

Ольга  
Усачёва

**#ЖивиБезОправданий**

**МОИ 365 ДНЕЙ**

\* Дневник  
на **365** дней

Ольга Усачёва

**#ЖивиБезОправданий.  
Мои 365 дней**

«Издательские решения»

**Усачёва О.**

#ЖивиБезОправданий. Мои 365 дней / О. Усачёва —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908522-1

Система самокоучинга #ЖивиБезОправданий от Ольги Усачёвой — это 365 дней работы над собой и целями. Это сборник самых сильных вопросов по самокоучингу на каждый день в формате ежедневника.

ISBN 978-5-44-908522-1

© Усачёва О.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	8
1. Дополнительный час	10
2. Безграничные ресурсы	11
3. История	12
4. Дело	13
5. Всякая стена – это дверь	14
6. Энергетическое равновесие	15
7. Решение	16
8. Доказательство	17
9. Совет	18
10. Сейчас	19
11. Прошлое	20
12. Радость	21
13. Говорящие монеты	22
14. Переживания	23
15. «Я»	24
16. Начало	25
17. Твои шаги	26
18. Ожидание	27
19. Мораль сей басни	28
20. Предположение	29
21. Позитив/Негатив	30
22. История	31
23. И...?	32
24. Ответ	33
25. Истина	34
26. Прокрастинация	35
27. Мнение	36
28. Память	37
29. Лень	38
30. Счастье	39
31. Чего ты хочешь?	40
32. Про твои «хотелки»	41
33. Диалог о целях	42
34. День Сурка	43
35. Как Отдохнуть?	44
36. Как найти Предназначение?	45
37. В чём твоё Предназначение	46
38. Закономерности	47
39. Окружение	48
40. Пять жизней	49
41. Мой идеальный день	50
42. 10 ритуалов искрящейся жизни	51
43. Ритуал одиночества	52
44. Ритуал физического совершенства	53
45. Ритуал здорового питания	54

46. Ритуал погружения в знания	55
47. Ритуал собственного отображения	56
48. Ритуал раннего пробуждения	57
49. Ритуал музыки	58
50. Ритуал произнесенного слова	59
51. Ритуал гармоничного характера	60
52. Ритуал простоты	61
53. Живи ради мелочей	62
54. Быть собой	63
55. О работе	64
56. Жадность	65
57. Как стать мастером?	66
58. Итоги месяца	67
59. Как определить цель жизни? п.1	68
60. Как определить цель жизни? п.2	69
61. Как определить цель жизни? п.3	70
62. Почему вы несчастливы?	71
63. Спокойствие	72
64. Планы	73
65. Правила	74
66. Вопросы на вечер	75
67. Опять про счастье!	76
68. Ваши сильные стороны	77
69. Ваши слабые стороны	78
70. Ваши возможности	79
71. Ваши угрозы	80
72. Мнение других	81
73. Как разобраться в проблеме?	82
74. Про терпение и умение ждать	83
75. Совет, который ты себе дал (а)?	84
76. Расскажите, куда вы хотите попасть?	85
77. Время	86
78. Одно слово	87
79. О работе	88
80. ПредназначениЕ	89
81. Про Путь	90
82. Первые 12 секунд твоего дня	91
83. О чем вы разговариваете по утрам?	92
84. Что делать, если силы воли не хватает?	93
85. Как ваша цель может изменить мир?	94
86. Желания	95
87. Эффективность	96
88. Одно слово!	97
89. Как часто я улыбаюсь?	98
90. Эмоции и состояние	99
91. Про вдохновение	100
92. И вновь про Вдохновение	101
93. Бизнес	102
94. Связи	103

95. Утренние вопросы-стимуляторы.№1	104
96. Утренние вопросы-стимуляторы.№2	105
97. Утренние вопросы-стимуляторы.№3	106
98. Утренние вопросы-стимуляторы.№4	107
99. Утренние вопросы-стимуляторы.№5	108
100. Утренние вопросы-стимуляторы.№6	109
101. Утренние вопросы-стимуляторы.№7	110
102. Список дел	111
103. День перемен	112
Конец ознакомительного фрагмента.	113

# **#ЖивиБезОправданий. Мои 365 дней**

**Ольга Усачёва**

© Ольга Усачёва, 2018

ISBN 978-5-4490-8522-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Это книга написана для тебя, друг мой! Это не обычный ежедневник, а книга-тренер, книга-наставник, помощник.

Один из тайных приёмов всех тренеров – это вопросы. Задавая эффективный вопрос, тренер помогает добиться ясности, начать действовать и принять важные решения. Вопросы позволяют узнать большее количество дополнительной информации, открывая новые возможности, новые знания, новое, более четкое, видение ситуации.

Почему мы боимся тренеров, психологов, коучей и недолюбливаем советчиков? Почему мы скептически относимся ко всем людям, кто готов помочь советом? Почему мы недолюбливаем тех, кто задаёт наводящие на размышления вопросы?

Часто с вопросами как таковыми у нас ассоциируются обиды и претензии. Это могут быть вопросы со стороны родителей, учителей, друзей и других знакомых или близких людей. Помните эти обидные вопросы:

- Когда ты уже вынесешь мусор?
- Почему ты до сих пор не написал?

Думаю, у каждого из нас есть еще пара-тройка подобных вопросов в памяти. А это значит, что вопрос – это вероятная угроза и необходимость искать оправдание. В том числе и своим действиям или бездействиям.

В этом ежедневнике направленность и цель вопросов совсем другая. У меня нет цели поймать Вас за руку и ждать ответа и (или) обещаний.

*Благодаря вопросам человек возвращается к своим целям и ценностям. Например:*

- А чего бы хотелось тебе?
- Почему это важно для тебя?
- Какие результаты?
- Что получилось хорошо?
- Что изменилось?
- Что теперь делаешь по-другому?

*Благодаря вопросам появляется возможность посмотреть на ситуацию шире:*

- А как еще ты мог бы решить эту задачу?

*Вопросы помогают проанализировать ситуацию:*

- Давай посмотрим, что происходит, когда ты...

*Благодаря вопросам приходит понимание, рождаются новые идеи:*

- Что происходит, когда у тебя, получается выполнить намеченное?
- Что поддержит тебя на этом пути?

Задавайте правильные вопросы себе и обращайтесь к профессиональным тренерам, коучам, наставникам☺

Наша жизнь похожа на книгу. Каждый год – это часть Вашей жизни. Каждый день-это глава Вашей жизни! Обычно люди строят планы с Нового года. И неважно когда начинается твой новый год: 1 января или 1 сентября. Быть может, ты решишь начать новую жизнь с понедельника. В любом случае важно понимать, кто пишет или редактирует историю вашей жизни.

Эту книгу надо читать с карандашом в руках и делать заметки на полях. Хочу познакомить Вас с 365 сильными вопросами, которые я использую в своей жизни и в этом ежедневнике. Один день – один вопрос (или раздел), который поможет найти важные для тебя ответы. Это сборник самых сильных вопросов для самообучения, которые я собирала несколько лет на основе моего опыта, из разных программ, игр, тренингов и марафонов, которые я проходила и прохожу регулярно. А еще в ежедневнике используются вопросы психологов, тренеров-практиков. Каждый день вам будет что изменить к лучшему.

Ежедневник вам даст другое понимание себя. Вы посмотрите на ситуацию шире. Этот действенный инструмент поможет найти ответы на многие твои вопросы, поставить цели, найти предназначение.

Вы сами способны изменить свою жизнь. Это просто и работает! Начните действовать и жить без оправданий. Поехали!

# 1.Дополнительный час

*день 1: число/месяц /год*

Международная федерация коучинга (ICF) в 2015 году провела опрос среди своих читателей в социальных сетях (большинство из которых практикующие коучи) на тему их любимых сильных вопросов во время коуч-сессии. Эти сильные и качественные вопросы, вы можете с успехом применять в своей жизни и общении.

Встречайте первый важный вопрос Вашего нового года:

**Если бы я дал вам дополнительный час в сутках, что бы вы с ним делали?**

Франциско Альварез

## **2. Безграничные ресурсы**

*день 2: число/месяц /год*

**Что бы вы делали, если бы имели безграничные ресурсы?**

Карен Мартин Минер

## **3. История**

*день 3: число/месяц /год*

**За какую историю вы так цепко держитесь?**

Крис Паджет

## 4. Дело

*день 4: число/месяц /год*

**Что вы сделаете в первую очередь?**

Катаржина Вожнар

## **5. Всякая стена – это дверь**

*день 5: число/месяц /год*

**Что тянет вас назад?**

Дженни Леу

## **6. Энергетическое равновесие**

*день 6: число/месяц /год*

**Как много энергии вы готовы вложить в это?**

Алиса Маньярез

## **7. Решение**

*день 7: число/месяц /год*

**Какое бы вы могли придумать идеальное решение?**

Марк Смит

## **8. Доказательство**

*день 8: число/месяц /год*

**Что вы пытаетесь доказать себе?**

Джессика Малавец

## 9. Совет

*день 9: число/месяц /год*

**Если бы я был в вашей шкуре и попросил бы у вас совета,  
что бы вы посоветовали мне в первую очередь?**

Том Ферри

## 10. Сейчас

*день 10: число/месяц /год*

**Что бы вы попробовали прямо сейчас, если бы знали, что не можете потерпеть неудачу?**

Алиса Гонцалез

## 11. Прошлое

*день 11: число/месяц /год*

**Просто потому что это случилось в прошлом, почему это должно случиться снова?**

Рене Стюарт

## 12. Радость

*день 12: число/месяц /год*

**Что вы делаете такого, что приносит вам радость  
и восторг?**

Джен Микельсон

## **13. Говорящие монеты**

*день 13: число/месяц /год*

**Если бы ваши деньги могли говорить, что они бы вам сказали?**

Луисио Андре Перес

## 14. Переживания

*день 14: число/месяц /год*

**Какое переживание вы хотите воплотить в жизнь?**

Родни Мюллер

## 15. «Я»

*день 15: число/месяц /год*

**Насколько это решение соответствует твоим представлениям о самом себе?**

Ребекка Макфарлен

## 16. Начало

*день 16: число/месяц /год*

**Когда ты начинаешь?**

Пэт Кеннеди

## 17. Твои шаги

*день 17: число/месяц /год*

**Какие маленькие шаги ты можешь совершить, чтобы подобраться ближе к своей мечте?**

Джозефин де ла Паз

## 18. Ожидание

*день 18: число/месяц /год*

**Чего вы ждете?**

Хаун Элиас Ромеро Васкес

## **19. Мораль сей басни**

*день 19: число/месяц /год*

**Как вы думаете, в чем мораль в этой истории?**

Брент Нестлер

## 20. Предположение

*день 20: число/месяц /год*

**Что из того, что вы только что сказали может быть всего лишь вашим допущением или предположением?**

Рейчел Мендонка Гойер

## 21. Позитив/Негатив

*день 21: число/месяц /год*

**Какие позитивные моменты есть в этой негативной ситуации?**

Ваня Маринова

## 22. История

*день 22: число/месяц /год*

**Какую историю вы чаще всего рассказываете самому себе?**

Нэнси Матиас

## 23. И...?

*день 23: число/месяц /год*

**И...?**

Кэти Кароан

## 24. Ответ

*день 24: число/месяц /год*

**Если бы вы знали ответ, каким бы он был?**

Рита Торижни

## 25. Истина

*день 25: число/месяц /год*

**О чем таком я у вас сегодня не спросила, о чем вы очень хотели, чтобы я спросила?**

Энни Гелфанд

## 26. Прокрастинация

*день 26: число/месяц /год*

Прокрастинация это выбор, который вы совершаете, стремясь получить энергию из страха перед последствиями, вместо того чтобы брать ее из достижения успеха.

**Вы ждете, пока дедлайн какого-нибудь дела не приблизится до степени запугивания самого себя?**

## 27. Мнение

*день 27: число/месяц /год*

**Если вы хорошо думаете о себе, зачем же вам нужно, чтобы еще кто-то хорошо думал о вас?**

## 28. Память

*день 28: число/месяц /год*

С добрым утром, друзья!

Представьте на минуту, что вы потеряли память. Полная амнезия.

**Кроме ключевых моментов вашей жизни, и самых важных людей в ней, какие яркие события вы бы хотели вспомнить?**

Запишите их.

## 29. Лень

*день 29: число/месяц /год*

Приятного дня, друзья! За ярлыком «Лень» могут скрываться довольно неожиданные вещи

**Часто ли вы ленитесь? А в целом считаете себя ленивым человеком, или «сачковать» не в ваших привычках?**

## 30. Счастье

*день 30: число/месяц /год*

### **Поговорим пару дней о счастье?**

Добрый день, друг!!! Сегодня месяц нашего знакомства. Позволю себе занять страницу твоего ежедневника.

**Что ты делаешь, когда всё идёт «кувырком»? Когда, кажется, что жизнь остановилась на одном месте и потихоньку опускается вниз?** Когда во всех сферах неполадки: работа не радует, отношения зашли в тупик, здоровья нет...

Глубоко внутри ты ведь знаешь, что достоин лучшей жизни (и это твоё право с рождения)! Ты должен быть счастлив. Изобилие принадлежит каждому и тебе в том числе.

Когда появляется недовольство, и любые проблемы, скорее всего, утеряны равновесие и баланс жизни. Нет гармонии между внутренним и внешним. Между физическим и духовным. Нет согласия между мыслями и действиями.

Как же вырваться из порочного круга неудач и вернуть в жизнь счастье и радость?

Начни с самого простого. С того, что доступно тебе всегда – с твоих эмоций и чувств. Позитивные мысли изменят твоё настроение. Закрепи это физическим действием – прогулкой, пробежкой, йогой, танцами... Таким образом ты улучшишь своё духовное и физическое состояние. А это повлечёт перемены и в других сферах жизни.

## 31. Чего ты хочешь?

*день 31: число/месяц /год*

**Прямо сейчас реши, чего ты хочешь на самом деле!**

Ясно вообрази своё успешное будущее. Представь, как ты выглядишь и где ты находишься. Ощути любовь и признание окружающих тебя людей. Подумай о хорошем, и это хорошее проявится совсем скоро! Сделай это сейчас – это ведь так просто.

Друзья, задавали вы себе хоть раз вопрос: «**Счастлив ли я?**»

А думал ли ты о том, что это закрытый вопрос? На который можно ответить только да или нет. Как будто счастье это завершение какого-то процесса. Или конечная точка, которую ты изо всех сил пытаешься достичь.

Стоп! Задумайся на минутку, существует ли такой конечный пункт?

Мы всегда можем стать счастливее, чем мы есть. Ни один человек на свете не испытывает постоянного блаженства, когда ему больше не к чему стремиться. Поэтому полезнее задать другой вопрос: «Как мне стать счастливее?» Как будто это непрерывный процесс. Ведь счастье – это дорога без конца.

Послушай, это еще не все.

**Как ты думаешь, какие привычки сделали бы тебя счастливее? Что нового ты бы хотел привнести в свою жизнь?** Напиши ниже ☺ Это поможет понять себя и стать счастливее!

## 32. Про твои «хотелки»

*день 32: число/месяц /год*

Развёрнутый вопрос.

Напиши подробно:

**Что ты хочешь? А зачем тебе это?**

Представь, что ты уже получил (а) то, что хочешь. Что будешь с этим делать?

**Как ты думаешь, почему у тебя этого нет?**

**Что ты будешь делать? Что ещё?**

**Какие могут быть последствия для тебя и других?**

**Что для тебя в этом самое трудное?**

**Что бы ты посоветовал (а) другому, окажись он на твоём месте?**

## 33. Диалог о целях

*день 33: число/месяц /год*

Представь себе диалог с самым мудрым человеком, которого ты знаешь.

- **Что он скажет тебе делать?**
- **Если бы так сказал или поступил кто-то другой, что бы ты почувствовал, подумал?**
- **Что бы потом сделал?**
- **Кто и чем может тебе помочь?**
- **Когда ты начнешь это делать?**
- **Ты точно достигнешь при этом своей цели?**

Приглашаю будущих чемпионов по достижению личных целей на индивидуальные консультации, сессии.

## 34. День Сурка

*день 34: число/месяц /год*

С добрым днём, друзья! Каждый день – начало новой жизни и больших изменений. По крайней мере, мы хотим в это верить. Однако так получается далеко не всегда. Более того, чаще всего, происходит только одно большое... *ничего*. Знакомо ведь, правда?

### **Почему же так происходит?**

Первая и самая банальная причина – лень. Вчера вечером было столько энергии, но наступает утро и непривычные *действия* кажутся уже не столь важными.

Вторая – отсутствие мотивации. И рассуждения в стиле: «Ну вот до воскресенья расслаблюсь, а в понедельник начну делать». В итоге после воскресенья затягивает рутина и меняется то самое *ничего*.

Третья причина – окружение. Большинство людей «обломщики», которые сами не развиваются и другим не дают. А еще, когда у нас что-то не получается, мы отступаем ссылаясь на других: «Нет, ну все же так живут, а мне что напрягаться?»

Именно эти причины мешают тебе вырваться из «дня сурка».

**Как давно у тебя было ощущение, что будни и рутинные дела сковывают тебя?  
И что с этим делать?** Знаю действенное средство от лени и прокрастинации – напиши мне в соц. сети, поделюсь

## 35. Как Отдохнуть?

*день 35: число/месяц /год*

Если неделя была очень загруженная и активная рабочая, а может наоборот монотонная, что же нужно сделать для того, чтобы отдохнуть или расслабиться на выходных?

Бывает так, что старания на каком-либо поприще не приводят к желаемому результату, а то и вовсе он нулевой.

**А что влияет на вашу результативность?**

Набросайте план важных дел на предстоящую неделю.

## **36. Как найти Предназначение?**

*день 36: число/месяц /год*

Знаете, как я поняла, что иду своим путём? При том, что у нас в семье ребёнок с редкой генетической патологией: не ходит, не разговаривает, сам не кушает, и не видит. И конечно бывает так, когда у меня совсем нет сил и энергии. Я каждое утро встаю, наполняю день энергией, силой и творческими решениями. Мне хочется продолжать делать то, что я делаю, мотивировать своим примером людей, и в том числе тебя, идти дальше и Жить без Оправданий.

Если ты ненавидишь звон будильника и поднимаешься с плохим настроением – пора что-то менять.

Следующие 3 дня мы посвятим твоему предназначению.

**Как думаешь в чём оно?**

## 37. В чём твоё Предназначение

*день 37: число/месяц /год*

Для тех кто хочет понять в чем его предназначение, я рекомендую эти упражнения:

- 1) вернуть детскую заинтересованность
- 2) найти любимые занятия
- 3) найти идеальное окружение
- 4) представь 5 жизней
- 5) опиши идеальный день

Давай следующие 5 дней поговорим о предназначении.

И сегодня ответим с тобой на вопрос:

**«Как Вернуть детскую заинтересованность?»**

Ответь себе на вопрос, чем ты любил заниматься в детстве. Ещё до того, как родственники начали впихивать в тебя свои установки, что «рисованием на хлеб не заработаешь» или «танцы – это несерьёзно». Напиши три вещи, которые тебя реально увлекали в детстве. Это небольшая подсказка, куда тебе стремиться.

## 38. Закономерности

*день 38: число/месяц /год*

**Ищи закономерности: 20 любимых занятий!**

Составь список из 20 своих любимых занятий. Пусть некоторые из них кажутся банальными (например, есть вкусную еду) – всё равно пиши.

Когда список будет готов, посмотри внимательно на эти занятия. Какие видишь закономерности? Может быть в этом списке преобладают дела, связанные с помощью людям? Или какие-то спортивные занятия? Или дела, связанные со спокойной монотонной работой?

Он поможет понять, какой жизнью ты хотел бы жить.

## 39. Окружение

*день 39: число/месяц /год*

### **Твоё идеальное окружение.**

Представь, что мир за ночь изменился под твои запросы. И наутро он будет наполнен такими людьми, какими ты захочешь. Какими будут эти люди? Какими качествами они обладают? Может все они творческие или, наоборот, это люди с математическим складом ума. Может, они всё делают быстро, или, наоборот?

### **Что ты узнал о себе из своего идеального окружения?**

## 40. Пять жизней

*день 40: число/месяц /год*

А теперь представь: у тебя будет пять жизней. И в каждой из них ты сможешь стать тем, кем хочешь. **Как ты проживёшь эти пять жизней?**

Если справишься за три жизни – бери три. Нужно десять – ни в чём себе не отказывай.

Итак, представь, что одну жизнь ты посвятишь биологии, вторую – профессиональным путешествиям, третью – тому, чтобы завести большую семью и кучу детишек, в четвёртой станешь скульптором, а в пятой – астронавтом.

Какая жизнь нравится больше?

Самое важное тут понять следующее: если тебе надо выбрать всего одну жизнь, пусть даже ту, что тебе больше всего нравится, то всё равно будет не хватать остальных. Потому что они – это твоя неотъемлемая часть.

Нам в головы вдолбили: «Определись!». И это печально.

В мире встречаются люди, рождённые для единственной цели, но это редкое исключение. Каждая из жизней содержит что-то, что ты очень любишь и ты можешь привнести это в свою жизнь.

## 41. Мой идеальный день

*день 41: число/месяц /год*

**Итак, каким ты видишь свой идеальный день?**

Проживи этот день в настоящем времени и во всех подробностях: где ты просыпаешься, какой это дом, кто лежит рядом с тобой, что ты ешь на завтрак, какую одежду носишь, какую работу выполняешь?

Не ограничивай фантазию. Опиши день, который бы прожил, будь у тебя абсолютная свобода, неограниченные средства и все силы и умения, о которых ты только мечтал.

Я всем желаю обрести себя и найти то, что по-настоящему любишь! Начинай двигаться к своему предназначению!

#ЖивиБезОправданий Присоединяйся к нашему движению [https://t.me/olga\\_usacheva](https://t.me/olga_usacheva)

## **42. 10 ритуалов искрящейся жизни**

*день 42: число/месяц /год*

В одной из моих любимых книг Робина Шармы «Монах, который продал свой Феррари», раскрываются секреты искрящейся жизни.

Это ритуалы, ежедневные привычки. Применить их не стоит больших усилий. А результат, полученный от внедрения этих привычек в свою жизнь, будет выше ожиданий! Завтра мы поговорим о десяти ритуалах.

**А сегодня ответь, есть ли в твоей жизни ритуалы?**

## 43. Ритуал одиночества

*день 43: число/месяц /год*

Период покоя каждый день.

**Как часто вы бываете наедине с собой? Без компьютера, телефона, телевизора?  
В тишине? На природе?**

Назначьте себе свидание. Найдите 15—60 минут времени, побудьте с самим собой. Послушайте тишину, погрузитесь вглубь себя. Поразмышляйте, кто вы есть на самом деле и какие ваши настоящие желания и мечты.

## 44. Ритуал физического совершенства

*день 44: число/месяц /год*

**Достаточно ли вы двигаетесь?** Довольны ли вы своим внешним видом, силой мышц, выносливостью? Что бы вы хотели изменить? Какую физическую форму вы бы предпочли иметь лет так в 70? И реально ли ее иметь под старость лет при вашем сегодняшнем образе жизни? Есть над чем подумать, верно?

Йога, плавание, бег, танцы, занимайте свое тело ежедневно. Двигайтесь. Занимайтесь дыхательными практиками.

А на свой 70-й юбилей вспомните день, когда решили жить полноценной жизнью и улыбнитесь :)

## 45. Ритуал здорового питания

*день 45: число/месяц /год*

**Довольны ли вы качеством продуктов, которыми кормите себя каждый день? Как там на счет дожить до 100 лет? :) При сегодняшнем вашем меню это реально?**

Алкоголь, сигареты, фаст-фуд, кофе, сахар...

Все это явно не продлит вашу жизнь. Задумайтесь и решите, хотите ли вы быть живчиком или хотите не слазить с таблеток и капельниц через лет так через 20—30?

## **46. Ритуал погружения в знания**

*день 46: число/месяц /год*

**Сколько минут в день ты читаешь книги?**

Читайте как минимум 30 минут в день. Постоянно обучайтесь. Не стойте на месте. Станьте учеником жизни. Применяйте ежедневно свои знания.

## 47. Ритуал собственного отображения

*день 47: число/месяц /год*

Единственный способ сделать завтрашний день лучше – разобраться, что ты сделал не так сегодня.

Заведите привычку анализировать прошедший день. В конце каждого дня спрашивайте себя:

**«Какие три наиболее важные вещи я узнал сегодня?»**

Прокрутите в голове события дня, свои поступки, мысли. Использовали ли вы свое время продуктивно? Что вы сделали для совершенствования своего ума, тела и духа? Какие люди были важными для вас в этом дне? Найдите время и поразмыслите над этими вопросами.

## 48. Ритуал раннего пробуждения

*день 48: число/месяц /год*

Я уже немало писала о сне и раннем пробуждении. Если вы до сих пор спите до последнего, еще раз предлагаю задуматься :)

Проснитесь пораньше, включите приятную музыку, улыбнитесь своему отражению в зеркале и задайте себе вопрос: **«Что бы я сделал сегодня, если бы это был последний день моей жизни?»**

## 49. Ритуал музыки

*день 49: число/месяц /год*

Пусть в течение дня вас сопровождает приятная музыка.  
В машине, дома. Подпевайте и мурлыкайте в такт. И улыбайтесь.

**Как часто вы слушаете музыку? Напиши список любимых мелодий:**

## 50. Ритуал произнесенного слова

*день 50: число/месяц /год*

Не допускайте негативных мыслей в своем уме и уж тем более не позволяйте себе критиковать, отзываться о ком-то плохо, ругаться. Добрый настрой, и доброжелательные мысли творят чудеса. Позитив, отправленный мысленно или словесно, возвратится к вам с тройцей!

Важно то, что ты говоришь другим, но куда более важно то, о чем ты говоришь с самим собой.

**Как думаешь, сейчас у тебя больше негативных или позитивных мыслей?**

## 51. Ритуал гармоничного характера

*день 51: число/месяц /год*

Ежедневно совершайте действия, направленные на улучшение своего характера.

Усердие, сострадание, смирение, терпение, честность, мужество – это те принципы, те качества, которые нужно в себе развивать. Храните чистоту помыслов. Руководствуйтесь велением сердца.

**Подумай: какие ритуалы характера у тебя уже есть, а над какими хочешь поработать?**

## 52. Ритуал простоты

*день 52: число/месяц /год*

Живите простой жизнью. Не позволяйте себе погнубуть в мелочах.

**Концентрируйтесь на главном.**

Не уменьшив, не сузив свои потребности, ты никогда не почувствуешь себя удовлетворенным.

**Гениально и просто, не правда ли?**

И не думайте, что это все сложно и невозможно.

Внедрить эти ритуалы в жизнь не составляет сложности!

## 53. Живи ради мелочей

*день 53: число/месяц /год*

Когда в нашей семье произошла беда и мы узнали о том, что пришла неожиданно редкая неизлечимая болезнь, вся семья была на грани отчаяния. Я долго не могла найти силы. Искала смысл жизни и помощь извне. **А потом поняла, что жить нужно ради мелочей!**

- Жить ради рассвета в пять утра и заката в пять вечера
- Жить ради дорожных путешествий
- Ради езды на велосипеде с музыкой в ушах и ветром в волосах
- Жить ради танцев под дождем, жить ради смеха до боли в животе
- Жить ради любимых песен и хороших книг, ради улыбок без повода
- Ради длинных разговоров, ради печенья с чаем
- Ради отдыха после долгого тяжелого дня, ради блеска в глазах
- Жить ради ночных приключений и ради звезд, провожающих тебя домой
- Жить ради людей, которые помнят, что ты пьешь чай без сахара и ненавидишь лук
- Жить ради первого поцелуя и длинных прогулок, ради объятий и новых знакомств.

Ради неожиданных подарков и долгожданного «да»

- Жить ради тех мелочей, что заставляют почувствовать себя живым

**А ради чего живете вы?**

**Что или кто поддерживает вас и вдохновляет?**

## 54. БЫТЬ СОБОЙ

*день 54: число/месяц /год*

**Если ты стал тем, кем хотел стать, то ты счастлив?**

Если ответ отрицательный, задай себе еще один вопрос: **«Что мне для этого следует сделать?»**

Ответ будет программой, твоим планом

## 55. О работе

*день 55: число/месяц /год*

**Поговорим о твоей работе**

**Вы довольны своей работой?**

**Доходом, который получаете?**

**Климатом в коллективе?**

**Ощущаете ли себя реализовавшимся профессионалом?**

**Нет? Не полностью? Хотите лучше?**

Обычно в этом месте появляется «волшебное» предложение, которое без труда, напряжения, за скромные деньги изменит вашу жизнь: чудо-тренинг, сказка-совет, волшебная кнопка «бабло» и так далее. У меня нет такого. Я не верю, что так бывает.

Я предлагаю: интересную, трудоёмкую, совместную работу над собой дальше в этом ежедневнике и в марафонах, которые я провожу. И да, эта работа будет стоить времени. А быть может ты захочешь даже вложить в себя деньги.

Приглашаю измениться к лучшему.

А пока присоединяйся к нашему движению

в телеграмм [https://t.me/olga\\_usacheva](https://t.me/olga_usacheva)

И всё перестанет быть таким, как прежде!

## 56. Жадность

*день 56: число/месяц /год*

### **Лучший борец с ленью – жадность!**

Когда вы захотите заработать больше денег, тогда прекратите лениться! Будьте жадным, но не на себя. Надо жадно поглощать знания, надо жадно хотеть успеха и к нему стремиться. Надо тратить деньги не на себя, а на свою семью. Надо быть идиотом, чтобы быть лентяем.

### **На что ты потратил сегодняшний день? Чего ты добился?**

«Выбери себе работу по душе, и тебе не придется работать ни одного дня в своей жизни» кто-то очень умный)

## 57. Как стать мастером?

*день 57: число/месяц /год*

**Задумывался ли ты когда-нибудь как стать Мастером и сколько для этого надо времени?**

10000 часов тяжелого труда отделяют тебя от совершенства в любимом деле и от статуса «Мастер». Вместе с этим статусом приходят деньги и слава. Если это твое любимое дело и ты обучаешься по правильной стратегии – то успех тебе гарантирован – говорят современные тренинги.

Так вот – это все полная ерунда (про тренинги, а кто-то умный прав, см. цитату выше). Если вам нравится что-то делать, то это означает, что вы будете делать это с радостью, но это не ведет к деньгам напрямую.

Допустим, вам нравится делать сайты и делать SEO. Или учить детей пению в деревне. Или ставить пластиковые окна. Или заниматься доением коровы. Или быть таксистом. Или заниматься «онанизмом». Или играть на скрипке. Или играть в пейнтбол.

**Будете ли вы счастливы, делая свою любимую работу?** Да. Сможете ли вы заработать себе на кусок хлеба в прямом значении словосочетания «кусок хлеба»? Да, пока да, а дальше —может и нет. Сможете ли вы на эти деньги купить себе жилье, отправить детей в платный хороший ВУЗ, обеспечить себе старость. Нет, хоть вы будете работать 20 часов в сутки!

Мир держится на тех, кто думает о деле и отдает себя работе, но деньги зарабатывают те, кто еще и о деньгах думают.

## **58. Итоги месяца**

*день 58: число/месяц /год*

**Что остаётся после закончившегося месяца?**

**Горечь невыполненных планов или инерция сделанного  
и зачатки будущих свершений?**

**Вспомните, что из текущего месяца стоит развивать  
в следующем месяце?**

## 59. Как определить цель жизни? п.1

*день 59: число/месяц /год*

Вот и прошли почти 2 месяца твоего самообучения с помощью этого ежедневника. И вот опять развёрнутый вопрос с размышлением.

### **Знаешь, как за 15 минут определить цель своей жизни?**

Алан Лакейн, известный консультант по тайм-менеджменту, в книге «Как стать хозяином своей судьбы» предлагает простой способ определить цель своей жизни. Ответив всего на 3 вопроса, Вы сможете лучше разобраться в себе и понять, что Вы в результате хотите получить от собственной жизни.

На выполнение данного упражнения Вам понадобится 15 минут. Возьмите 3 чистых листа бумаги, ручку и часы.

#### **1) Первый вопрос о цели жизни**

Возьмите 1-й лист бумаги и напишите наверху следующий вопрос: «Каковы мои жизненные цели?» Под «жизненными целями» понимайте те задачи, которые Вы ставите перед собой в настоящее время.

У Вас есть только 2 минуты на то, чтобы записать ответы на вопрос. Будьте предельно кратки, используйте общие слова, не вдавайтесь в детали, пишите все, что Вам придет в голову, не сдерживая свою фантазию, не анализируя и не оценивая.

После того, как пройдет 2 минуты, выделите себе еще 2 минуты, чтобы проверить, не упустили ли Вы что-либо важное. Вы можете добавить дополнительные цели, обратив внимание на Ваш нынешний образ жизни.

## 60. Как определить цель жизни? п.2

*день 60: число/месяц /год*

**Как за 15 минут определить цель своей жизни? 2-я часть**

### **2) Второй вопрос о цели жизни**

В первом списке Ваших жизненных целей, составленном на скорую руку, скорее всего, будут такие общие понятия, как «счастье», «успех», «богатство», «любовь» и т. д. Ответы на второй вопрос позволят Вам более четко определить Ваши цели.

Возьмите второй лист бумаги напишите наверху второй вопрос: «Как бы я хотел провести ближайшие 3 года?»

У Вас снова есть только 2 минуты. Составьте за это время список Ваших ответов. Затем также возьмите 2 дополнительные минуты на анализ и уточнение перечня Ваших целей.

### **3) Третий вопрос о цели жизни**

Теперь возьмите третий лист бумаги и напишите наверху третий вопрос: «Если бы я сейчас узнал, что ровно через 6 месяцев меня убьет молния, как бы я прожил оставшуюся жизнь?»

Прежде чем Вы начнете писать, знайте, что все вопросы, связанные с Вашей кончиной, будут благополучно решены без Вашего участия. Вы составили завещание, купили участок на кладбище и т. д. Думайте лишь о том, как Вы будете жить последние 6 месяцев.

У Вас также есть 2 минуты на подготовку Ваших ответов и 2 минуты на дополнение списка ответов.

## 61. Как определить цель жизни? п.3

*день 61: число/месяц /год*

### **Как за 15 минут определить цель своей жизни? 3-я часть «Каковы мои жизненные цели?»**

После того, как заполнение третьего листа завершено, возьмите еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть Ваши ответы на все 3 вопроса. Если чувствуете, что Вам нужно больше времени, то можете поработать с ответами подольше.

Взглянув на списки, возможно, Вы обнаружите, что ответы на второй вопрос являются продолжением ответов на первый. Бывает так, что и ответы на третий вопрос служат продолжением предыдущих ответов. Однако у многих людей цель резко меняется, как только они осознают, что время их жизни ограничено.

Третий вопрос помогает Вам осмыслить то, чем Вы могли бы заниматься, если бы обстоятельства заставили Вас трезво взглянуть на свою жизнь. Цель этого вопроса – определить Вашу истинную цель.

Если Вы довольны тем, как Вы живете, то третий вопрос лишь подтвердит Ваш стиль жизни: Вы будете продолжать жить, ничего не меняя. Если список целей на третьем листе сильно отличается от того, как Вы живете сейчас, то самое время задуматься о переменах.

Это упражнение – прекрасный индикатор Вашего уровня удовлетворенности жизнью. Время от времени пишите новые ответы на 3 вопроса для того, чтобы лучше понимать свои истинные желания и верно определять цели своей жизни.

## 62. Почему вы несчастливы?

*день 62: число/месяц /год*

«Почему вы несчастливы? Потому что 99,9% всего о чем вы думаете и всего, что вы делаете, имеет отношение к «я» – которого нет!

«Вэй У Вэй»

**Бывают такие минуты, когда ты чувствуешь себя несчастным/несчастной?**

Попробуй описать, начиная со слова «Я» Надеюсь у тебя не больше 10 таких пунктов :)

## 63. Спокойствие

*день 63: число/месяц /год*

**Всё идет хорошо, пока мы спокойны!**

- Какая я, когда я спокойная (ый)?
- Когда я спокойная (ый): в каких ситуациях, условиях?
- Что дает мне спокойствие?
- Как я сам (а) настраиваю свое состояние спокойствия?

## 64. Планы

*день 64: число/месяц /год*

С добрым утром, друзья!

**Какие планы на сегодняшний день?**

**Какой подвиг решили совершить?**

## 65. Правила

*день 65: число/месяц /год*

### **По каким правилам вы живёте?**

Жить по чужим правилам – это как варить борщ по таблице Менделеева. Вроде, по химическому составу всё понятно. Но как применить!? И нужен ли радиий (а что это вообще)?

Хороший клиентский вопрос: что из внешнего станет хорошим советом, а что – лишним? И как жить по чужим правилам? А вы по каким правилам живёте? Насколько вы самостоятельны в своей жизни? Как часто вы принимаете решения и насколько важны они?

В общем, отличный запрос на работу в одном из наших марафонов.

## 66. Вопросы на вечер

*день 66: число/месяц /год*

«Мы становимся тем, что мы делаем, о чем мы беспокоимся и о чем заботимся»

Эмми Ван Дорцен

Крайне полезная практика – каждый вечер задавать себе вопросы:

- что я сегодня делал?**
- о чем беспокоился?**
- о чем заботился?**
- и кто я после этого? кто я такой по итогам этого дня? герой спектакля про что?**

3 дня такой вечерней практики на раз прочищает мозги почище разных тренингов по саморазвитию, самоопределению и пр.

## **67. Опять про счастье!**

*день 67: число/месяц /год*

Ответь, пожалуйста, себе и здесь в ежедневнике запиши:

- **Что для меня счастье в личном?**
- **Что для меня личное счастье?**
- **Как я понимаю что я счастлив (а)?**
- **Что для меня счастье в работе?**
- **Как я понимаю, что я счастлив, работая на этой работе?**

## **68. Ваши сильные стороны**

*день 68: число/месяц /год*

Запишите ваши сильные стороны и ваши преимущества.

**Подумайте, а чём ваша уникальность?**

**Что среди друзей или коллег у вас получается лучше всего?**

Осознав ваши сильные стороны, вам будет проще развивать их.

## **69. Ваши слабые стороны**

*день 69: число/месяц /год*

Запишите то, над чем вам стоит поработать

**Какие ошибки вы часто допускаете?**

**Задумайтесь, что бы сделало вас более сильным  
и эффективным человеком?**

## **70. Ваши возможности**

*день 70: число/месяц /год*

**Какие проблемы вы можете помочь решить другим? Что в вашем окружении сейчас имеет наибольший потенциал? В какие стороны лежат ваши пути развития?**

## **71. Ваши угрозы**

*день 71: число/месяц /год*

**Что в вашем окружении может быть угрозой? Что без должного контроля может навредить вашему положению?**

## 72. Мнение других

*день 72: число/месяц /год*

Ваши сильные стороны,  
Ваши слабые стороны,  
Ваши возможности,  
Ваши угрозы

После анализа четырех этих сторон обратитесь к своим близким, друзьям или коллегам с вопросами:

**Как думаешь, в чём мои сильные стороны? А над чем мне стоило бы поработать?**

Ответы могут вас поразить.

## 73. Как разобраться в проблеме?

*день 73: число/месяц /год*

С добрым и солнечным днём, друзья!

Уверена, что вы это знаете и используете, но хотела бы напомнить.

Для того, чтобы глубже разобраться в проблеме или поставить цель и выяснить, необходимо задавать открытые вопросы:

**Что ты хочешь от этой ситуации? Что конкретно?**

**Почему это для тебя важно? Чем именно?**

**Как это можно достичь? Какие нужны действия?**

**Как ты поймёшь, что достиг этого?**

**Что изменится в твоей жизни? Что станет возможным?**

**Что ты можешь для этого сделать?**

**С чего можешь начать? Кто может помочь тебе? и т. д.**

Задавая правильные вопросы, получишь правильные ответы.

Дженнифер Фар.

## 74. Про терпение и умение ждать

*день 74: число/месяц /год*

Перед тем как задам вопрос дня, хочу рассказать историю :

«Два парня играли в мяч на диком пляже у самой кромки воды. Океан был очень бурным сегодня, и далеко не каждый отважился купаться. Однако эти двое, отчаянные и бесшабашные, до того, как начать играть, уже покупались в океане, если это можно так назвать. И вот, в процессе игры, после очередного броска, мяч улетел куда-то буквально на середину океана... Мне стало интересно: что же он будет делать, этот, сумасшедший, в татуировках, безбашенный парень...

Неужели нырнёт за мячом?! Это же безумие! Но, что бы вы думали?

Он стоял совершенно спокойно на берегу и даже не двинулся с места. Стоял и хладнокровно выжидал, глядя на то, как волна за волной гонит мяч назад, к берегу. Прошло несколько минут, и мяч снова оказался на песке. Парень спокойно взял его, даже не замочив ног, и с азартом бросил своему напарнику...»

А теперь, по уже сложившейся традиции, напиши ниже:

**Сколько раз в жизни у вас было так, что вам не хватало терпения дождаться чего-то, чего очень хочется?**

**Сколько раз вы ввязывались в драку, будучи уверенными, что иначе нельзя?**

**Сколько раз вы, не в силах ждать и сдерживать себя вмешивались в ситуацию, чтобы обязательно на неё повлиять?**

А порой ведь надо просто стоять на берегу и ждать своего часа. Спокойно. Хладнокровно. Уверенно.

## **75. Совет, который ты себе дал (а)?**

*день 75: число/месяц /год*

Замечательного и творческого дня!!!

**Если бы ты смог (ла) вернуться на 10 лет назад и дать себе совет, только один совет, что бы вы сказали себе?**

Нет нужды в храмах, нет нужды в сложной философии. Мой мозг и мое сердце являются моими храмами; моя философия – это доброта.

Далай-Лама XIV

## **76. Расскажите, куда вы хотите попасть?**

*день 76: число/месяц /год*

Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее.

Алиса в Стране Чудес.

## **77. Время**

*день 77: число/месяц /год*

**Как у вас со временем?**

**Как я чувствую и ощущаю время своей жизни?**

**Что я делаю во время своей жизни?**

**Что я делаю вовремя?**

**Как, на что и где я теряю время?**

**Как я его накапливаю?**

**Расскажите, куда вы хотите попасть?**

## 78. Одно слово

*день 78: число/месяц /год*

Краткость – сестра таланта.

**Опишите себя одним, ну или двумя словами...**

## **79. О работе**

*день 79: число/месяц /год*

Сегодня вопросы о твоих проектах/работе:

**Какие мои проекты приносят мне радость?**

**Какие проекты я хочу делать в ближайший год?**

**Какие проекты буду продолжать делать с радостью и через 5 лет?**

**Какие мои проекты наполняют меня счастьем?**

## 80. Предназначение

*день 80: число/месяц /год*

Часто люди даже в зрелом возрасте 30—40 лет и старше не могут определиться с предназначением, не говоря уже о молодёжи. Чтобы ты смог (ла) определиться с предназначением подготовила для тебя 5 вопросов. О предназначении мы уже говорили выше. А сегодня ответь на эти вопросы, которые помогут лучше понять себя.

*Опросник:*

- 1. Что вы хотите прекратить или чего вы хотите избежать с помощью понимания своего предназначения/призвания/личной жизненной миссии?**
- 2. Что вы хотите вместо той ситуации, в которой сейчас находитесь?**
- 3. Что мешает вам найти свое предназначение/призвание/личную жизненную миссию? С чем вам необходимо устроить разборки?**
- 4. Как вы узнаете, что задача решена и предназначение найдено? Как вы это заметите? Что вы тогда будете делать по-другому?**
- 5. Ради чего вы предпринимаете шаги по поиску своего предназначения/призвания/личной жизненной миссии?**

Одно условие – отвечать нужно так, чтобы это было понятно ребенку 5 лет. У кого есть в наличии такой экземпляр – тестируйте на нем. У кого нет – сажайте перед собой воображаемого малыша и объясняйте.

## 81. Про Путь

*день 81: число/месяц /год*

Часто ответов на эти вопросы бывает достаточно, чтобы человек понял, что он хочет на самом деле, выступая под лозунгом «Хочу найти свое предназначение». Что здорово экономит время, нервы и ресурсы всех сторон. Это относится к вопросам и ответам предыдущего дня где, мы говорили о предназначении.

А сегодня продолжим и поговорим о твоём пути!  
Умение задавать себе правильные вопросы-уже половина успеха!

**Куда ты идешь?**

**Что самого ценного находишь в сегодняшнем дне?**

**Как усилить свою силу? И реализовать мечты?**

**Как если бы все было возможно, то...?**

Творческого дня и плодотворной недели!

## 82. Первые 12 секунд твоего дня

*день 82: число/месяц /год*

С добрым и прекрасным утром, друзья!

Как-то попалась мне информация, что то, о чем мы думаем в первые 12 (!) секунд (!) после пробуждения влияют на то, как пройдет весь день.

Это именно об этом поговорка: «Встать не с той ноги».

Думаю «нога» здесь – это та самая мысль, которая первая прыгивает в мое сознание.

**О чем мой день?**

**Что я хорошего жду сегодня?**

**Что я хорошего сделаю сегодня для себя, для близких и для мира?**

И вот почему психологи и тренеры рекомендуют настраивать свой день с вечера – закладывать желаемое настроение и мысли – на загрузку, что бы утром просыпаться уже с той ноги, с желаемой мысли и настраивать свое настроение!

## **83. О чем вы разговариваете по утрам?**

*день 83: число/месяц /год*

Доброе утро!

**О чем вы разговариваете по утрам?**

**Что хорошего вы говорите друг другу?**

**Что хорошего вы говорите самому себе?**

## 84. Что делать, если силы воли не хватает?

*день 84: число/месяц /год*

Только мы сами способны помочь себе, никто не может сделать это за нас.

Часто мы даже не осознаем, что каждую минуту чего-то хотим. Но большинство желаний так и остаются несбыточными мечтами. Чтобы превратить их в достижения, человеку нужно принять решение и проявить волю. **Прими решение!**

## **85. Как ваша цель может изменить мир?**

*день 85: число/месяц /год*

С добрым утром, друзья! Сегодня поговорим о том, как ваша цель может поменять Мир!  
Это важно!

Представьте, что подул Ветер Перемен и всё в Вашем Пространстве складывается так,  
как Вы хотите.

Всё происходит в Вашу пользу.

И Ваша значимая цель реализуется.

**Посмотрите что происходит вокруг?**

**Что меняется лично для Вас?**

**Как достижение вашей цели влияет на ваше ближайшее окружение?**

**Какие позитивные перемены реализация вашей цели приносит Вашим близким  
и родным?**

**Как это влияет на друзей и коллег?**

**Как это влияет на знакомых и людей, с которыми вы не очень часто общаетесь?  
(друзья на фейсбуке, бывшие коллеги и т.д.)**

**Как реализация вашей цели меняет город, в котором вы живете? Что происхо-  
дит в масштабах страны?**

**А что хорошего получает население нашей планеты?**

**Как реализация Вашей цели меняет Мир?**

## 86. Желания

*день 86: число/месяц /год*

**У вас есть желания, которые никак не исполнятся?  
Вы хотите узнать, чего именно вам не хватает для достижения мечты?  
Вам интересно, какие установки мешают вам добиться поставленной цели?  
Вам важно узнать, чем вы уже обладаете для достижения желаемого?  
У вас и так все прекрасно, но вы любите проводить время интересно и с пользой?**

Тогда приглашаю вас в трансформационную игру в мобильном приложении «Прорыв»  
Приходите и попробуйте!  
Регистрация здесь – <https://goo.gl/LVbAcH>  
Сделайте свою жизнь в наступающем году такой, в которой Вы мечтаете жить!

## 87. Эффективность

*день 87: число/месяц /год*

**Стань более эффективным, чем вчера!**

**Вы чувствуете, что в Вас скрыт огромный потенциал?**

**Понимаете, что можете большего?**

**Хотите повысить КПД своей жизни и всех своих действий?**

**Желаете жить на «полную катушку»?**

Ваш самый главный актив – это вы сами. Вложите свое время, свои усилия и деньги в обучение, подготовку и поддержку вашего самого главного актива.

Том Хопкинс

Такие старые слова, а как кружится голова...

Запись на консультацию через канал

телеграм: [https://t.me/olga\\_usacheva](https://t.me/olga_usacheva)

## **88. Одно слово!**

*день 88: число/месяц /год*

Выберите для себя одно слово, которое будет символизировать весь ваш следующий год.

**Какое это слово?**

## **89. Как часто я улыбаюсь?**

*день 89: число/месяц /год*

С добрым утром, друзья! Вопрос про улыбки

**Как часто я улыбаюсь?**

**Как часто я начинаю диалог со своим ребенком с улыбки?**

## 90. Эмоции и состояние

*день 90: число/месяц /год*

### **Вопросы про эмоции и состояние**

Если у вас или у ваших знакомых есть дети и вы с ними общаетесь, то будут полезны эти вопросы про ваши эмоции и состояние. У меня двое мальчиков и я сейчас понимаю, что возможно я пропускала через них негатив.

Иногда мысленно, иногда словами.

Сейчас, когда ребёнок болен я стараюсь.

Стараюсь гармонизировать своё состояние перед общением с моими детьми.

Ребенок пропускает через себя эмоции и состояния взрослых, поэтому важно спросить себя, перед тем как начать общаться с ребенком:

**В каком состоянии я сейчас?**

**Что я сейчас испытываю?**

**Какую свою эмоцию я передаю сейчас своему ребенку?**

**Как я могу сгармонизировать свое состояние прямо сейчас?**

## 91. Про вдохновение

*день 91: число/месяц /год*

Вот мы 3 месяца с вами  
И сегодня поговорим про вдохновение.

В тренингах по Эриксону различают четыре этапа планирования и достижения успеха.  
И первый из них – **вдохновение**.

Это этап когда вас действительно воодушевляет то, чего вы хотите.  
Эта период созидательного думания, поиска и отбора идей, возможностей и смыслов.  
Именно на этом этапе – этапе вдохновения – необходимо понять, почему так важно начать действовать.

Сегодняшние вопросы, задайте их самому себе:

**Чего я действительно хочу?**

**Чего я хочу на самом деле? И почему именно это так важно для меня?**

**Что станет по другому, когда то, чего я хочу – реализуется?**

## 92. И вновь про Вдохновение

*день 92: число/месяц /год*

И вот еще вопросы из упражнения, которые предлагает Мэрлин Аткинсон как раз для исследования этого основного и запускающего успех, этапа:

**Пока вы находитесь на стадии Вдохновения, какое глубинное знание ваш бессознательный разум открывает?**

**Что еще проясняется для вас в этом проекте?**

**Чего в точности вы хотите достичь или узнать благодаря этому проекту?**

**Каким образом нынешнее вдохновение может стать более глубоким и ценным для вас?**

**Что еще ваш глубинный разум открывает для вас?**

## 93. Бизнес

*день 93: число/месяц /год*

### **Про продажи в бизнесе и командную работу**

Я как предприниматель линейного и сетевого бизнеса понимаю важность командной работы и продаж. Откровенно говоря, работая онлайн через интернет мы вывели такую аббревиатуру «ВОБШ», что обозначает В Одиночку Без Шансов! А фраза «бизнес без продаж» сначала меня привлекала, а сейчас «веселит», а порой коробит своей «изъезженностью». Потому что я как экономист (по специальности) сейчас понимаю —нет продаж-не товарооборота-нет прибыли.

**Для чего тогда создавался бизнес?**

И сейчас у меня алгоритм:

1. Есть цель —> есть план.
2. Есть план —> есть результат.
3. Есть результат —> есть деньги.

**Часто ли продажи в вашем бизнесе зависят от коллективного взаимодействия?  
И знает ли ваш руководитель отдела продаж, как выстраивать командную работу?**

## 94. СВЯЗИ

*день 94: число/месяц /год*

Недавно прочитала «Как создать и эффективно использовать личную сеть связей» Александра Евстегнеева нашла классный вопрос про знакомства на корпоративе. Ловите:

Если вы хотите продвижения по карьерной лестнице, то главный вопрос при посещении корпоратива – должен быть следующий:

**«Как мне познакомиться с нужными людьми?»**

Александр Евстегнеев

Этим корпоратив и отличается от вечеринки.

## 95. Утренние вопросы-стимуляторы.№1

*день 95: число/месяц /год*

Доброй недели! Вы наверное знаете, как я люблю Тони Робинса. В ближайшую неделю мы 7 дней будем отвечать на утренние вопросы стимуляторы.<sup>1</sup> И конечно, не обязательно ждать понедельника. Начнём сегодня!

**1. Чему я радуюсь в своей жизни в данный момент? Что делает меня счастливым? Какие чувства это вызывает во мне в данный момент?**

---

<sup>1</sup> Источник: Тони Робинс «Разбуди в себе Исполниа.P.S.Как правильно пользоваться этими вопросами и этой техникой описано в блоге [VIKTORIA RU https://viktorija-ru.livejournal.com/110729.html](https://viktorija-ru.livejournal.com/110729.html) Вика описала свои результаты на основе раздаточных материалах по коучингу. Но первоисточник этих материалов Тони Робинс. Я не помню точно какой это тренинг в открытом доступе: или «Встреча с судьбой» или «Разбуди в себе Исполниа» или «Я не твой гуру».

## **96. Утренние вопросы-стимуляторы.№2**

*день 96: число/месяц /год*

**2. Что волнует меня в жизни сейчас? Что вызывает это волнение? Какие чувства это вызывает во мне?**

## **97. Утренние вопросы-стимуляторы.№3**

*день 97: число/месяц /год*

**3. Чем я горжусь в своей жизни в данный момент? Что вызывает во мне чувство гордости? Какие чувства это вызывает во мне?**

## **98. Утренние вопросы-стимуляторы.№4**

*день 98: число/месяц /год*

**4. За что я испытываю благодарность в данный момент? Что делает меня благодарным? Какие чувства это вызывает во мне?**

## **99. Утренние вопросы-стимуляторы.№5**

*день 99: число/месяц /год*

**5. Что меня больше всего радует в жизни сейчас? Что именно вызывает радость? Какие чувства это вызывает во мне?**

## **100. Утренние вопросы-стимуляторы.№6**

*день 100: число/месяц /год*

**6. Какие у меня обязательства в жизни в данный момент? Что вынуждает меня к этому? Какие это вызывает во мне чувства?**

## **101. Утренние вопросы-стимуляторы.№7**

*день 101: число/месяц /год*

**7. Кого я люблю? Кто любит меня? Что вызывает во мне чувство любви?  
И какие будит во мне чувства?**

## 102. Список дел

*день 102: число/месяц /год*

Важно уметь задавать себе правильные вопросы. Один из моих любимых вопросов этого года – **«Охочусь ли я на мышь или на антилопу?»**

Представьте себе льва. Конечно, лев может без труда поймать мышь. Но разве может он наесться одной мышью? Лев потратит больше сил на поиск и преследование мыши, чем он получит энергии, когда съест её. И если он будет тратить все время на мышей, то вскоре умрет от голода. Поэтому лев охотится на антилопу. Антилопа – большое животное. Её мяса хватит не на один день и ещё останется.

Так и в бизнесе. Легко конечно делать незначительные дела и заниматься маленькими проектами. Есть чувство удовлетворения от большого количества выполненных дел. Но если вы будете развивать подобные бизнес-проекты (мышки), то в конечном итоге результат будет печальный. Все плохо закончится, как у льва.

Спросите себя – **«В моем списке дел на сегодня мыши или антилопы?»**

## 103. День перемен

*день 103: число/месяц /год*

Мы хотим перемен, а сами держимся за прошлое и старые вещи. ☺

**Хотите освободить пространство в своей душе и в доме? И открыться новому?**

Тогда это задание для вас.

Что давно вы хотите выбросить, но сомневаетесь? Давно не пользуетесь, но отдать кому-то или выбросить все руки не доходят?

Что это может быть? Да, что угодно! Старые джинсы, чуть отколотая чашка, косметика, сапоги, потерявшие вид, детские игрушки, ненужные журналы, подаренная, но не «ваша» скатерть, посуда, которая стоит мёртвым грузом, постельное бельё, полотенца... нашли, что у вас?

Вот сегодня тот самый день, когда можно попрощаться с этой вещью.

Отдайте или выкиньте её с лёгким сердцем. И скажите себе: «Я не держусь за прошлое, я освобождаю пространство в своей душе и доме для нового!»

Для перемен всегда нужно место.

Если вдруг сегодня вы не можете, вас не будет дома – Запланируйте точную дату, когда это сделаете, но не оттягивайте. Лучше сделать сразу!

## **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.