается время как на само курение, так и на сопутствующие обстоятельства: на зарабатывание денег на сигареты, на лечение – и время, и деньги. А уничтожение времени суть уничтожение жизни. Кроме того, размывается фокус внимания: голова занята мыслями о сигаретах, когда это пространство могло бы заполниться чем-то радостным и полезным.

Почему курильщик курит? Потому что давным-давно какие-то **мудрые маркетологи решили заработать деньги на лохах,** впаривая совершено ненужный им товар. Маржа большая, игра стоит свеч. Государство тоже в доле – акцизы высоки. Те, кто зарабатывает огромные деньги на сигаретах, не скупятся на пропаганду разных лживых мифов, как то: сигарета успокаивает, бросить курить сложно, курение добавляет брутальности мужчинам и сексуальности женщинам, курить нравится и тому подобное. Подробно смотри: *Аллен Карр, Легкий способ бросить курить.*

Но есть и другая причина, о которой в книге Карра не сказано. Это **скрытое желание смерти.** Да-да. Ален Карр докопался до сути, его книга – лучшая в тематике, но я нашел еще одну причину, столь же базовую и глубокую. Изучая интеллектуальных, начитанных, грамотных людей, на которых не повлияла даже книга Карра и они остались курильщиками, я пришел к выводу: человек курит из-за скрытой потребности в сметри. Представьте себе: человек потерял ориентиры по жизни, его не устраивает реальность, он как бы хочет умереть, но в действительности никогда не пойдет на суицид – страх, инстинкт самосохранения, ответственность. А тут такое отличное решение понарошку, обманка для невроза: купил пачку, на ней написано *курение убивает*, убил себя немного и сразу полегчало.

Есть еще две причины, они не такие важные, как две первые, но, тем не менее: копирование младшими старших из-за стремления повзрослеть и взаимоподдержка курильщиками друг друга – покурить за компанию, порешать важные вопросы в курилке, помочь собрату в спорах с активными противниками курения.

В любом случае, выбрасываем эту дерьмовую привычку. Если вы курите по первой причине – просто осознайте, что из вас сделали лоха. С наперсточниками на вокзале ведь срабатывает, верно? Как только осознал, так сразу и перестал быть лохом. Пусть и тут сработает. Если же курите по второй причине – придумайте себе смысл жизни. Захочется жить,

усильте это желание; тогда будет очень легко выбросить из своего жизнелюбивого бытия то, что убивает. Если по третьей или четвертой – слушайте, просто бросьте курить, ладно? -:)

Если вы верите, например, в успокоительные свойства курения, увы, разочарую: никотин работает как адреналин, только слабее, так что успокаивает не курение, а привычный ритуал. Замените этот ритуал на другой: крутить четки, писать стихи в блокноте, медитировать. А реально успокоиться и расслабиться гораздо приятнее на массаже или в бане.

Что делать, если очень хочется, но никак не получается бросить, даже по только что приведенной инструкции? Ничего не надо делать, просто успех, лидерство и хорошая жизнь не для вас.

Алкоголь

Вред? Ухудшает здоровье, уничтожает личность. В больших дозах воздействие видно сразу, в малых – тоже видно, но слабее. Алкоголь истощает силы. Дважды убивает время: на саму пьянку и на следующий день – опохмел. Отбирает внимание и время, как с сигаретами – на покупку и лечение. Отупляет. У женщин – увеличивает риск проблем со здоровьем детей, уничтожает красоту, старит, заканчивая молодость слишком рано.

Почему мы бухаем? В малых дозах: либо за компанию, либо по традиции, либо из-за веры в мифы. В средних и больших дозах, не систематически: для преодоления скованности, страха, для ощущения себя суперменом. В больших дозах систематически: либо из-за отсутствия смысла жизни и потери ориентиров, либо от страха брать ответственность за жизнь в свои руки.

Избавляемся от этого дерьма. В любых дозах, с любой периодичностью алкоголь отупляет тебя и убивает твое время. В случае малых доз, если пьем за компанию: попросите друзей не уговаривать. Если это хорошие друзья – они поймут. Если не поймут и будут издеваться – пошлите их лесом и заведите себе новых, конструктивных друзей вместо деструктивных. Если выпиваете по традиции – выкиньте эти традиции и замените их новыми, например спортивной или интеллектуальной игрой; либо дружески поборитесь с мужиками, в конце концов, сломайте мебель – это гораздо прикольнее и веселее, чем бухать! Если вы верите в мифы о пользе алкоголя: нет никакой пользы. Сосуды гораздо лучше расширяются от физической активности и бани. Расслабляться лучше массажем.

Если вы бухаете, чтобы преодолеть страх – научитесь его преодолевать без алкоголя. Лучшее средство – контактные виды спорта: самбо, бокс; либо выступления перед публикой. Они же дадут вам адреналин и несравнимое ощущение бурной, кипящей жизни. В спорте, когда начнете побеждать – гарантированно почувствуете себя суперменом, только это ощущение будет честным, настоящим; и тут же вы поймете, насколько оно сильнее иллюзорных, лживых ощущений в состоянии алкогольного опьянения.

Если алкоголизм запущен до последней стадии – протрезвейте, осознайте, что вам выпало счастье получить самый лучший подарок – вашу жизнь. Вы хотите жить или хотите профукать такой клевый подарок?! Хотите жить? Тогда перестаньте бухать и придумайте смыслы, поставьте цели. Например, найти работу, помочь близким, найти круг общения таких же, как вы сами – в прошлом пропавших людей, а ныне – заново родившихся, начинающих жить, делящихся опытом, поддерживающих друг друга. Нет, не согласны? Наплевать на подарок? Мне тем более наплевать, подарок-то ваш; я больше с вами не знаком.

Наркотики

Не буду подробно о каждом. Хорошо, что в нашей стране они все запрещены.

Вред? Разный, но в любом случае они либо отупляют тебя до состояния дерева, либо заканчивают твою жизнь невероятно быстро.

Почему их употребляют? Каждый наркотик по-своему искажает сознание, заменяя настоящую реальность на вымышленную. Опасность как раз в том, что эта параллельная реальность ярче, да и в получении проще – вагон эмоций, стоит лишь добыть дозу.

Избавляемся от этого дерьма. Выбор такой: либо долгие годы по-настоящему счастливой, яркой жизни без наркоты, лишь вначале будет непросто; либо полудохлое существование относительно долго под умеренными дозами; либо перманентное отупление от так называемых легких наркотиков; либо быстрое угасание от тяжелых. Напрягись, попроси родных помочь и сделай выбор в пользу чистой натуральной жизни без этого дерьма, прошу тебя. Если нет – я тебя больше не знаю.

Азартные игры

Вред? Убийство времени и денег. Время – деньги, поэтому это двойное убийство, а учитывая азарт, то есть затягивание по нарастающей – это экспоненциальное убийство времени и денег! И соответственно убийство личности, потому что азарт – это своеобразный наркотик, который аналогично своим химическим братьям пожирает психику, замещая собой реальность.

Почему мы азартничаем? Как и другие зависимости, например, алкогольная или наркотическая, азарт дает **иллюзию успеха**. Я повторю это слово, оно ключевое – иллюзия. То есть на самом деле успеха нет, но есть обманка – тебе кажется, что головокружительный успех вот-вот будет, вот-вот отыграешься.

Избавляемся от этого дерьма. Лекарство – фильм *Реквием по мечте.* Посмотрели фильм, избавились, встает вопрос: чем заполнить пустоту, как создать эмоции? Попробуйте вольную борьбу – ощущения просто через край!, и они ярче и круче, чем на одноруком бандите! Да еще и физическая форма улучшается, да еще уверенность и воля к победе появляются, да и уважение к людям, а в случае неприятностей – возможность эффективной самообороны. Не хотите борьбу? Тогда бальные танцы: тоже море ощущений, правда, без самообороны, зато с приятным взаимодействием с противоположным полом.

Не можете избавиться? Вам не место среди управленцев; успешная, волевая жизнь – это не про вас.

Погружение в негативные новости

Надеюсь, это не будет вечным, но увы, сегодняшние новости именно такие – одна чернуха. Если не фильтровать, то автоматически погружаешься в это коричневое информационное поле, и оно изменяет твою личность. Есть люди, которых уже ничего не интересует, кроме новостей.

Вред? Сжигаете себе нервы, никак не решая наблюдаемые проблемы. Убиваете время, заполняете внимание негативом и депрессией, вместо того, чтобы созидать, сами программируете себя сообразно тому, в чем варитесь.

Почему мы подсаживаемся на это? Нам кажется, что мы в гуще событий, на острие момента. Только проблема в том, что это не мы на острие, это в телеке – остриё, а у нас на кухне никакого острия нет.

Избавляемся от этой дерьмовой привычки. Заменяем ее на принцип: **на любую проблему я смотрю только с позиции ее решения**. Допустим, проблема: выбрали не того кандидата / утопили котят / молния попала в сарай. **Что я могу сделать, чтобы решить эту проблему?** Ничего? – тогда не надо думать о ней **вообще**. Может быть, я что-то могу сде-

лать? Запустить петицию, распространить ее, сделать так, чтоб ее подписало нужное количество людей? Вперед, за дело. Даже сменить страну проживания – и то более уважительный поступок, чем пустое разглагольствование о том, как все плохо. Начинайте действовать! Что? Вы можете, точнее, могли бы, но не станете действовать? Тогда эта проблема не ваша, не думайте о ней вообще.

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.