

Как начать свою жизнь с чистого листа
и реализовать свой потенциал?



ДУЛАТ АМИРЖАНОВ
2023

Дулат Амиржанов

ЖИЗНЬ С НУЛЯ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68738970

SelfPub; 2023

Аннотация

Книга «Жизнь с нуля» является второй авторской книгой Амиржанова Дулата. Автор уложил свой немалый опыт и знания в концепции саморазвития в данной книге. В книге тронуты такие темы как социум и его влияние на человека, тема харизмы и как им овладеть, сила мысли, прокрастинация и как ее победить, и еще 10 актуально важных сфер, которых должен знать человек, стремящийся изменить свою жизнь и начать все с чистого листа.

Дулат Амиржанов

Жизнь с нуля

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одной из культовых концепций 21 века, объясняющей потребность в развитии, является концепция самоактуализации, или, как ее принято называть, саморазвития. Под самоактуализацией следует понимать постоянную реализацию человеком своего потенциала как осуществление призвания, максимально полное познание и принятие собственной природы, как неустанное стремление к единству своей личности.

В процессе саморазвития человек концентрируется на своих собственных желаниях и целях и постоянно добывает все новые и новые знания для их достижения. Этот процесс является основным для достижения жизненного успеха.

Если вы недовольны своей жизнью, постоянно встречаетесь с неудачами, не уверены в себе и своем будущем, то выход из этой ситуации существует только один, и это саморазвитие.

В ходе создания этой книги я поднял важные и самые необходимые темы в сфере саморазвития. Ведь универсальных шаблонов, которые помогут быстро трансформировать

себя, попросту нет. Но можно поэтапно продвигаться к данной цели, при этом использовать попутные шансы стать лучше, успешней, сильнее. И один из этих шансов – данная книга.

После двухлетней личной практики и самореализации, я решил поделиться своим знанием, опытом и практикой, уложив все в одну книгу.

Приятного чтения!

ГЛАВА 1 ОСОЗНАННОСТЬ

Осознанность – важнейшее условие для перемен, потому что всякое обучение – это процесс осознания.

Вы автор своей жизни

С начала появления первобытных людей на Земле эволюция начала свой путь вверх. Все новые виды заменяли друг друга, то появляясь, то исчезая. Спустя века люди научились разжигать огонь и добывать еду, а спустя еще пару веков уже создали целую цивилизацию. А что сейчас? Опасения глобального потепления, мировая экономика катится к черту, голодания, войны, протесты, митинги и это еще не говоря о рабстве, которое отменили только в середине XX века. Люди, улучшая условий жизни, в то же время противоречили самим же. Также и с отдельным индивидом.

Только за счёт ваших настоящих действий вы решаете

свою дальнейшую судьбу. Либо она будет яркой и прогрессирующей, либо вы докатитесь до уровня хауса и страдания. Но первым делом вы всего лишь должны осознать это. Именно осознание ответственности за свою жизнь создает благоприятные вам условия, нужные мысли и действия от Всеобщего разума. Просто осознajte, что именно вам властно создать такое, что изменит жизнь всему человечеству. Но чтобы изменить человечество, вам сперва нужно изменить себя.

Выбор

Как заявил один немецкий психолог: «Все в этой жизни вы можете выбрать». В действительности выбор сопровождает нас в течение всей жизни. Часто свой выбор мы делаем неосознанно. Он происходит просто и естественно: погулять или отдохнуть, пойти в зал или на вечеринку, дальше листать Tik tok или открыть книжку. И в совокупности это формирует нашу реальность. Ваша жизнь – это результат выборов, которые вы сделали ранее. Но если вам не нравится ваша жизнь, настало время совершать правильные выборы, не так ли?

С чего начать?

Этот вопрос волнует многих. Когда я только начинал свой путь к саморазвитию, мои друзья и знакомые часто задавали его. Но мне не приходилось долго думать, что-то придумать, так как у меня был единственный и постоянный ответ: *Выйди из зоны комфорта!*

Что такое зона комфорта? Зона комфорта – это привычный уровень жизни, в котором приспособился человек, и который исключает появления новых действий. Причина, по которой человек предпочитает укутаться одеялом и спрятаться в быте одна – это страх. Страх столкнуться с неизвестным, новым и непривычным.

И итог один и тот же – развитию нет. Так как человек застрял в болото и не хочет ничего менять, и остаток жизни у таких людей проходит на автопилоте.

Но те смельчаки, решившие разрушить те самые рамки, в которой они себя загнали, и рискнуть своей зоной комфорта начинают кардинально меняться и становиться своей лучшей версией себя.

Одна из иллюстраций зоны комфорта. Рис 1

Как выйти из зоны комфорта?

Это будет не столь легкая задача, но вы будете приятно удивлены, когда заметите, что ваша жизнь начнёт меняться в лучшую сторону. И вот вам 5 шагов, которые помогут вам выйти из привычной зоны и начать действовать:

1. Определите свою зону комфорта

На протяжении дня обращайтесь внимания, какие привычные действия вы совершаете и насколько они полезны. Это может быть совершенно обычные вещи, такие как: про-

смотр новой серий вашего любимого сериала, изучение языка, встреча с друзьями, чтение книги, листание соц. сетей и другие. А позже определите, при занятиях каких действий вам становится некомфортно. Это и будет той чертой конца вашей зоны. Ведь чтобы выйти из зоны комфорта, нужно сначала понять, где она кончается.

2. Постепенно меняйте свой распорядок дня

Первым делом помните, что у вас жизнь одна. И было бы крайне обидно умирать, жалея о том, что кроме дома, телевизора и работы вы ничего не видели. Так что попробуйте один день исключить просмотр ТВ и замените её на время с семьей или на спортивное занятие. И с каждым днём меняйте те самые «бесполезные» действия на «полезные». Так ваша зона будет потихоньку меняться, что повлияет на уровень вашей продуктивности.

3. Поставьте перед собой достигаемую цель

Но перед тем, как ставить перед собой цель «Заработать 10 триллионов долларов» вы должны знать, сколько там нулей. Я это клоню к тому, что перед тем, как ставить цель, вы должны быть способным ответить на максимальное количества вопросов, относящиеся к вашей целей. Примерно на какой срок вы должны уже выполнить данную цель? Какие действия

вам стоит предпринять? Что может стать стимулом к достижению вашей цели? Какие проблемы могут появиться у вас на пути? После того как вы нашли ответы на все эти и другие вопросы, приступайте к действиям.

4. Снизьте потребление девайсов

Под словом «девайс» (от англ device – «прибор») я имею ввиду технические аппараты, такие как телефон, ноутбук, компьютер, ТВ. Безусловно, с помощью них наша жизнь становится легче. Мы можем использовать их для того, чтобы получать какую-либо информацию, либо подавать её.

Но снизив уровень потребления на эти вещи, вы заметите, что у вас появится больше свободного времени, за которое вы сможете сделать что-то полезное для себя. Даже обычная сиделка с друзьями без телефонов сделает ваше общение более интересным и захватывающим.

Еще один способ быть независимым от ваших девайсов – это убрать их подальше перед важной работой. Например, перед тем как приступать к работе,

выключите и уберите свой телефон в другую комнату или на расстояния больше, чем вытянутой руки. Таким образом, вас не будет отвлекать манящие уведомления и звонки. А чтобы взять телефон в руки, вам надо будет встать и включить её, что займет много времени. Тогда ваш мозг, скорее всего, предпочтет доделывать работу.

5. Начните совершать спонтанные поступки

Спонтанность – главный враг зоны комфорта. Большинство людей предпочитают отказываться вещам, которые не входят в распорядок дня. Кажется глупым сходить с друзьями на футбол после работы, ведь вы будете уставшим. Многие люди думают, что перед тем как соглашаться, надо тщательно все продумать, взвесить все «за» и «против». Но умения давать волю эмоциям и откладывать здравый смысл «на потом» вытащить вас из зоны комфорта. Если вы скажете всему что появляется у вас в жизни «да», то со всеми возможными проблемами вы начнете разбираться по мере их появления.

ЗАДАНИЕ 1

Ниже представленные задания не даются с проста. Ведь учение без практики – не учение. Советую выполнять их, только тогда вы достигнете всего, что желаете.

1) Возьмите листок и ручку и напишите 5 привычных для вас занятий. Это может быть что угодно: просмотр ТВ, залипание в телефоне, прогулка, готовка еды и так далее.

2) Откажитесь от одной «бесполезной» занятий (из тех, что вы написали на листке), либо замените её на что-то «полезное». Например, отложите телефон и прогуляйтесь на свежем воздухе.

3) Поставьте перед собой одну цель на завтра. Это может быть как и сложный, над которым вы будете долго работать (изучение другого языка), так и легкий, выполнив которого, вы не будете чувствовать себя уставшим (выпить стакан воды после пробуждения).

4) Попробуйте прожить один день без социальных сетей. На самом деле это не такая и сложная задача, чем вы себе представляете. Уверяю вас день пролетит быстро, что вы не заметите потребность социальных сетей.

5) Начните разговор с незнакомцем. Сделав что-то спонтанно, вы разрушите ваш главный враг – страх, и почувствуете свободу.

ГЛАВА 2 ВДОХНОВЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ

Когда у вас есть желание, развитие может не случиться.

Но когда у вас есть необходимость, развитие неизбежно.

Из грязи в князи

Наверняка вы слышали немало историй знаменитостей, которые выбрались «из грязи в князи». Это историй людей, которые в начале жизни были нищими, не могли позволить себе новую одежду, и просто выживали. Но спустя какое-то время они уже носили часы за 1000\$, их приглашали на 5 интервью в день, раздавали они автографы каждому прохожему и жили своей лучшей жизнью, достигнув совершенства. Как так получилось? Где та черта после которой их жизнь разделась на До и После. Давайте углубимся в истории икон, выбравшихся «из грязи в князи».

Арнольд Шварценеггер. Рис 2

1. Арнольд Шварценеггер

Арнольд Шварценеггер – интересный человек, который добился успеха во всех сферах жизни. Он был успешен в спорте, он стал прекрасным актером, политиком, предпринимателем. Также Арнольд Шварценеггер имеет успех и в личной жизни. Вряд ли успех железного Арни – это результат случайности.

Как писал сам Арнольд, он родом из бедной семьи. Для

их небогатой семьи приобретение холодильника было настоящим событием. Отопление в их доме было на основе печи, а туалет находился на улице.

Повзрослев, по настоянию отца, Арнольда записали в секцию футбола в школе. Но примерно в возрасте 14 лет Арнольд Шварценеггер стал увлекаться культуризмом. Арнольд хотел стать похожим на известных атлетов тех времен, которые снимались в кино.

В 18-летнем возрасте Арнольд попал в армию, и несмотря на это, он находил возможность потренироваться даже в полевых условиях во время тактических учений. Он мог смастерить штангу или гантели из подручных средств и прятать их в танке. Вот, что он говорил в одном из интервью, вспоминая армейские годы:

«В самом начале своего карьерного роста в тяжелой атлетике я добился огромных результатов благодаря службе в армии. На протяжении шести недель мы участвовали в маневрах, проводимых вдоль чехословацкой границы, там я был вынужден управлять танком по пятнадцать часов в сутки, с помощью ручного насоса закачивать топливо в баки, ремонтировать машину и вращать огромные топливные баки.

По ночам мы отдыхали под танками или в окопах, а подъем был в шесть утра, но мы с товарищем просыпались

примерно за час до общего подъема и до шести часов занимались со штангами, которые сами сделали.

После дневных учений мы еще около часа проводили за тренировками. Сложнее, чем те условия, в которых мы умудрялись найти время и место для своих тренировок, я просто не могу представить, поэтому теперь я с уверенностью говорю, что при большом желании и мотивации в любой ситуации можно выделить время и на себя.»

Но позднее Арнольд самовольно покинул военную часть для того что бы принять участие в конкурсе «Мистер Европа» среди юниоров, и все же он выиграл этот конкурс. И в 1966 году, после службы в армии, Арнольд Шварценеггер переезжает жить в Мюнхен, где устраивается на работу в фитнес-клуб. В первое время его финансовое положение было плачевным, и даже какое-то время, пока не нашел съемную квартиру, Арнольд спал на полу в тренажерном зале. Он каждый день тяжело тренировался, работал на стройке чтобы позволить себе спортивное питание и даже ходил на актерское мастерство каждый день с 8 до 12 часов.

В 1970 году в возрасте 23 лет его ждал первый титул «Мистер Олимпия» в Нью-Йорке. С тех пор, ежегодно выступая на этом конкурсе, вплоть до 1975 года он не терпит ни одного поражения.

Закончив карьеру культуриста в 1975, он хотел попро-

бовать себя в кино. Успех на широком экране к Арнольду Шварценеггеру пришел в таких фильмах как «Конан-варвар», «Терминатор» «Хищник», «Правдивая ложь». В 2003 году Арнольд Шварценеггер временно заканчивает актерскую карьеру и на 8 лет погружается в работу губернатора Калифорнии.

Богатое актерское прошлое помогло Арнольду Шварценеггеру стать губернатором очень крупного штата США, ведь благодаря актерской карьере Арнольда хорошо знают не только в США, но и во всем мире. Подробнее вы можете узнать о его жизни в книге «Вспомнить все. Моя невероятно правдивая история», автором которого является он сам.

Джим Керри. Рис 3

2. Джим Керри

Джим Керри – комический актер, а также сценарист и продюсер. Актер является самым высокооплачиваемым комиком Голливуда. Его работы в кинематографе зрители всегда встречают улыбкой. Однако биографию самого актера трудно назвать легкой и веселой. Чтобы занять высокое положение на «Фабрике грез», ему пришлось преодолеть немало неудач. Но свой нелегкий путь к славе Керри прошел с достоинством, все его проблемы остались в далеком прошлом.

Его тернистая история успеха основана на его бедности,

которая показала ему путь, в котором нужно двигаться и добиваться успеха. Как говорил сам Джим в своем интервью у него не было идиллического детства.

Ему сложно было найти друзей, и все это заставляло его бороться. Его родители были бедны, и в свое время его семья была вынуждена жить в фургоне, чтобы свести концы с концами. Джим Керри в это время работал, параллельно учась в школе. После школы будущий комик не играл с детьми, а шел мыть полы и драить унитазы на местной фабрике.

Но вместо того, чтобы использовать жесткие условия в качестве катализатора для борьбы, он использовал свой опыт отчаянных времен, чтоб культивировать соответствующие возможности, позитивный настрой по отношению к своей мечте и амбициям.

«Мой отец привел меня в местечко под названием «Як-Як» в Торонто, как только мне исполнилось 15, и я делал номер, который мы написали вместе. Я вышел на сцену, и я помню владельца клуба, стоящего за сценой с микрофоном и бубнящего: «Ужасно скучно, ужасно скучно, ужасно скучно...», или что-то вроде этого. На мне был один из этих, как они там называются, полистеровых костюмов и зрители практически закидали меня тухлыми яйцами.»

Все свободное время Джим корчил смешные рожицы и кривлялся перед зеркалом. Он с детства хотел быть актером.

Мечта сбывается: в 1983 году Джим Керри получает свою первую роль в кино, в фильме под названием «Резиновое лицо». И с этого момента его жизнь начала меняться на 180 градусов.

Так он снялся суммарно в 42 фильмах и за всю жизнь получил 22 награды и 10 номинаций, за свои успехи он был признан рекордсменом. За такие заслуги в кино он был представлен на Аллее Славы.

Уолт Дисней. Рис 4

3. Уолт (Уолтер) Дисней

«Все наши мечты могут сбыться – если у нас хватит смелости их осуществить.»

Уолт Дисней – известный кинорежиссер, художник мультипликационного кино, актер и продюсер. Основал компанию «Walt Disney Productions», переросшую в мультимедийную империю под названием «The Walt Disney Company».

Семья Уолтера была крайне консервативной. Деспотичный отец Элиас часто бил ребенка. Оправдывая себя тем, что ничто не воспитывает лучше, чем физическое наказание, Элиас попросту вымещал на домашних свою злобу от несостоятельности.

Тяга к рисованию появилась у великого мультипликатора еще в раннем детстве. Но отец не покупал карандаши, называя художество глупым и ненужным увлечением. Уолтер все же начал рисовать: холстом служили стены, а красками – смола.

Единственной отдушиной Уолта был брат Рой, который заботился о нем даже после взросления. Именно с Рой они основали компанию Walt Disney Productions, которая стала одной из самых известных компаний по производству кинофильмов в мире. Дисней был новаторским аниматором и создал персонажа мультфильма Микки Мауса. Он выиграл 22 премии за всю свою жизнь и был основателем тематических парков Disneyland и Walt Disney World.

Что в них общего?

Рассмотрев историй людей выбравшихся из тяжелой нищеты в свободную и комфортную жизнь, мы задаемся вопросом, что их объединяет? А объединяет их тяжелое жизненное положение, при котором они в прямом смысле выживали. Именно эти условия жизни создали им ту самую необходимость выбраться в люди и начать жить новой жизнью. В присутствии необходимости каждый получает ту силу, которая позже становится стимулом и мотивацией заставляющая человека идти вперед.

Это также является инстинктом выживания в природе. Каждый организм живет и развивается во благо своего существования. Хищное животное либо добывает пищу повышая шансы на выживание, либо само становится добычей аннулируя этот шанс. Все это вытекает из необходимости жить.

Представим ситуацию, вы со 100\$ в кармане решили изменить свою жизнь и из маленького городка переехали в столицу вашей страны, где кипит жизнь. За эти 100\$ вы арендуете квартиру за месяц и каждый месяц вы обязаны платить арендодателю эту сумму, либо аренда сторает и вы уже сидите с вещами на голой земле. И чтобы этого избежать этого вы должны позволить себе начать зарабатывать больше 100\$, дабы платить за квартиру и удовлетворять свои потребности в виде еды, одежды и хозяйственных нуждах. Все это и есть **НЕОБХОДИМОСТЬ**.

Вдохновение и как его «поймать»?

У каждого был такой случай, когда вы резко чувствуете прилив сил, внутри вас зажигается искра, вы ощущаете огромный заряд энергий в себе. Это поток несущий вас куда-то в неизвестность, та абстрактная сила, позволяющая взглянуть на многие вещи с другой стороны.

Но зачастую бывает моменты когда вдохновение приходит к нам в ненужные моменты или когда оно не приходит в моменты когда мы в этом нуждаемся, получается дефицит,

нам не хватает той самой творческой производительности и обычно мы бросаем, либо откладываем это дело на потом. Но оно гарантированно появляется в процессе занятий, как аппетит приходит во время еды. Тем не менее нельзя сидеть сложа руки и ждать вдохновение. Оно приходит к тем, кто его ищет. И часто мы его находим в таких источниках как:

1. Чтение, с помощью которого мы накапливаем идеи, мнения, точки зрения, цитаты вклад которых помогут нам побрести вдохновение.

2. Музыка и другие формы искусства (живопись, поэзия, театр, кино, опера). Они вызывают в нас много эмоций, ассоциаций, помогают оторваться от повседневности, становятся источником креатива и вызывает энтузиазм.

3. Спорт. В здоровом теле – здоровый дух. Спорт влияет на нашу внешнюю красоту, а также пробуждает некоторые физические и химические процессы в организме, что может дать силы для созидания. К примеру, утренняя пробежка может зарядить вас энергией на весь день.

4. Природа. Ее разнообразие и краски вдохновляли людей во все времена. В городских условиях влияние

природы может оказаться существенным: достаточно выбраться за город, и вы почувствуете прилив сил и эмоциональный подъем.

5. Слова и действия успешных людей, полностью реализовавших себя в какой-либо сфере. Ничто не превзойдет вдохновение озарившая вас из чужого успехом. Оно стимулирует вас работать больше, лучше и брать пример с них.

ЗАДАНИЕ 2

Используя выше написанные источники вдохновения, запишите на листок:

1) Подборку книг, которых вы планируете прочитать (или дочитать). Опираясь на этот список книг, скорее всего, вы получите дозу вдохновения скорее прочитать их.

2) Послушайте свою любимую песню, искренне наслаждаясь ею (рекомендуется при этом танцевать).

3) Выберите любую спортивную активность (футбол, йога, хоккей, баскетбол, гандбол или любое другое что вы предпочтёте) и посмотрите один матч, подборку лучших моментов или же вы можете выбрать более сложным, но эффективным вариант – найти вы-

ход заняться этим спортом. Это не только поможет вам вдохновиться, но и улучшит ваше физическое и моральное состояние.

4) Откройте окно и подышите свежим воздухом, тщательно вслушиваясь всему, что вокруг вас.

5) Для выполнения пятого пункта моя помощь не будет лишней. Ниже я оставил популярные цитаты про вдохновение. Прошу прочитать их по несколько раз и понять истину каждой цитаты.

Искать вдохновение всегда казалось мне смешной и нелепой причудой: вдохновения не същещь; оно само должно найти человека.

Вдохновение – это такая гостья, которая не любит посещать ленивых.

Вдохновение – это умение приводить себя в рабочее состояние.

ГЛАВА 3 ЖЕЛАНИЕ И ВЕРА

Человек добивается чего – то лишь там, где он сам верит в свои силы.

Осознайте свою ценность

В природе всё устроено грамотно, гармонично и мудро.

Вы где-нибудь видели, например, сомневающегося в себе тигра? Он видит цель и технично ведет за ней охоту. Не отступает. Человек же, считающийся вершиной эволюции, зачастую топчется на одном месте, довольствуясь малым, не в силах что-то изменить в своей жизни или взять то, что ему положено. Наверное, считая себя недостойным чего-то большего. И в этом очень часто и находится истинная причина сомнений и нерешительности. В недостаточной вере в себя, в низкой самооценке.

Такой человеческий вид не добьется большего и лишь поборится встретиться с той реальностью на который он смотрит в лицо прямо сейчас, ведь лишь вера в себя – основа всех начинаний.

Любому человеку, прежде чем получить что-то, нужно осознать, что он этого достоин. Что он может, что он способен на большее! В каждом из нас есть определенный потенциал, и мы можем его развить, можем добиться высоких результатов, если будем верить в собственные силы. Если мы созданы по образу и подобию Божию, то своими сомнениями оскорбляем и уничтожаем в себе это Божественное начало. Бог может всё! И когда человек начинает говорить себе: «Я не смогу», «У меня не получится», «Это слишком сложно для меня», – тем самым он отрицает великую силу в себе. Человек может очень многое! Но живет в мире собственных

ограничений, страхов и сомнений.

Начинать нужно с себя, с изменения своего сознания и мышления. Имея ограниченный ум и набор страхов и комплексов, невозможно добиться в этой жизни высоких результатов, необходимо всегда работать над собой, ставить перед собой новые задачи, и верить в совершенствования этих задач.

Внутренняя клетка

Есть такая притча про слона в зоопарке. Когда он был маленьким слоненком, то жил в клетке, и было ему там хорошо и комфортно. Но вот он вырос, и клетка стала мала. Естественно, работники зоопарка решили расширить жизненное пространство для животного и достроили вольер. Но, несмотря на это, слон по-прежнему продолжал оставаться на том старом «пяточке», не желая осваивать новую территорию. Хотя старой клетки физически не существовало, огромное животное все еще жило в ней...

Когда зерно сомнения прорастает, то мы незаметно для себя можем оказаться в такой же незримой клетке. С одной стороны, нам кажется, что внутри нее хорошо, комфортно и, главное, безопасно и защищенно. Однако, по прошествии какого-то времени, недель, месяцев или лет, мы приходим к выводу, что *«клетка все равно останется клеткой»*, как бы в ней комфортно мы себя не ощущали. Осознав иллюзию

такой «клеточной» защищенности, мы начинаем искать пути обретения собственной целостности, которую потеряли, утратив веру и подпитывая зерна сомнения.

Три основных вида клеток

Существует три основных вида внутренних клеток:

Клетка №1. «Это невозможно».

Приняв однажды этот ярлык в себя, мы удивительно быстро начинаем им пользоваться. Теперь мы знаем, все, что правильно и неправильно, возможно и невозможно. Но откуда? Ведь это всего лишь ярлык, карта, которая никогда не приблизится к территории.

Как выбраться из клетки №1.

Осознать, что любое «невозможно» – это всего лишь ярлык, который чрезвычайно удобно лепится к чему угодно, словно клейкий маркер. Только с вашего согласия этот ярлык может обрести силу, пустить корни и стать частью вашей жизни. Вы не родились с ним, вам ее лишь прилепили.

Клетка №2. «Я не смогу».

Здесь все несколько сложнее, чем в предыдущем варианте. Можно сколько угодно приводить примеры чужого успеха, но все это достаточно просто превращается в пыль упрямым «я не смогу». Это тоже ярлык, но теперь уже более сильный и влиятельный. Сила его в том, что он обобщает все наши собственные неудачи и падения. Теперь каждое «не мо-

гу» – это не просто слова, а оно еще и подкрепляется соответствующими примерами из собственного опыта.

Как выбраться из клетки №2.

Общая идея заключается в том, чтобы «пробиться» сквозь собственный неудачный опыт, и зажечь внутренний свет веры. Шишки, травмы, падения – все это неизбежно. Но вместе с этим существует множество ситуаций и примеров, когда мы смогли сделать нечто значительное. Однако часто все эти замечательные собственные позитивные примеры обесценены нами и успешно забыты. Чем чаще мы будем себе напоминать о собственных успехах, тем ярче будет зажигаться свет веры внутри нас.

Клетка №3. «Я неправильный».

Этот вариант самый сложный из всех перечисленных. Здесь семена сомнения пустили свои разрушительные корни настолько глубоко, что мы просто считаем себя чуть ли не пустым местом. Человеком, который неправильный, ничемный, неуместный и ничего на свете не заслуживающий. Ни чужие, ни собственные примеры успеха здесь уже не помогают. Мы сломлены внутри и теперь вешаем негативный ярлык ни на ситуацию, ни на собственные способности и поведение, а на самих себя.

Как выбраться из клетки №3.

Выбраться из этой клетки означает полностью изменить свою жизнь. Перестать быть человеком «заднего плана», ко-

торый постоянно избегает проявления инициативы и уходит в тень. Позволить себе проявлять себя самыми разными способами: эмоционально, физически, творчески и, конечно, во всех взаимоотношениях, в которых участвуем. Но для этого нужно по-настоящему и глубоко простить себя за все ошибки, неудачи, гнев, злость и обиды. За раздражение, слезы, депрессию и нежелание жить. При этом отпуская груз прошлого вовсе не означает, что мы теперь должны забыть или выбросить какие-то страницы своей истории. Это также не означает, что после «прощения себе прошлых грехов» можно снова бросаться во все тяжкие, вновь вернувшись в позицию жертвы. Клетка номер 3 – это результат того, что зерна сомнения попали в самую суть нас, в «святая святых». Не имеет значение, какая ситуация, человек и случай заставили нас сомневаться в себе. В этот момент мы получили удар по внутреннему стержню веры и повесили ярлык «неправильный» на самого себя. Но любой ярлык – это всего лишь бумажка, клейкий маркер, который в наших силах снять с себя. Это возможно сделать, даже если он врос корнями в нашу плоть и кровь, перейдя на уровень убеждений и представлений о себе.

ЗАДАНИЕ 3

Если у вас есть цель, стремитесь к ней. Составьте план своих действий и проверьте себя на истинность ваших желаний: действительно ли вам нужно это и зачем? Станете ли вы более счастливы, когда добьетесь

желаемого? Если да, то это ваше, действуйте! Смело идите к своей цели, но не торопя событий и не придавая огромной важности происходящему. В вашей жизни будет именно то, чего вы достойны, чему вы соответствуете. Поэтому, когда вы верите в себя и принимаете успех как должное, он непременно придет к вам, а если сомневаетесь и считаете себя недостойным, то, уж извините, получите то, что заслуживаете.

1) Помните формулу успеха, и пользуйтесь ею для достижения любых целей: Мысль + Желание и Вера = Достижение. (Но слово желание имеет двойной смысл, конкретно здесь он имеется ввиду как действия. Ведь когда у человека есть твердое желание, он тут же начинает действовать.) Запишите данную формулу на листок и идентифицируйте ее под себе и попробуйте ее на практике ради собственного блага.

Как в примере ниже:

· Мысль (Запустить бизнес) + Желание и вера (План, Действия и Вера в себя) = Достижение (Активный доход и процветания бизнеса).

· Мысль (Написать книгу) + Желание и вера (Читать книги, пополнять словарный запас и Вера в себя) = Достижение (Бестселлер и популярность).

· Мысль (Создать музыку) + Желание и вера (Создать основную часть, написать подходящий текст,

сделать сведения и Вера в себя) = Достижение (Аудитория и узнаваемость).

2) Научитесь хвалить себя за каждую мелочь. Вознаграждайте себя за победу покупкой своих любимых сладостей, просмотром фильма или сериала. Ваш мозг привыкнет к данному способу «выдаче награды» и вы станете достигать все больше и больше. Выполняя эти рекомендации, вы сможете постепенно обрести уверенность в себе и в своих силах, ваша жизнь станет лучше и все изменится в положительную сторону. Ведь только после того, как вы сами себя полюбите, то и отношения окружающих к вам изменится, а ваше позитивное мышление принесет в вашу жизнь множество хороших и ярких событий.

3) Будьте уверенным, и не сомневайтесь в своих силах. Жизнь обязательно предоставит немало случаев, когда человек окажется на дне. И вы ясно почувствуете голос, говорящий, что вам пора остановиться, вы начнете испытывать сомнение в себе и в своих силах. Но, никогда не прислушивайтесь к этому голосу. Вставайте, действуйте, двигайтесь вперед и будьте сильными. Если вы будете идти, то рано или поздно, вы придете до точки назначения. И когда вы это сделаете, то осознаете, насколько сильными вы стали.

ГЛАВА 4 ПЛАНИРУЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ

Мечты, которые сбываются – не мечты, а планы.

Первый шаг к планированию

Уберите книгу в сторону. Начните думать о своей жизни.

Как вы стали тем, кто вы сейчас? Кем хотите стать в будущем? Кем вы себя представляете 10 годами позже? Какие у вас планы на месяц? Как вы собираетесь провести свою жизнь в старости? Ответив на каждый вопрос по отдельности, у вас появится много различных идеи и концепции прожить свою жизнь. У вас появятся цели и большие намерения. Но уверяю вас, что вы забудете их через некоторое время.

Во благо избежать этого, сейчас же найдите листок и ручку и запишите ваши цели и мечты, ваши идеи реализовать себя в будущем (не обязательно). Записали? А теперь вопрос: почему бы не делать так каждый день?

Ведь это займет у вас от силы 5 минут в день. Но профит, получаемый при планировании, высок и качественен, так как он помогает вам чувствовать себя осознанным и более сфокусированным к достижениям целей. Начать контролировать свою жизнь – это важный шаг.

Вам нужно решить, чего вы хотите, выяснить, что для вас наиболее важно, а также создать план, которому будете сле-

довать, чтобы воплотить в жизнь свои мечты. Научитесь планировать свою жизнь, чтобы достичь своих целей и получить все, чего хотите!

Почему это так важно?

Однажды бизнес-гуру Джим Рон сказал «Никогда не начинайте день, если он еще не распланирован на бумаге». Его мысль продолжил известный консультант Брайан Трейси: «Помните, что каждая минута, потраченная на планирование, экономит десять минут вашего труда». И в правду, первым делом после того как вы проснулись и провели утреннюю рутину (почистить зубы, выпить стакан воды, сделать растяжку) должно быть именно планирование, или же как говорят в простонародье *ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ*.

Термин «Time-Management» с английского переводится как «управление временем». Изначально он использовался в бизнесе, а позже переключался и в повседневную жизнь.

Рассмотрев и поняв что это такое, давайте убедимся какую пользу мы получаем при планировании:

- **Вы ничего не забываете.** Записывая и структурируя план задач, вы освобождаете мозг от необходимости запоминать.
- **Вы успеваете больше в более короткий срок.** Пла-

нируя свой день, вы учитесь грамотно распределять время на выполнение заданий.

- **Вы используете активный, а не реактивный способ действия. Когда вы вовремя берётесь за выполнение задачи, у вас появляется возможность сконцентрироваться, сгруппировать похожие задания и быстро с ними справиться.**

- **Вы принимаете лучшие решения. Планирование учит правильно оценивать задания и результаты их выполнения.**

- **Вы лучше восстанавливаетесь после прерываний. Если вас отвлекли во время рабочего дня, вы всегда знаете, на какой задаче вы остановились.**

Определите свои приоритеты

Каждый ассоциирует слово «приоритет» с разными вещами. Студент видит перед собой долгожданный диплом, спортсмен – победу в соревновании, молодой специалист – карьерный рост. Общим определением этого слово является следующая фраза «Приоритеты – это занятия, которые смогут через определенное время оправдать силы и время, которое на них потратили».

Приоритеты необходимы нам в качестве ориентиров.

Именно в соответствии с ними мы выстраиваем свою жизнь. Они являются бесценными ресурсами, источниками энергии и личной силы. Понимая это, человек может осознанно направить больше энергии в определенную, важную для него сферу жизни.

Так как же определить собственные приоритеты? Ответим на этот вопрос ниже. **(в Задании 4)**

Сформируйте привычку планировать

Сделайте планирование своей привычкой, регулярной частью дня. Записывая все задания в отдельном блокноте, вы оградите себя от прокрастинации и сосредоточитесь на качестве. Каждое выполненное задание продвинет вас ближе к результату, который улучшит жизнь. Так что, вам достаточно купить ежедневник или скачать приложение на свой смартфон и составить план на последующий день, неделю и месяц.

План на день

Данный вид планирования является ключевым в области достижений крупных целей. Именно с помощью планирования на каждодневной основе вы достигаете маленьких, казалось бы незначительных целей, но на самом деле они являются самыми важными ступеньками к вершине ваших целей.

При планировании на день учитывайте краткосрочные задания, решения мелких проблем и выполнение обязанностей. Убедитесь, что вы также включили в них задачи, кото-

рые приведут вас к достижению вашей цели. Потратьте всего пять минут вашего утреннего времени на планирование ближайших 24 часов и вы начнете контролировать эти часы.

План на неделю

Наметьте контрольные точки для каждой своей цели, которые вы сможете выполнить за семь дней и конечно запишите их у себя в блокноте. Полностью сфокусируйтесь на них в течение недели.

Такой подход даст понимание – лучше разбить задачу на шаги и выполнять их на протяжении недели, иначе вы не успеете добыть информацию у других людей и вовремя зафиксировать промежуточный результат. Также вы не можете оставить эти задания на последний момент, потому что их результат для вас важен.

План на месяц

Цели и их планирование на месяц являются особенно важными. Так как являются долгосрочными и из-за этого требующего большего внимания и вклада сил. И учитывая всю важность этих целей можно разбить их на 5 областей, охватывающие 5 важных сфер вашей жизни:

1. Яркость жизни

К этой сфере относятся все события, долгожданные встречи и моменты, которые вы хотите реализовать в течение месяца. Это может быть как и поход в

кино, так встреча с друзьями.

2. Здоровье и спорт

Данная сфера охватывает все спортивные достижения и какие либо цели относящиеся к вашему здоровью, то есть в пользу нее. Вы можете запланировать покупку абонеента в зал, либо соблюдения строгой диеты или дефицита калорий.

3. Окружение

Расширения круга окружения это природный инстинкт древних людей. Чем больше людей в твоём социальном кругу, тем больше шанс успешно завершить охоту, и не умереть. Так было в древности, но веками позже наши инстинкты сохранились и передавались с поколения в поколение. В наши дни иметь правильное окружение – залог чувства, что ты в правильном социальном кругу. На примере цели на месяц может стать именно расширение этого круга, либо удаления «неправильных» людей, которые тянут вас вниз.

4. Заработок / деньги

Эта сфера вашей жизни отвечает за ваше состояние жизни. Хотите более хорошее состояние – внесите важность денег в вашу жизнь. Начните действовать, прочитайте 6 и 7 главу данной книги посвященных к

теме «Денег». Внедрите советы и все знания про финансы с ЭТИХ глав в свою жизнь.

5. Знания

Как говорил М. Горький «Не знать – это равносильно не развиваться, не двигаться.». Знание – это ключ к развитию. А развитие – это шаг вперед. Сделайте своей целью получать знания и достигать ее вершин. Цели по типу прочитав 3 книги, успешно сдать экзамены или же поднять свой навык английского. Данные цели отлично помогут вам реализовать свои знания в реальной жизни и достичь небывалых высот.

ЗАДАНИЕ 4

1) Купите себе блокнот, либо скачайте приложение по теме тайм-менеджмента. Заполните дневник или же изучите то приложение которое вы скачали, чтобы в дальнейшем вы не удалили ее из-за путаницы, забросив это дело.

2) Определите свои приоритеты. Как это сделать? Все довольно просто. Возьмите лист бумаги и выпишите в порядке убывания наиболее значимые для вас сферы жизни. Посмотрите на список. То, что окажется в его верхней части, и будет основным именно для вас. То, что окажется в конце, возможно, требует коррекции и более пристального внимания.

3) Составьте себе план на день, учитывая все что выше. Рядом с каждым пунктом нарисуйте маленькие квадратики. И в исходе дня ставьте либо галочку в квадратике, или же крестик в зависимости выполнили ли вы эту цель за весь день.

4) Дождитесь конца одно недели и составьте план на следующую неделю. Выполните все пункты в течение недели, не откладывая ничего на потом.

5) Составьте план на месяц относительно пятью сферами упомянутых выше. На протяжении месяца создавайте себе условия иметь возможности выполнить те цели перед вами.

ГЛАВА 5 ЖИВИТЕ УТРОМ

Каждое утро – это возможность начать жизнь заново.

«Здравствуй, новый день»

Каждое утро, в одном маленьком городке, один человек вставал, подходил к окну и смотря на небо, говорил: «И снова утро... Грустное, серое утро. Начался ещё один трудный день, Что на сей раз ты мне подготовил?»

И действительно, жилось ему непросто. На работе он сильно уставал, часто приходилось брать больничный, мало

в его жизни было ситуаций, когда он мог улыбнуться, а посмеяться от души – никогда. Да, и не до радости ему было, ведь каждый день, этот человек, боролся за своё существование...

Но в этом же городе, на другой улице, жил другой человек. И точно так же, он вставал каждое утро и подходил к окну. Распахивая шторы, он сладко потягивался, улыбался и смотрел на родной милый, пусть и маленький городок.

С улыбкой на лице и радостью в душе, он спрашивал, словно у городка: «Утро раннее, утро бодрое, утро доброе, что на сегодня мне предстоит сделать?! Чудесный день, восхитительный рассвет! Мне обязательно сегодня повезёт!»

И действительно, этому человеку всё удавалось! Он радовался каждому дню, ему всегда везло, отчего улыбка, просто не сходила с его уст. В здравии и прекрасном настроении он был на работе, и не только для того, чтобы работать, а чтобы, в очередной раз, встретить своих друзей и знакомых. Он не думал о том, как прожить неделю, месяц, что надо взять больничный – в его мыслях не было серого негатива.

Утро – главное время дня

Есть такая известная фраза: «Как утро начнешь – так весь день и проведешь». Это не просто поговорка, а вполне

справедливое замечание с глубоким смыслом. Действительно, наша дневная продуктивность во многом зависит от того, что мы делаем утром.

Утро – своеобразный фундамент на котором строится весь наступающий день.

Те действия, которыми мы занимаем своё утро, часто накладывает отпечаток на весь предстоящий день. Выходит, что уделяя внимание нескольким утренним часам, мы можем задать тон всей своей жизни. Многие успешные люди достигли успеха благодаря силе утренней рутины, не это ли резон её пользы?

Два типа развития событий

1. Тяжелое пробуждение, переставление сигнала будильника «еще на 10 минут» вперед, внезапное вскакивание с кровати с осознанием того, что опаздываешь, быстрые сборы и выход из дома – знакомая ситуация, не так ли? После такого подъема на протяжении всего оставшегося дня человек чувствует упадок сил, заметно снижается его продуктивность. Итог – часть запланированных дел остаются нерешенными. Из-за этого появляется чувство неудовлетворенности собой, человек становится раздражительным.

2. Вы просыпаетесь пораньше в хорошем настроении, неспешно выполняете привычные утренние ритуалы, вкусно

и сытно завтракаете, после чего с чистой головой приступаете к делам. Уже к обеду с приятным удивлением обнаруживаете, что большая часть запланированного выполнена. И у вас еще остается куча времени на выполнение других задач.

Определите для себя какое развитие событий для вас более профитнее? Действуйте каждый день по этому сценарию и помните что утро формирует наш день, а день формирует нашу жизнь.

8 правил идеального утра

Идеальное утро – это не то утро, в котором вы максимально выспались и встали в любое для вас удобное время. Пробудившись сразу доделали работу на весь день и пошли отдыхать весь оставшийся день не заботясь ни о чем. Нет!

Идеальное утро – это утро, имеющее порядок действий которые проведут вас в полноту энергий и силы. Эти действий пониже ключ к насыщенному дню. Так что, попробовав на практике, вы заметите их неистовое влияние на качество начала вашего дня.

1. ПЕРВЫЙ ЧАС БЕЗ ГАДЖЕТОВ

Сделайте свой первый час после пробуждения свободным от гаджетов. В приграничные со сном часы наше сознание особенно восприимчиво. Отсюда разумная рекомендация заниматься духовными и умственными практиками

именно утром. Не дайте другим написать на чистом листе вашего дня до того, как сделаете это сами. Новости в поисковиках и браузере, комментарии в соцсетях и сообщения по почте – все это чужая энергетика и лишний информационный шум. Вы еще успеете окунуться в это с головой.

Так что сделайте себе подарок, не смотрите в экран хотя бы первый час. Настройтесь на день, осознайте себя, свое сегодняшнее настроение.

2. СТАКАН ВОДЫ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Многие врачи и нутрициологи сходятся во мнении – первое, что нужно сделать с утра, это обязательно выпить стакан воды натощак. H₂O помогает всем органам «проснуться» и запустить обменные процессы.

Также польза питья воды натощак способствует здоровой и чистой коже. Сделайте это своей привычкой и начинайте свой день с питья обычного стакана воды.

3. ЛЕГКАЯ ЗАРЯДКА

Утреннее пробуждение всегда сопряжено с сонливостью и даже некоторой ленью. Чтобы взбодриться, некоторые люди тут же заваривают себе ароматный кофе, другие начинают день с принятия душа. И только немногие пробуждаются при помощи утренней зарядки.

Как показывает практика, именно те, кто взбадривает организм физкультурой, быстрее переходят в активный режим. Зарядка или гимнастика по утрам – это довольно простой комплекс движений, который помогает проснуться, повысить общий тонус организма.

Уделив 5—8 минут на это дело, весь оставшийся день вы зарядитесь положительной энергетикой на весь грядущий день.

4. ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТУ

Отдельное внимание следует уделить микроклимату в помещении. Как правило, в ночное время окна в комнате закрыты. Это приводит к повышению концентрации углекислого газа.

Итог – чувство усталости и разбитости ощущается даже после недавнего пробуждения, а иногда появляется головная боль. Возьмите себе за правило – для хорошего начала утра обязательно проветривать комнату.

5. МЕДИТАЦИЯ И АФФИРМАЦИЯ

Медитация

В высоком ритме жизни мы привыкли чуть ли каждый день выходить из зоны комфорта и сталкиваться с нервными

ситуациями. Круглосуточное пребывание в четырёх стенах, непрерывное взаимодействие с окружением, отсутствие грани между работой и отдыхом – всё это можно отнести к явным факторам стресса, которые наслаиваются друг на друга.

Отличным способом от них избавиться и прервать замкнутый круг напряжённости является медитация. Медитируя, человек тренирует концентрацию внимания, развивает ум и при этом становится более устойчивым психически. Все эти качества способствуют улучшению здоровья и успеху в психологической и духовной качестве жизни.

Отделите себя от потока дел. Выберите из стремнины своей жизни и поместите себя один на один с собой. Сядьте с прямой спиной, заведите будильник на 10 минут и наблюдайте, как вдох переходит в выдох и обратно. Концентрируйтесь на дыхании. Расслабьтесь.

Аффирмации

Один из важных инструментов личностного роста – аффирмаций. Это позитивные емкие утверждения, вселяющие уверенность. Воздействуя на подсознание человека, они позволяют меняться и менять реальность вокруг.

Чтобы позитивная установка сработала, необходимо правильно составить фразу и произносить ее как можно чаще.

Ниже приведу пару популярных аффирмаций как пример (лично я ими пользуюсь), которых вы должны выучить и повторять каждый день. Но вы можете придумать другие аффирмаций которые относятся только вам и вашей жизни.

- 1) «Этот мир полон богатств»
- 2) «Жизнь приносит мне радость и удовлетворения»
- 3) «Каждый аспект моей жизни содержит неограниченное количество возможностей»
- 4) «Мой успех зависит только от меня самого»

6. СОСТАВЬТЕ ПЛАН НА ДЕНЬ

Еще одна очень полезная привычка, позволяющая стать более организованным и дисциплинированным – составление подробного плана дел на предстоящий день.

Составьте перечень того, что вам нужно успеть сделать и для каждой задачи отведите определенное время. Таким образом вы будете точно знать что выбор задач на день сделан осмысленно. Попавшие в план задачи не случайны и значимы для вашей жизни. Вы делаете в данный момент что-то важное, а не то, за что схватились случайно.

Создав план, вы будете более ответственно относиться к каждому часу вашего дня. Сможете заранее настроиться на выполнение предстоящих задач. Будете ощущать вашу жизнь под контролем и станете от этого спокойнее.

Окружающие будут считать вас более ответственным человеком. Кроме того, вычеркивание реализованных пунктов вознаградит вас выделением гормонов счастья.

7. ЧТЕНИЕ

Утреннее чтение даёт толчок мозгу для новых идей, осмысления своего места в мире, своего призвания и понимания.

Прочитав пару страниц вы концентрируете свой мозг на тексте и становитесь более фокусированным. Получение новой информации, особенно утром, помогает поддерживать ваши мысли в постоянном тонусе и зачастую эта информация сохраняется у вас в памяти долгое время.

8. ПОЛНОЦЕННЫЙ ЗАВТРАК

Многие из нас привыкли выходить из дома с пустым желудком. Максимум – небольшая чашка кофе с чем-нибудь сладким.

Однако это очень грубая ошибка, которая сказывается на качестве жизни в целом. Для продуктивного рабочего дня здоровый сбалансированный завтрак выступает обязательным условием.

Хорошо позавтракав утром и сев за работу вы почувствуете себя бодро и энергично и «доживаете» до обеда без чувства голода и перекусов. Не забывайте что самый важный прием пищи это ваш завтрак. Именно она дает вам всю энергию на предстоящий день.

ЗАДАНИЕ 5

Учитывая 8 ключевых правил и их влияние, несложно понять какой профит они вам дают. Они – ключ к тому чтобы каждое утро быть полным энергий и сил.

Посредством этих золотых правил вы сделаете значительный прогресс в улучшений себя и вашей жизни. Эти задания помогут вам укрепить эти правила в вашей повседневной жизни, прошу каждый день выполнять их, чтобы получить желаемый результат:

1) Перед сном поставьте телефон рядом с источником света. А на утро когда проснетесь, не вздумайте тут же взять телефон в руки, лучше займитесь чем-то полезным, а не просмотром TikTok или листанием последних новостей. Сделайте себе принципом брать телефон только после завтрака или же после выполнения всей утренней рутины. Таким образом ваш мозг награждает вас за то что вы не сбились и выполнили все важные цели и только потом взяли в руки теле-

фон.

2) В следующий раз перед тем как вы пойдете спать налейте в стакан воды, и поставьте рядом с вашим будильником. Проснувшись утром от звона будильника вы должны будете встать и прошагать до подоконника, чтобы выключить будильник. Это заставит вас взбодриться, и при этом имея стакан воды поблизости вы тут же сможете выпить ее и почувствовать что вы уже совсем не хотите спать. Делайте это каждый день, и вы больше не будете откладывать будильник и научитесь взбадривать быстро и легко.

3) Делайте зарядку каждый день после того как вы умылись и освежились. Это поможет вашему телу подготовиться к новому дню и уменьшает шансы получить травму или растяжение. Цените свое тело и здоровье, занимайтесь спортом, тренируйте ваши физические навыки. Одним их легких способов является бег. Вместо зарядки дома вы можете выйти на улицу и побегать. Это также поможет вам подготовиться к началу дня и покажет положительный эффект в состоянии вашего здоровья.

4) Прямо сейчас, уберите книгу в сторону и откройте окно, подышите свежим воздухом, ощутите

насколько это приятное чувство. После данного процесса вы почувствуете внезапную энергию что повлияет на вашу продуктивность. Прodelывайте это каждое утро. Ведь вы уже знаете о пользе проветривания комнаты.

5) Найдите на YouTube специальные успокаивающие видео для медитаций и скачайте их (или сохраните). Утром попробуйте один раз помедитировать 5 минут, сев в позу Лотуса и включив одно из таких видео. Но перед этим убедитесь, что поблизости нет всяких отвлекающих источников, что помешают вам в процессе медитаций. Контролируйте свое дыхание и наблюдайте за своими мыслями. Какие мысли у вас переплывают перед глазами, а какие заставляют вас задуматься о них? Пытайтесь остановить поток мыслей и взять их под контроль, а не они вас.

6) Анализируйте порядок ваших целей на день и составьте всеобщий план на день. Такой анализ поможет вам расставить приоритеты и достигать целей на ежедневной основе. Также это поможет проживать каждый день осознанно и в точности знать чего вы хотите в этой жизни.

7) Внедрите в привычку читать книгу каждый день

утром. Данная книга поможет вам развиваться каждый день и совершенствовать себя в любой сфере жизни. Сохраняйте полезные и важные цитаты, идеи и мысли у себя в заметках или зачеркивайте их текстовым редактором. Ведь может именно в этой книге вы найдете нужную мысль или идею, что переосмыслит и изменит вашу жизнь.

8) Позвольте приготовить себе вкусный завтрак. Утренний прием пищи является основным в рационе каждого. И в целом соблюдайте питание, ешьте правильную и полезную еду. Избегайте фастфуд и много калорийную еду.

ГЛАВА 6 КАК ПОБЕДИТЬ ПРОКРАСТИНАЦИЮ?

Прокрастинация – состояние, в котором вместо выполнения важных дел, ищешь в Википедии значение слова «прокрастинация».

Человек который ждал «завтра»

Жил был Человек, который убеждал себя, что завтра начнет что-то делать или что-то менять в своей жизни. Когда наступал этот день, Человек снова перекладывал на потом, на завтра.

Прошли годы. Однажды Человек сделал то, что себе так долго обещал. Вдохнул он облегченно: «Наконец – то!»

Оглянулся назад и понял, сколько времени он потерял, сколько возможностей упустил. Понял он цену своего бездействия и откладывания на потом.

Знакомая ситуация?

Каждому доводилось откладывать важное дело в «долгий ящик», максимально затягивая её выполнение, оправдывая себя более легким и близким по душе занятием, как листание ленты в социальных сетях. А после терзаться чувством вины из-за сорванных сроков. Это признак того что вы потерпели очередное поражение в бою против прокрастинации, поддались ее силам. Частый такой проигрыш характеризует негативные психологические эффекты, такие как:

Чувство стыда: нам стыдно, когда нас осуждают другие люди. Как следствие, возникает негативная самооценка и желание спрятаться от всех. Эти ощущения настолько неприятны, что ещё больше усложняют процесс выполнения поставленной задачи.

Низкая успеваемость: очевидно, что когда мы просматриваем видеоролики в Youtube, не имеющие отношения к работе, либо разбираемся с магазинными чеками, мы тратим драгоценное время в ущерб важному делу, которое нужно выполнить. Кроме того, при этом снижаются внимание и мотивация.

Чувство вины: для прокрастинаторов характерны мысли типа «я не должен был терять время».

Стресс: когда на нас наваливается ворох дел и задач, которые мы откладывали неделями, это вызывает стресс, и мы понимаем, что пора уже всерьёз браться за работу, но часто бывает поздно.

И чтобы предотвратить этого, представляю вам 6 шагов победить прокрастинацию. Но перед этим позвольте углубиться в историю этого термина.

Появление термина

Данный термин появился в Древнем Риме, в результате сложения двух слов: предлога pro («в направлении, вперед») и crastinus («завтрашний»). Слово часто встречается в трудах историков. Позже в 1548 году термин внесли в Оксфордский словарь. А в начале XX века проблема прокрастинации стала широко освещаться в научной среде и повседневной жизни.

Как перестать откладывать?

На самом деле прокрастинация – естественная реакция человека на дело, которое ему нужно сделать. Человеческий мозг найдет 100 и 1 оправдание тому, что еще «не время» начинать. Это присуще человеческой природе. Для нас естественно позволять ей доминировать над нами. Но как не крути последствия прокрастинации неизбежны.

Думаю, стоит перейти с теории на практику. Ниже приведенные шаги помогут вам остановить поток прокрастинации и наконец начать действовать.

1. Будьте осознанным. Поймите: чем раньше вы осознаете что вы должны сдать работу, тем быстрее вы начнете действовать.

2. Уберите всё, что вас отвлекает.

Важно не только организовать своё место и работать в приятной обстановке, позволяющей сконцентрироваться. Также важно знать, что нас отвлекает от работы и убрать всё, что нам не нужно.

3. Приведите в порядок рабочее место.

Если на вашем рабочем столе валяются всякие открытки, тетради трехлетней давности, лекарства, фломастеры и другие вещи, вероятнее всего вы не сможете сконцентрироваться и работать вокруг этого беспорядка.

4. Планируйте дела.

Обычного планирования недостаточно, иначе только сама мысль о том, что нам предстоит сделать, может привести к прокрастинации и бездействию. Необ-

ходимо всё обдумать и расставить приоритеты. Что наиболее важно? Насколько это сложно? Сколько времени займёт? Лучше разбить задачу на несколько более мелких, чтобы с большей точностью ответить на все эти вопросы.

5. Работайте с техникой «Помидора».

Суть данной техники очень проста: отрезки времени, на которые делится работа, условно называются помидорами. Один «помидор» длится 30 минут: 25 минут работы и 5 минут отдыха. Изначально вам придется установить таймер на 25 минут и начать усердно работать. Дождавшись звонка таймера вас ждет 5-минутный отдых. В это время нежелательно заниматься рабочими делами и лучше расслабиться и отвлечься от работы. Вот таких 4 помидора, вы и не заметите что прошло уже 2 часа.

6. Награждайте себя за успешно проделанную работу.

Самостоятельно проведя оценку своих успехов, вы обязательно найдёте то, чем сможете гордиться. Можно придумать себе любую премию: мороженое или билеты на концерт поднимут настроение и мотивируют на выполнение следующей работы. Награждая себя за успех, мы поднимаем свою самооценку и

самоэффективность.

ЗАДАНИЕ 6

Данная глава научила вас побеждать прокрастинацию, но чтобы одерживать победу на ежедневной основе выполните эти 3 легких задания:

1) Напишите на листке 3 привычных действий во время прокрастинации. Как именно вы прокрастинируете? Честно ответьте на этот вопрос и запишите ваш ответ на листе.

2) Перед началом работы вытесните источники этих 3 действий и полностью сфокусируйтесь на работе. Например, если вы прокрастинируете листая TikTok и не можете начать работу. Удалите данное приложение или поставьте его на лимит. Пользуйтесь им только когда вы свободны или сделайте его награждением только после проделанной работы. И только тогда вы сможете сделать первый шаг к победе над прокрастинацией.

3) Поработайте используя технику «Помидора». Только тогда вы поймете насколько эта техника практична и удобна. Внедрите её к вашим привычкам и

пользуйтесь ей как можно чаще.

ГЛАВА 7 СИЛА МЫСЛИ

Прекрасная жизнь начинается с прекрасных мыслей.

Эксперимент Ф. Гальтона

Однажды сэр Френсис Гальтон решился на своеобразный эксперимент.

Прежде чем отправиться на свою ежедневную прогулку по улицам Лондона, он внушил себе: «Я – отвратительный человек, которого в Англии ненавидят все!» После того как он несколько минут концентрировался на этом убеждении, он отправился, как обычно, на прогулку. Впрочем, это только казалось, что всё шло как обычно. В действительности произошло следующее. На каждом шагу сэр Френсис ловил на себе презрительные и брезгливые взгляды прохожих. Многие отворачивались от него, и несколько раз в его адрес прозвучала грубая брань. В порту один из грузчиков, когда Гальтон проходил мимо него, так саданул учёного локтем, что тот плюхнулся в грязь. Казалось, враждебное отношение перешло даже животным. Когда он проходил мимо запряжённого жеребца, тот лягнул Гальтона в бедро так, что он опять повалился на землю. Гальтон пытался вызвать сочувствие у очевидцев, но, к своему изумлению, услышал, что люди принялись защищать животное.

Благоразумный сэр Френсис поспешил домой, не дожидаясь, пока его мысленный эксперимент приведёт к более серьёзным последствиям.

Влияния мыслей

В течении всей нашей жизни у нас появляются различные мысли насчет вещей серьезных и несерьезных, важных и неважных. И каждая мысль показывает всеобщее отношение человека на ситуацию при которой мысль и зародилась. Зародившаяся мысль всегда имеет две функции которой оказывает (либо не оказывает) влияние на самого человека и его жизнь в целом. Те самые мимолетные мысли которые появляются у нас в голове и сразу же затухают, не оказывает нам сильного влияния. Но если какая-то мысль засела у человека в голове, это заставит его действовать в направлении этой мысли. То лишь данная мысль ежедневно прокручивается у человека в голове, один и тот же сценарий прокручивается раз за разом, и именно в этот момент мозг запоминает его, концентрируется на нем и стремиться к нему.

Посредством такого механизма сформировались все наши убеждения, страхи, заботы и надежды. Но знали ли вы что мысли оказывают такое же влияние на нас как личность, на наш путь в этой жизни и на общество и окружение в среде которой мы живем?

Все мы не раз слышали такое высказывание, что мысли

материальны, то, что в них таится большая и могущественная сила. Люди с оптимистическими взглядами убеждены, что все то, что происходит в нашей голове, тем или иным образом отражается в действительности. Но не в той, которую невозможно изменить, как пожар в доме. Ведь если дом уже горит, тупо будет стоять и надеяться на силу мысли. Мысли никак не изменяют исход событий, дом сам по себе не потушится. Самое первое, что человек должен делать – это действовать. И только тогда эта сила испробует себя в действительности. И это действительность проявляется в нашем физическом мире, нашем окружении и в жизни.

Мысли как энергия, порождаемая сущностями, способными мыслить. Создаются они изначально в ментальном уровне, а дальше и в физическом. Они моделируют наше настоящее и нас самих. Эти высказывания не раз подтверждались научными фактами и историями из жизни, такие как исцеление за счёт энергий мыслей в Древнем Китае, любые виды аффирмаций и визуализаций также доказывают нам о существовании той силы в нашем разуме. И люди в зависимости их мышления делятся на два вида, пессимисты и оптимисты.

Оптимизм и пессимизм

Таким образом мы подходим к утверждению, что те люди которые чаще говорят *«Я не могу это сделать»* часто и не достигают желаемого, они сомневаются в своих силах, ищут

оправдания и в конце концов мы слышим от них «Я же говорил». Да, вы сказали что не можете этого сделать, и ведь так и случилось. Но что бы произошло если бы у человека была вера и позитивный настрой к выполнению какой-либо цели? Что если бы человек сказал что он все может сделать?

Его вера и целеустремленность тащили бы его вперед, следуя за собой мысль, что вы способны этого сделать. Мысль создает желания, а желание веру, веру в то, что вы способны достичь чего-то, вся эта вера призывает нужные условия и порядок действия, выполнив которых вы наконец добьетесь успеха.

Мысль + Желание (Действия) и Вера = Достижения

Вот формула достижения успеха, следуйте ей и наконец осознайте всю значимость мыслить позитивно. Это и есть то единственное отличие между пессимистами и оптимистами, в способности вторых грамотно использовать свой мозг, мысли и подсознание для реализации всего желаемого.

Позитивное мышление

Поймите: для того чтобы изменить действительность вокруг вас, первым делом нужно создать её у себя в голове. Сила позитивного мышления очень велика, позволяет находить выход в любой, даже самой сложной ситуации, где многие отчаиваются и сдаются. Наблюдая жизненный путь успешных

людей, видим, что не все были везунчиками, часто сталкивались с трудностями, но продолжали улыбаться, идти вперёд и покорять новые вершины. Позитивное мышление основано на вере – «жизнь любит меня», и обязательно будет способствовать успеху.

Со стороны кажется, что подобная жизненная легкость у людей – это дар. Однако каждый человек способен сотворить себя сам. Стоит только задать себе вопрос: как настроить себя на позитив, и можно будет говорить о том, что первый шаг на пути к изменению будет положен. Ведь оптимистично настроенные люди никогда не жалуется на свою жизнь.

Именно проходя через них мы обретаем счастье, которое проявляется в жизненном опыте и умений не наступать на одни и те же грабли в будущем. На каждую неудачу вы должны смотреть через призму получения какого то урока или опыта. Ведь не потерпев поражение в тот раз, вы бы не нашли ту силу, которая двинула бы вас вперед в улучшения и преодолении барьера между вами и целью.

Поражение это катализатор в достижения целей. Не бойтесь ее, стремитесь лучше проиграть получив бесценный опыт или ошибиться в неподходящий момент, чем каждый раз биться об одну и ту же стенку при этом не осознавая это-

го. Например, если вы провалили собеседование, жизнь на этом не заканчивается. Скорее всего, через некоторое время вы получите более интересное предложение. Подобные мысли помогут бороться с негативным мышлением.

Интересно, что, меняя отношение к жизни, наблюдаем изменения и во внешнем мире, существует определённая взаимосвязь: «кто ищет, тот найдёт, кто верит, тому и дано будет». Позитивное мышление, сила мысли всегда вызывали интерес, желание познать секреты, открывающие двери успеха.

Способы развития позитивного мышления

Путём упражнений можно изменить ход своих мыслей, научиться направлять в нужное русло. Как правильно мыслить материально, развивать искусство позитивного мышления?

1. В начале каждого дня стоит думать о хорошем и приятном

Подбадривать себя, вспоминать, что многого достигли и сможете ещё больше, благодарить судьбу за всё хорошее: семью, друзей, детей, здоровье. У нас есть много активов, которые не замечаем, а они – очень ценные.

2. В любой ситуации рассматривайте вопрос с разных сторон

Пытаясь понять, что полезного можно извлечь из данного вопроса, как трансформировать негатив в позитив. Как говорит Карнеги: «Если жизнь даёт вам лимон, сделайте из него лимонад».

3. Вера в Бога – очень сильно помогает обрести уверенность в себе и позитивное мышление

Кто верует, не боится никаких трудностей, зная, что высшие силы на его стороне. Неверующим стоит развивать уверенность в себе и своих силах, осознавать свою значимость, влияние мыслей и поступков на формирование жизни.

4. Контролируйте своё мышление

Чувствуя, что появляются негативные мысли, старайтесь их опровергнуть, найти замену позитивными утверждениями. Не может быть в жизни всё плохо, всегда есть и другая сторона медали, отчаяние плохой помощник, скорее враг. Для успеха нужно верить в свои силы, помнить победы и идти с чувством собственного достоинства вперёд.

5. Ведите учёт своих достижений

Каждый день пишите, что удалось сделать, где удалось проявить себя, получить признание общества, такой дневник полезно перечитывать в периоды негативного состояния, депрессии. Воспоминания о былых успехах заряжают позитивом и верой.

8. Самовнушение, медитации помогают сформировать позитивное мышление

Нужно уделять минимум 15 минут в день для настроя на позитив, формирования нужных для развития мыслей.

9. Старайтесь минимизировать влияние негативно настроенных людей на свою жизнь

Часто человек склонен, ввиду своих неудач, отговаривать других от проб и достижений. Учитесь у успешных людей, которые много достигли и могут поделиться опытом.

10. Повышайте самооценку – осознайте свои особенности, уникальность

В каждом человеке есть что-то особенное и неповторимое, главное: найти способ применения талантам, открыть внутреннюю силу. Самоуважение – это внутренний стержень любой личности, без него не бывает успеха и достижений. Чтобы любить ближнего, нужно любить и уважать себя. Конечно, без эгоизма и самовлюблённости.

ЗАДАНИЕ 7

1) Возьмите блокнот, напишите 5 вещей за которые вы благодарны себе и Богу. Вспомните все события в вашей жизни, людей, приятных моментов и курьезных ситуаций после которого вы получили тот или иной урок.

2) Напишите в блокнот все ваши достижения, маленькие победы или большие триумфы. Ведь это не только поможет вам поднять дух и почувствовать себя человеком целеустремленным, но и вы поймете какого это на вкус добиваться чего-то.

3) Рассмотрите еще раз свой социальный круг и какое место вы в ней занимаете. Если вокруг вас люди с бедным мышлением, то занимая место в одном обществе с ними ваше мышление также адаптируется и станет таким же. Старайтесь избегать таких людей. Ищите людей с богатым мышлением, именно они научат вас добиваться того чего хотите. Берите с них пример и учитесь у них.

ГЛАВА 8 СОЦИУМ

Человек существует лишь в обществе, и общество формирует его только для себя.

Социум и индивид

Каждый индивид является пособником того или иного общества. Все, что окружает этого человека – его семья, родственники, соседи, знакомые, друзья, коллеги, одноклассники и даже прохожие. Люди создают своего рода маленькие частички общества, объединившись, которые создают общее для всех одно большое общество. То общество, что созда-

лось посредством человека, является его социальным положением, в котором он адаптировался и в котором он привык взаимодействовать с другими членами общества.

Человек, по сути, существо общественное, жизнь которого обеспечивается взаимодействием с окружающими людьми. Деятельность, переход, развитие ребенка во взрослую жизнь требует нахождения в среде людей, взаимодействия с себе подобными. Именно посредством этого жизненного инстинкта человек вступает либо, создает то общество с которым он имеет:

- 1) Общие интересы
- 2) Общие мнения
- 3) Общие жизненные позиции

Как вы можете заметить люди, имеющие что-то общее, притягивают друг друга. Идентичная ситуация была и в древних временах. Так как в то время человеку по своей природе нужно было выживать, то есть искать добычу и не быть изгнанным от общества. Реализовавшись в обществе, человек мог вместе с другими его членами охотиться и выживать. В первобытном обществе одним из старинных наказаний было изгнание из племени, что следовало обречению

на разрушение природного инстинкта, выживать. А именно из-за нехватки сил и поддержки, как и физической так и моральной, чтобы успешно победить в бою с хищниками.

Постепенно цивилизация развивалась, и человек мог выжить отдельно от общества. Но, выжить он мог благодаря предметам, созданным в совместной деятельности людей, либо с помощью знаний, которые все же получал в обществе.

Кто кого создает: окружение нас или мы его?

«Скажи мне кто твой друг, и я скажу, кто ты», – именно так писал Мигель Сервантес де Сааведра в произведении «Дон Кихот». Ведь и вправду, несложно определить самого человека спросив его о людей с которым он общается, а собрав многих членов общества которые тесно связаны друг с другом и задав им такой общий вопрос – «Каковы ваши интересы?», ответ прозвучит почти единогласным.

Единственный способ, благодаря которому мы можем повлиять на себя и свою жизнь – через окружение.

Окружение влияет на мировоззрение человека, на его цели, привычки, поступки, душевное состояние, стремления, приоритеты, на его представления о себе, реализацию, уровень дохода и даже на состояние его здоровья!

Каждому из нас кажется, что он решает всё сам, однако

это иллюзия. Учёные провели множество опытов, которые наглядно демонстрируют абсолютную, часто необъяснимую зависимость человека от его окружения. Многие из этих экспериментов провели Джеймс Фаулер и Николас Кристакис и описали их в книге «Связанные одной сетью».

Результаты экспериментов поистине удивительны! Они показывают, что окружение радикально влияет практически на все сферы жизнедеятельности человека!

Самый простой и показательный пример – это то, как влияет среда, состоящая из закоренелых преступников (зеков) на новых, пока ещё «неиспорченных» заключённых, попавших в тюрьму впервые. Исправительные колонии, по иронии, никого не исправляют, а наоборот, окончательно портят. Молодой человек, попавший в места заключения, выходит оттуда преступником. Человек и его окружение не просто связаны, человек – это продукт своего окружения. Другой пример, описанный в книге «Связанные одной цепью»: у людей, страдающих ожирением, в окружении обязательно есть люди с лишним весом. И, напротив, у тех людей, которые ведут здоровый способ жизни, не переедает и имеет нормальный вес, окружение более спортивное и здоровое.

Мы бессознательно копируем тех людей, с которыми общаемся. Они как бы задают для нас рамки приемлемости. В

первом случае формируется убеждение «потреблять слишком много пищи и быть толстым – это допустимо», во втором – «не допустимо».

Если наше окружение курящее – нам трудно бросить курить (или не начать). Если наши друзья злоупотребляют спиртным или наркотиками – и для нас это становится приемлемо, начинает казаться, что «ничего страшного в этом нет».

Любой врач-нарколог знает, что человеку, который пытается выйти из-под власти наркотической или алкогольной зависимости, необходимо сменить окружение. Прошрое окружение гарантированно вернёт его к употреблению алкоголя или наркотиков.

Тенденции, которые происходят в нашем окружении, удивительным образом влияют и на нас. Об этом свидетельствуют эксперименты Дж. Фаулера и Н. Кристакиса. К примеру, если среди близких знакомых покатилась волна разводов, вероятность того, что это может случиться и с вашей семьёй, существенно возрастает. Так общество нормализует ситуацию развода и делает его приемлемым для общества. В обществе больше не обсуждается эта тема и именно поэтому люди разводятся во много раз чаще, не желая страдать в брачных отношениях. Общественное мнение, обще-

ство, окружение, среда обитания – они влияют на наши решения гораздо больше, чем мы осознаём.

Как быть независимым от общественного мнения?

В современном мире любой индивид может легко заблудиться в сети своих рутинных занятий. С раннего нас приучают быть приспособленными к школе, далее поступив в университет нас подготавливают к дальнейшей работе, устроившись на работу это прирастает к ежедневному сидению за компьютером или же к станку. Работая каждый день с 9 до 5 человек может потерять свою индивидуальность, забыть свою уникальность, личные страхи, чувства и надежды. Ведь за станком он лишь часть рабочей силы, за ним жестко следят, его действия под контролем. И все это сделало нас таким наш мир, наше общество. Ведь спустя долгих веков мы пришли к этому.

Многие люди адаптировались к этому образу жизни. Они каждый день делая типичные занятия, лишились качеств которые и делали их уникальными. Увидев человека не соответствующей общепринятой этике эти люди чувствуют неприемлемость, ненависть и страх. По этой причине с недавнего времени часто начали использовать словосочетание «общественное мнение».

Термин означает точку зрения большинства людей по различным вопросам в соответствии с их представлениями о модели поведения и мышления внутри социума. Именно общественное мнение формирует и прививает членам общества главные нормы социальных отношений: между отдельными взятыми людьми, между личностью и коллективом, между коллективом и обществом, а также между обществом и отдельной личностью. Таким образом, общественное мнение активно влияет на личность, как с позитивной стороны, так и с негативной.

Социум часто выступает в виде прессинга и диктатора для человека, заставляя постоянно прислушиваться к тому, «что скажут люди», вынуждая быть тем, кого хотят видеть другие. А это означает, что такая позиция мешает человеку быть тем, кем он на самом деле является или хочет быть, наступая на принципы его личности. И чтобы избежать этого личность должен найти баланс между собственными и общественными мнениями, или как вариант индивид может действовать и думать вопреки обществу.

Но такая модель поведения увеличит шансы быть осужденным и раскритикованным. Но известно то что люди часто забивают гвоздь на критику и действуют так как они желают, и думают как хотят. Это позволит ему стать индивидуально, приобрести честь и свободу выбора, которые и выделяют его в общей серой массе как личность.

Узнайте о человеке больше, спросив об его окружении

Есть такой психологический трюк, испробовав которого вы можете узнать человека поближе, его интересы, приоритеты, цели и даже мнение.

Как вы уже знаете социум влияет на нас самих, а мы сами пытаемся найти то общество в котором наши интересы соответствуют с интересами других членов общества.

Так вот, спросите человека каковы темы связывающие его и его общество? На какие темы человек часто разговаривает с друзьями? Как часто и над каким занятием человек связывается с обществом?

Услышав ответы на эти вопросы вы поймете какова роль человека в обществе (ведь если человек отвечает на третий

вопрос, что якобы он не так часто бывает окружений людей, то очевидно что человек интроверт, и предпочитает быть и делать все в одиночку нежели в обществе) и каковы его интересы (Если человек говорит что он часто разговаривает с друзьями на тему футбола и бизнеса, который они хотят начать, то сразу понятно что человек фанат футбола и то что он не доволен своим финансовым положением, либо пытается просто улучшить свое финансовое состояние).

Замкнутый круг

Взрослея каждый человек находит свое общество, которое изменит его взгляд на мир, мнения, образ мышления, одним словом на его жизнь. А формирование таких людей, объединившись строят еще одно общество, и это уже называется замкнутым кругом с которого невозможно выйти.

Выйдя человек вступает в иное общество таких же людей, которые формировались за счёт другого окружения. Парадокс данной мысли в том, что развития человека основывается на его окружении и в каком обществе он нашел свое призвания.

Так что, всегда следите в какой среде вы занимаете место,

и какую роль играете в ней. Будьте всегда впереди и отличайтесь, станьте лидером который ведет остальных членов общества за собой. Если вам не нравится эта среда, поменяйте ее, и будьте внимательны над выбором.

ЗАДАНИЕ 8

Социум – это то место, где вы формируетесь как личность. И чтобы создать независимую и сильную личность вам придется найти таких же людей и быть с ними в одном обществе. Ведь либо окружение меняет человека, либо человек меняет свое окружение. Хочешь стать богатым найди общество в котором общая тема это деньги. Но сохраняя свое место в числе бедных эта социальная норма приучает вас что быть бедным это не так плохо.

Отнеситесь серьезно к этим заданиям, потратьте пару минут, чтобы глубоко изучить людей, с которыми проводите время. Это лучшая инвестиция в свое будущее, которую вы можете сделать прямо сейчас. Итак,

1) Вспомните 5 человек, с которыми вы чаще всего ладите и хорошо поддерживаете общение. Это может быть ваши друзья, знакомые или же коллеги (одноклассники).

2) Опишите их образ жизни, внешний вид, увлече-

ния и цели.

3) Как происходит ваше общение: вы больше получаете или отдаете?

4) Как вы себя чувствуете после разговора с каждым из них: вдохновлено или подавлено?

Люди, которые вас окружают, формируют поле возможностей. Это пространство, в котором вы можете творить свои мечты, или наоборот воплощать чужие. Если вы хотите добиться успеха в жизни, важно обращать внимание на свое окружение.

ГЛАВА 9 САМОПОЗНАНИЕ

Важнейший результат всякого образования – самопознание.

Как познать себя самого?

Мы с легкостью даем оценку другим людям, но при этом совершенно не знакомы с самими собой. А ведь это самое главное для каждого из нас. И так, познание самого себя является важным шагом для достижения счастья и умиротворения. Чтобы познать свое истинное «я», определите качества, которые делают вас уникальным.

Познать себя – значит принять во внимание различные

аспекты своей личности, индивидуальности и сущности. И цель здесь не в том, чтобы критиковать себя, а в том, чтобы признавать все стороны своей личности. Позвольте себе узнать что-то новое о себе от окружающих вас людей. Ведь это и есть ключ от дверей, за которыми скрывается тайна не только нашего внутреннего мира, но и окружающего.

Но мало кто из нас, способен признаться в своих негативных сторонах и даже перед самими собой, мы чаще всего, лицемерим. Но начать все-таки надо. Особенно тем, кто стремится обрести полную гармонию с миром и самим собой. Получать от жизни удовольствие, наслаждение, избавиться от комплексов, негативных привычек и дышать полной грудью.

70 вопросов узнать себя поближе

Прочитайте ниже заданные вопросы внимательно и проанализируйте каждый из них. Сделав анализ, постарайтесь ответить на них, и проговаривайте свои ответы вслух. Данные вопросы не взяты с «потолка», а разработаны опытными психологами и проверены на многочисленных опросах.

Не все вопросы вызывают одни и те же эмоции. Какие-то ставят человека в тупик, а другие не вызывают никаких ощущений. Начинаем.

1. С какой стати я должен думать о том, что обо мне ду-

мают другие люди?

2. Как относятся к моей персоне мои знакомые?

3. По каким причинам я не в состоянии оставаться наедине с самим собой?

4. Почему я такой стеснительный, робкий человек?

5. По каким причинам мне так сложно заводить новые знакомства, друзей?

6. Должен ли я быть самым лучшим человеком на свете, отличаться от других совершенством?

7. У меня тяжелая и несправедливая судьба, и что с этого?

8. Что происходит в окружающем мире?

9. Что мне нужно от этой жизни?

10. По каким причинам и факторам мои планы никак не исполняются?

11. Насколько я доволен сделанным выбором?

12. С какой стати нужно волноваться и нервничать?

13. На ком лежит ответственность за все проблемы, которые есть в моей жизни?

14. На ком лежит ответственность за то, что я стал (а) таким?

15. Неужели тот путь, что я выбрал, является единственно правильным?

16. Какие факторы и люди мне мешают жить так, как я хочу?

17. Разве в этой жизни мне кто-то что-то должен?

18. Разве в этой жизни я кому-то что-то должен?

19. Почему же я то и дело ругаюсь со своей второй половинкой? Какой смысл в наших скандалах? Приводят ли наши ссоры к чему то полезному, находим ли мы в них что-нибудь ценное?

20. Что произойдет со мной, моим здоровьем, телом, умом лет через десять, двадцать или тридцать? Изменится ли течение моей жизни, чем я буду заниматься, смогу ли продолжать в таком же духе, как и сейчас? Насколько мне подходят такие перспективы?

21. Каким будет мое состояние здоровья, если буду продолжать вести такой образ жизни и в будущем?

22. Что со мной будет происходить, когда я постарею, какие вещи будут доставлять мне наслаждение и удовольствие, которые радуют меня на данный момент?

23. Чем же я буду заниматься в предстоящие выходные, а что будет на следующих? Чем я себя займу вообще по выходным дням?

24. Насколько мне хватает времени для отдыха?

25. Удовлетворяет ли меня количество свободного времени?

26. Высыпаюсь ли я?

27. В хорошей ли физической форме я нахожусь?

28. Хорошо ли я себя чувствую?

29. Насколько мне удастся сохранить концентрацию собственного внимания?

30. Как нужно правильно питаться?

31. Насколько достаточно мне удается уделять внимания близким?
32. Какие хобби меня интересуют, что меня привлекает, чем же я увлекаюсь?
33. Сколько же времени я всегда провожу в разных социальных сетях?
34. Какое количество времени я посвящаю просмотру телевизора?
35. Какое количество книг я смог прочитать за прошедший год?
36. Какую музыку я чаще всего слушаю?
37. Насколько я эрудирован и образован?
38. Какое количество иностранных языков я знаю?
39. Адекватно ли я реагирую на критику со стороны в свой адрес?
40. Когда же был последний случай, что я согласился с посторонним мнением, не совпадающим с моим, и я это открыто признал?
41. Зачем и почему я должен доказывать кому-то и что-то?
42. Когда был случай, что я хвалил чужих людей, искренне метал перед ними комплименты?
43. Чем же я лучше тех лиц, которые мне крайне не нравятся?
44. а что и почему некоторые люди меня не любят?
45. Почему и за что же меня любят некоторые люди?

46. За что же я люблю тех людей, которых действительно люблю?
47. Как давно я вручил подарок кому-то из близких, безо всякого на то повода?
48. Как давно я навещал своих родственников, особенно пожилых?
49. Каково количество тех, кто готов оказать мне бескорыстную, бесплатную помощь в тот момент, когда я буду в этом крайне нуждаться?
50. Насколько давно я делал уборку в доме?
51. Как часто я уединяюсь и думаю о жизни?
52. Как давно я совершал действия, которые не были одобрены другими, и я в результате остался удовлетворен своей позицией, выбором?
53. Довожу ли я свои дела до конца?
54. Насколько у меня развито чувство юмора?
55. Насколько часто и как много я могу смеяться?
56. Ощущаю ли я от своей жизни удовольствие?
57. Насколько я счастлив, и счастлив ли вообще?
58. Как часто я могу жаловаться на свою жизнь?
59. Есть люди, которым приходится жить в голоде, холоде, без крыши над головой, в окружении угроз и опасностей для жизни. Тогда почему я считаю свои неприятности и проблемы столь серьезными и значительными?
60. Все ли я предпринимаю для того, чтобы моя жизнь стала лучше?

61. Где берут начало мои фобии и страхи? Отчего мне так страшно от мышей, ведь они не способны нанести мне вред?
62. Зачем же мне обижаться на посторонних?
63. Каковы мои жизненные, серьезные ошибки и проступки?
64. Насколько полезны для меня мои же принципы, моя точка зрения, мировоззрение?
65. Кто мои друзья, что это за люди и почему же мы продолжаем дружить?
66. В какой день я последний раз делал уборку в собственной квартире, на своем рабочем столе?
67. Так что же такое «хорошо», а что такое «плохо»?
68. Насколько я внимателен (внимательна), когда слушаю других – друзей, близких людей?
69. Много ли я принес окружающим страданий?
70. Что мне известно о смерти?

Желающие расти духовно, с большим интересом будут отвечать, анализировать и обсуждать данные вопросы. Но мы все же рекомендуем давать только свои ответы.

Так, каждый из нас сможет отлично познать себя, свою суть, внутренний мир, повадки, тенденции в характере и духовности. Как только мы сможем разгадать свои же загадки, то направимся в сторону улучшения своих качеств семимильными шагами.

ЗАДАНИЕ 9

Раскрытие «Я» – это процесс изменения установок для ориентировки в жизни, основанный на формировании навыков целенаправленного позитивного Контроля и Выбора, ведущий к преобразованиям в индивидуальной реальности, как на уровне реальных действий, так и на уровне внутреннего мира (смыслов, чувств, целей и желаний).

1) Попросите у пару друзей написать 10 фактов о вас. Ответы могут вас знатно удивить, так как окружающим виднее. Данный способ раскрытия себя поможет вам узнать мнения других о вас и увидеть свой образ с чужих глаз.

2) И конечно же проанализируйте вопросы выше и постарайтесь отвечать на них честно и любопытно. Несмотря на то, что количества вопросов очень уж много, ответив на них, вы осознаете свою индивидуальность. Такие допросы и способы познать себя эффективны, ведь самый важный разговор – разговор с собой.

ГЛАВА 10 ХАРИЗМА

Харизма – это то, что находится у человека между внешностью и внутренностью.

Чем отличается харизматичный человек от обычного?

Харизма – это комплекс интеллектуальных и духовных качеств личности. Такой набор определенных качеств помогает увлекать за собой других членов общества и быть в центре внимания в отличие от остальных. Такие люди сильно выделяются в толпе серых масс. К таким качествам можно отнести:

- уверенность в себе;
- позитивное отношение к людям и жизни;
- лидерские качества;
- высокие коммуникативные навыки;
- разумная щедрость;
- внутреннее спокойствие и рассудительность;
- общительность, обаяние;
- индивидуальность;
- высокий уровень эмпатии.

Порой эти качества создают сочетание, которое кажется другим привлекательным и магнетическим. Слова «харизматиков» кажутся более убедительными и правдивыми. Этим они и умеют следовать остальных за собой, убеждать людей и за короткий срок адаптироваться и подстроиться под людей.

Харизма, как опора лидерства

Макс Вебер, известный немецкий социолог XX века,

выделил харизму как основную форму лидерства. Вебер описывал харизму как «качество личности, признаваемое необычайным другими людьми, благодаря которому эта личность оценивается как одаренная сверхъестественными, сверхчеловеческими или, по меньшей мере, особенными силами и качествами, недоступными остальным».

В настоящее время считается, что именно обладающие харизмой люди преуспевают в ролях менеджеров в широком понимании, где одна фигура стоит во главе команды или даже целого народа. Барак Обама, Далай-лама и популярный школьный учитель, все они благодаря своим личным качествам стали ядром определенного социума, будь то населения страны, сообщества верующих или группы учеников.

Политики, учителя, бизнесмены – профессии, которые в первую очередь связаны с проявлением харизмы. В более широком смысле лидеры часто являются харизматичными людьми, которые готовы делегировать проекты и команды. Окружающим кажется, что у них все получается, люди в них верят и готовы работать «на них». Харизматичный лидер команды может быть важным неосознанным фактором мотивации сотрудников, которые будут ориентироваться на него как на ролевую модель.

В каких целях нужно развивать харизму?

Прокаченная харизма:

- **Дает власть**, которую не может дать даже самая высокая должность или статус. Известны генеральные директора, которые были управляемы и не имели реальной власти. Власть – это лидерство, которое подчиненные принимают.

- **Служит топливом для достижения цели.** Она действует как социальный ускоритель, помогая быстрее и легче получить желаемое. Харизма создает вокруг человека ауру успеха, в которую верят окружающие, восхищаются им и хотят помочь ему достичь своих целей.

- **Помогает вести за собой.** Лидер может повести людей на благородное дело или на глупость и даже преступление – но за харизматичным пойдут, в этом плюс и сила харизмы.

- **Умножает продуктивность на работе.** По словам Оливии Фокс Кабейн, харизма позволяет успешному продавцу продавать в пять раз больше, чем другие в той же области. На самом деле, покупать у такого человека более приятно. Он не только отдает продукт за деньги, но и умеет дать клиенту хороший совет, непринужденно шутит и с улыбкой поблагодарить за покупку.

- **Ослабляет критику**, смягчает недостатки в поведении человека. Иными словами, ему все прощают и продолжают прислушиваться.

Как развить харизму?

Развитие харизмы – не простой процесс. Это то, что займет у вас некоторое время и усилия. Тем не менее ваши усилия будут потрачены не зря, в тот момент, когда вы начнете испытывать вашу харизму в действии. Вот некоторые рекомендации для развития харизмы в мелочах через взаимодействия с другими людьми:

Работа над самопрезентацией

- **Будьте уверенным в себе и в своих действиях**

Харизматичный человек должен быть уверенным в себе. Уверенность и харизма идут рука об руку по-разному. Без уверенности в себе, убежденности и веры в свои силы ваши поиски харизмы с треском провалятся.

- **Проявляйте эмоций более ясно**

Рональд Риджио советует более четко и искреннее выражать свои эмоции и также контролировать свои эмоции по ситуации. Риджио предлагает практиковать данный метод перед зеркалом. Всего несколько минут практики в день помогут вам лучше узнать себя и лучше подготовиться к общению с другими.

- **Улыбайтесь**

Улыбка символизирует оптимизм и добро, благодаря ей

вы расположите к себе собеседника.

Контакт с окружающими

• **Развивайте ораторское мастерство**

Джон Антонакис, профессор Лозаннского университета, изучающий способы развития харизмы, считает, что личные истории, метафоры и сравнения делают речь более живым, делая рассказчика более привлекательным и «своим» в глазах слушателя. А также харизматичные люди говорят спокойно, но увлеченно, с паузами, но достаточным темпом, чтобы удерживать внимание слушателей.

• **Будьте внимательным слушателем**

По словам Риджио, обращать внимание на то, что говорят другие, и задавать уточняющие вопросы даже важнее, чем то, что вы говорите сами. Билл Клинтон успешно использовал этот прием в своей политической карьере: встречавшие его люди говорили, что он заставляет их почувствовать себя самым важным человеком, а за этот опыт многие готовы «платить» искренним восхищением.

• **Зеркальте людей**

«Зеркальное» качество – это простой способ быть харизматичным. Однако это не значит, что вам нужно имитировать другого человека или копировать его каждое движе-

ние и выражение лица. Это значит, что вам нужно выбирать определенные моменты на протяжении всего разговора, где вы будете «зеркалить» и подражать тому, как другой человек стоит или сидит, или кивать головой, чтобы создать более глубокий уровень взаимодействия и понимания.

Внутренняя и ментальная техника

• Работайте над мотивацией и настроем

Человек может заряжать других энергией и вдохновлять идти за собой, только если он сам «горит» каким-то делом или идеей.

• Визуализируйте

Оливия Фокс Кабейн советует перед презентациями и важными встречами заранее представлять, как вы будете себя вести. Стоит вообразить себе всё – вплоть до улыбки и рукопожатия. В ходе реальной встречи это создаст эффект знакомой ситуации и придаст уверенности.

ЗАДАНИЕ 10

Пройдите тест на харизму указанный чуть ниже.

Бывает сложно определить, харизматичный ли человек или просто дело в обаянии. Но вы сами можете пройти тесты, которые дадут более четкое понимание. Их можно найти в интернете.

Есть и тест Х. Фридмана – профессора Калифорнийского университета. Он считается более-менее достоверным и состоит из 13 пунктов.

За каждое утверждение добавляйте от 1 до 9 баллов в зависимости от того, насколько оно вам близко. Например, 9 баллов – точно про вас, 5 – 50/50, 1—3 – совсем не про вас.

Вот эти вопросы:

1. Мне нравится выделяться из толпы. Я склонен (на) к тактильному контакту, если человек мне нравится.

2. Я легко выражаю свои эмоции: и в реальном общении, и по телефону.

3. Мне нравится быть в центре внимания.

4. У меня выразительная мимика.

5. Мне несвойственна стеснительность в окружении незнакомых людей.

6. Я часто дотрагиваюсь до собеседника во время разговора.

7. Когда я смеюсь, окружающие ненароком тоже начинают смеяться, даже если не знают причину моего смеха.

8. На увеселительных мероприятиях я обычно в

центре внимания.

9. Я люблю играть в игры, в которых приходится кого-то изображать. Например, в «Крокодила».

10. Мне часто говорят, что из меня бы вышел хороший актер.

11. При желании я могу сделать взгляд и голос соблазнительными.

12. Я склонен к тактильному контакту, если человек мне нравится.

13. Я каждый раз начинаю танцевать, если слышу хорошую музыку. Даже если нахожусь на улице.

Средний уровень харизматичности – от 56 до 86 баллов. Он характерен для большинства людей. Все, что ниже 56 – низкий уровень. Выше 86 баллов бывает только у единиц.

ГЛАВА 11 НОВЫЙ НАВЫК

Знания – лицо разума.

Что ожидать от обучения?

Динамичный рынок труда и собственные амбиции заставляют нас учиться все быстрее. Теперь не стыдно менять профессию (и делать это более одного раза), осваивать несколько областей одновременно или заводить себе многочисленные хобби. Но для всего этого потребуются определенные навыки. И выигрывает тот, кто умеет учиться. Быстро, эф-

фективно и результативно.

Да, обучаться чему-нибудь новому нелегко. Это требует силы воли, упорства и преднамеренной практики. Но ничто не сможет остановить вас, если вы достаточно решительны. Обучение – это инвестиция в самого себя. Не забывайте об этом. Ведь все усилия окупятся, если применять знания в работе.

Как знание превращается в умение?

Чтобы сформировать навык, нужно получить знания и отработать их на практике. Знания – это информация, которую мы получаем и запоминаем для себя. Источников знаний много: книги, статьи, лекции, личное общение, советы наставника. Для примера возьмем вождение автомобиля. Изучение устройства машины, правил дорожного движения и теория вождения – это знания. Применение знаний на практике, первый и еще не отработанный опыт – умение. Умением будет поездка на автомобиле по городу или учебной площадке. Это то, с чем мы получаем права, навык еще не сформирован.

5 стадий осваивания нового навыка

Осваивания любого навыка потребует обучения. Обучение – это правильное и полное понимание усвоение навыка в любой деятельности человеческого бытия. И чтобы достичь пика обучения легче разделить его на 5 стадий. На стадий более эффективного, качественного и результативного спо-

соба практики и усвоения +1 навыка в ваш арсенал. Лишних умений не бывают. Пополняйте и расширяйте границы ваших навыков и станьте человеком «умеющий делать все».

1 этап Начните «как то»

Начни заниматься немедленно, как только идея появится у вас голове. Чем раньше вы начнёте, тем быстрее преодолете тот порог разделяющая знания от незнания. Качество и потраченное время – неважны. Лишь стоит начать обучение хоть «как то». Удобный момент никогда не появится, создавайте ее сами, а не ищите вокруг.

2 этап Держите ритм

Делайте этот «как то» регулярно, чтобы привить привычку и держать ритм. Научиться держать правильный ритм – это важнейший шаг к обучению. Чувствовать свое тело, понимать свою психику, планировать отдых и мини перерывы, подпитываться вдохновением, работать творчески в пики активности и выполнять рутину в прочие часы. Значение имеет все.

К примеру, чтобы пробежать марафон, нужно держать ритм и иметь четкую стратегию. То же касается и долгосрочных проектов: если вы выложитесь на полную в первые дни и не будете отдыхать, то перегорите или вовсе сойдете с дистанции.

3 этап Улучшайте качество

Начав и делая данное «как то» каждый день, рано или поздно вас посетит мысль улучшить качество обучения и усвоения навыка. И одним из действенных способов улучшить качество это обновить инструмент. Если вы стремитесь усвоить навык рисования, вам будет гораздо приятнее рисовать на новеньком планшете, чем на бумаге. К этому времени у вас появится немалый опыт, который подскажет какой функционал, форма или стиль рисования вам подойдет больше всего.

4 этап Оттачивайте

Отточь один из аспектов настолько, чтобы в любой ситуации, он получался стабильно круто, и именно так, как вам нравится. Например, нарисуй человека точно в том ракурсе, который задумал. Найди свой подход и развивай его до совершенства.

5 этап Добавьте скорости

Последний этап. Когда вы изучили всё что хотел, начни наращивать темп. Делай тот же набросок, но на большей скорости. А качество постепенно возвращай на тот же уровень, что и на комфортной скорости.

Это самый долгий этап – в каких то аспектах он разовьётся даже если не обращать внимания. Тут важно понять, где

скорость важна, а где нет.

Какие навыки актуальны в XXI веке?

В XX веке главной задачей массового образования было научить людей читать, писать и считать. Затем грамотные работники формировали навыки под конкретные профессии в техникумах, университетах и курсах. В то время профессиональные задачи почти не менялись. Достаточно было оттачивать несколько навыков, чтобы подниматься по карьерной лестнице – например, от рабочего до начальника цеха.

К началу XXI века около 85% населения планеты владели базовой грамотностью, зато узких профессиональных навыков стало не хватать. Сложный мир требовал новые базовые и профессиональные навыки.

Главной образовательной целью XXI века – перейти от утилитарного индустриального образования к интегральной образовательной парадигме. Традиционная парадигма жестко выделяла образование из других сфер жизни, и охватывала только учащихся, чтобы подготовить их к будущей жизни. Новая парадигма непрерывна – она предполагает обучение для всех людей в течение всей жизни. Такая система образования ориентируется не только на передачу знаний и развитие навыков, но и поддержку становления человека как полноценного автора во всех сферах своей жизни.

Давайте пройдемся по базовым навыкам и набором компетенций, которые будут востребованы в любой сфере деятельности человека.

- **Адаптивность**

Чтобы оставаться конкурентоспособным, важно быстро учиться новому и адаптироваться к изменениям в индустрии. А также решать нетривиальные задачи и быстро исправлять ошибки. К тому же пандемия и карантин показали, как важно приспосабливаться к необычным условиям и работникам, и компаниям.

- **Лидерство**

Такие люди должны будут реагировать на изменения, ставить задачи, разрешать конфликты и общаться с разными группами людей. В современном веке востребованы люди, способные организовать и поддерживать работу команды, следить за состоянием членов команды и управлять ими.

- **Основы психологии человека**

Основы дают нам возможность лучше понимать себе подобных, анализировать ситуации и налаживать общение с другими людьми.

- **Развитие харизмы**

Данный навык крайне важен для того, чтобы иметь влия-

ние на людей, уметь до них достучаться, стать душой компании и вести переговоры правильно.

- **Эмоциональная грамотность**

Помогает сохранить себя и взаимодействовать с другими с помощью эмоций, эмпатии и сочувствия.

- **Экологическое мышление**

Помогает понять связность мира, воспринимать свою деятельность в контексте всей экосистемы, поддерживать эволюционные процессы.

- **Знание собственных прав**

Как жаль, что в наше продвинутое время все меньше людей знает свои права и поэтому не пользуется ими. Но не забывайте и про обязанности, ведь незнание законов не освобождает от ответственности.

- **Способность к обучению/самообучению**

Помогает учиться в течение всей жизни и самостоятельно осваивать навыки в быстро меняющемся мире.

Модель четырех уровней навыков

Вышесказанные и другие навыки можно разделить на 4 основных уровня:

1. Контекстные/узкоспециализированные – навыки, кото-

рые развиваются и применяются в конкретном контексте. Например, программирование на языке Python или вождение автомобиля.

2. Кроссконтекстуальные – навыки, которые люди применяют в более широких сферах общественной или личной деятельности: чтение, тайм-менеджмент, навыки работы в команде.

3. Метанавыки – режимы управления объектами в нашем разуме или физическом мире, близкие к теории Говарда Гарднера о «множественном интеллекте». Согласно теории, человек обладает несколькими независимыми способностями интеллекта. Способности раскрываются в решении особых задач разных сфер и дисциплин.

4. Экзистенциальные – навыки, которые мы универсально применяем на протяжении всей жизни в различных жизненных контекстах личности. Например, сила воли – способность ставить цели их достигать, осознанность – самосознание и способность к саморефлексии, саморазвитие – способность учиться, разучиваться и переучиваться.

ЗАДАНИЕ 11

Наша жизнь – это процесс приобретения навыков в самых разных сферах. Мы учимся ходить, одеваться, говорить, читать и писать. По мере взросления нам

требуются все более сложные умения – профессиональные, социальные и культурные.

Мы не рождаемся с набором навыков, а получаем их, прикладывая усилия. Саморазвитие, личный рост – это то, что определяет качество и уровень жизни.

1) Освойте один из профессиональных, социальных или культурных навыков путем практики 5 стадий указанных выше. Выполняйте каждую стадию максимально усердно стараясь и понимая свои действия. Создание музыки, катание на скейтборде, или на коньках, изучения английского – легкие примеры навыков которые:

А) Являются актуальными на сегодняшний день.

Б) Легкодоступные на просторах социальных сетей и видео сайтов, есть куча обучающих «туториал» видео которые и помогут вам достичь этой цели.

ГЛАВА 12 ДЕНЬГИ, ДЕНЬГИ И ЕЩЕ РАЗ ДЕНЬГИ

Богатство – это способность в полной мере прочувствовать жизнь.

Богатство и бедность

Как-то раз пришли к человеку Богатство и Бедность и

спросили у него: «Кто красивее из нас?» Человек, конечно же, растерялся и не смог дать ответа. Если бы он сказал, что Бедность красивее, то Богатство рассердилось бы и покинуло его. Если бы он сказал, что Богатство прекраснее, то Бедность стала бы мучить его до конца дней.

Немного подумав, он сказал: «Я не смогу вот так сразу решить, пока Вы на одном месте стоите. Пройдитесь лучше». Стали они ходить туда-сюда, вертеться, показывать себя с лучшей стороны. Посмотрел на них человек и говорит: «Ты, Бедность, очень красива и обворожительна со спины, когда уходишь! А ты, Богатство, просто превосходно, когда ты поворачиваешься лицом и приходишь!»

Насколько идея важна в финансовом плане?

Ежедневно в светлых головах рождаются тысячи, а то и десятки тысяч хороших и перспективных идей. Только проблема одна – лишь единицы из них доводятся до конечного этапа, когда идея начинает приносить деньги. Если честно, то за свою жизнь я видел не один десяток стартапов и сказать, что какой-то из них был заведомо провальным было бы неправильно. Все они имели перспективу, какой-то больше, какой-то меньше, но каждый потенциально мог приносить хорошие деньги. Но, как вы уже поняли, лишь несколько из них выстрелили, и это оказались те, в которые я верил менее всего.

6 шагов превратить идею в деньги

А перед этим, прошу вас взять листок и ручку и делать записи. Это поможет вам в будущем.

1) Определите точное количество денег которое вы хотите заработать. Это может быть как 50.000, так и 1.000.

2) Ответьте на вопрос: Чем вы готовы пожертвовать за богатство которое желаете? Примерными ответами являются: сном, временем, силой и энергией.

3) Наметьте конкретный срок, дедлайн до которого вы должны заработать ту сумму, которую вы определили в первом пункте.

4) Составьте точный план действия в достижения цели. Разбить большой план на кучу маленьких идеальный вариант быстро и эффективно достичь успеха в любой сфере жизни. Напишите на листок последовательно «мелкие» действия и выполняйте их по порядку, чтобы достичь большой цели.

5) Определите судьбу денег. Ответьте на вопрос: На что вы потратите заработанные деньги? Любой ответ принимается, все на ваше усмотрение.

б) Самое главное в достижениях чего-либо это вера в то что все получится. Верьте в себя и в то, что деньги уже ваши. Они у вас в руке прямо сейчас. Каждое утро (или перед сном) читайте свою записку и делайте аффирмаций.

За счёт данных 6 шагов перед вами открываются огромные возможности достичь финансовую эрудицию и купаться в «Денежном потоке». А что это?

Что такой «Денежный поток»?

Денежный поток – это энергетический поток, который обеспечивает поступление денег в вашу жизнь. На этот энергетический поток влияет ваше настроение, установки, действие и ваше окружение.

Можно представить идеальный денежный поток в виде реки. Река эта может быть чистой, глубокой, без порогов и мелей. В ней много родничков, в нее впадают такие же чистые ручейки. Получается, что она в вечном движении, вода постоянно пополняется и обновляется.

Но бывают речки узенькие, мутные, пересыхающие, со сплошными колдобинами. Даже если в такую речку вдруг вылить огромную цистерну чистой воды, то вода эта быстро смешается с грязью и существенно результат не изменит.

Секреты создания «Денежного потока»

Единственный человек, который мешает вам достичь финансового благосостояния, – это вы сами.

А ведь вправду, оглянитесь. Все те вещи, мебель, техника и товары окружающие вас – это чей то бизнес. Так и вы можете обеспечить себя финансово создав свой товар, услугу или другую вариацию сделать жизнь остальных более легче и удобнее.

Хотите выйти на высокие доходы и обрести финансовый достаток?

Дорога к новой жизни сложена из маленьких «кирпичиков» – перемен, которые вы вносите в свою жизнь ежедневно:

- новые решения и новые действия;
- новое мышление и новые привычки повседневного обращения с деньгами;
- новые дела и новые знакомые;
- новые мысли и новое финансовое поведение.

Руководство по созданию «Денежного потока». Наиважнейшие 6 шагов обрести финансовую «независимость»

1) Делаем самое важное, отодвигаем второстепенное

Исследователи утверждают, что большой успех «состоит» из:

50% – правильное мышление;

40% – влияние людей, с которыми вы больше всего общаетесь;

10% – это ваши знания и практические навыки.

Поэтому усильте контроль за своими мыслями и своим финансовым поведением.

Измените своё отношение к деньгам (не тратьте их без необходимости, не играйте в азартные игры). Больше внимания обращайтесь на выбор своего круга общения (разборчивость в отношениях позволит «спроектировать» свою будущую реальность).

2) Учитесь быть богатым

Чтобы построить ракету и запустить ее в космос, нужно обладать соответствующими инженерными познаниями.

С богатством тоже самое – как губка впитывайте в себя новые финансовые знания, читайте книги про деньги и инвестиции, изучайте опыт состоятельных людей.

3) Не надейтесь на счастливый случай

Лотерейные билеты и финансовые пирамиды – это «налог» на бедность и финансовую безграмотность.

Миллионы людей ежегодно теряют там свои деньги. Везет лишь единицам.

4) При росте доходов сдерживайте рост своих расходов

Иначе вам никогда не удастся стать богатым (а все ваши деньги быстро «разлетятся» по бутикам, риелторам, автосалонам и турагенствам).

5) Инвестируйте и богатеете

Направляйте 10—20% с каждого своего дохода на инвестицию.

6) Развивайте навык зарабатывания денег

Помните, что большой «денежный поток» складывается из множества мелких финансовых ручейков.

ЗАДАНИЕ 12

Мы приписываем деньгам те смыслы, которые значимы для нас. Если для вас деньги имеют в этой жизни, то вы то и дело что будете пытаться каждый день зарабатывать, искать новые способы увеличить свой доход и грамотно руководить ими.

Занимая важнейшее место в нашей жизни, сами по себе деньги остаются абстракцией: ведь банкноты и

монеты имеют смысл лишь поскольку символизируют стоимость вещей. Но для каждого из нас они означают то, что мы хотим в них видеть или бессознательно надеемся с их помощью получить.

Безопасность, власть, любовь окружающих, свобода... С психологической точки зрения деньги представляют собой идеальный экран для наших проекций: как изображение проецируется на киноэкран, так и мы приписываем деньгам те смыслы, которые значимы для нас.

1) Найдите личный смысл в деньгах который относится только вам. Для чего вам деньги? Что вы чувствуете при наличии и отсутствия денег? Каким образом вы делаете шаг тому, чтобы быть финансово независимым? Найдите ответы на эти вопросы, и тогда вы и найдете смысл денег в вашем пониманий.

2) Используйте руководство по созданию «Денежного потока» указанный выше, для личных финансовых целей. Запишите их и поставьте туда, где виднее. Вбейте эти правила в голову и только тогда деньги придут к вам так же как и при использованиях 6 шагов превращения идеи в деньги. Записывайте свои бизнес идеи и действуйте по плану, кто знает вдруг именно

одна из них «стрельнет».

ГЛАВА 13 ФИНАНСОВОЕ ГРАМОТНОСТЬ

Наше финансовое состояние не зависит от наших доходов – оно зависит от того, насколько грамотно мы расходует наши деньги.

Важность быть финансово грамотным

Деньги – это постоянная и неотъемлемая часть нашей жизни. Наш мир и жизнь материальны. Поэтому деньги сопровождают нас всегда. Мы всегда нуждаемся в них и более того они играют роль «подушки безопасности». Посредством денег мы чувствуем себя более защищенными безопасными.

По исследованиям 2019 года у 2/3 населения нет накопления. Люди «выживают» на кредитах. Из-за безграмотности в финансовом плане люди не умеют обращаться с деньгами, они неразумно тратят их направо и налево совсем не осознавая этого. Это и следует потерям финансов и ухудшению финансового состояния, что является признаком снижения качества жизни.

Почему так происходит? Потому что у людей нет элементарных знаний о деньгах.

Нас учили в школе многому, только не тому, как стать

счастливыми, красивыми и богатыми. Полезных практических знаний для взрослой жизни нам почти не дали. А ведь хочется стабильности, лучшего уровня жизни и пассивного дохода.

В Китае финансовая грамотность давно внедрена в школы, ей обучают на уровне понимания и знаний ребёнка с первого класса. Например, что происходит с деньгами в копилке. Когда дети обучаются на математике вычислению процентов, то им рассказывают, как считать доход по депозиту или оценивать условия кредита. Это очень эффективно, когда такие знания интегрированы в повседневную жизнь.

Каждый мечтает о чем-то своём. Например, уйти с работы, путешествовать по миру и построить дом. Или же купить квартиру в центре, жить на Бали и так далее. Как раз для этого нужно изучать финансовую грамотность с нуля. Начните повышать её уровень сегодня, и завтра вы сможете исполнить свою мечту!

Имея основные элементарные знания в данной области, вы сможете сохранить и приумножить свои деньги. Даже с небольшим доходом вы сможете создать капитал, пассивный доход и исполнить все свои мечты.

Для этого вам даже не обязательно тяжело трудиться. Ни-

же, мы расскажем, как этого всего добиться.

Что лежит в основе финансовой стратегии?

В основе управления частными финансами лежат далеко не деньги, а эмоции и желания, которые со временем перерастают в цели. Деньги – лишь инструмент реализации.

Чтобы находить баланс между нынешним потреблением и будущими планами, необходимо тренировать осознанное поведение. Оно поможет лучше понять истинные потребности и в конечном итоге выработать денежную стратегию.

Мечты и желания безграничны, а финансы ограничены. Поэтому надо уметь расставлять приоритеты – проводить анализ особо важных целей.

Поможет в этом техника «Колесо жизненного баланса»:
Колесо жизненного баланса. Рис 5

Данное колесо используют в целях определения сфер жизни человека, в котором он чувствует себя удовлетворённым и неудовлетворённым. Но когда у вас будет общее представление о том, почему именно вы недовольны своей жизнью, вы сможете понять, какую роль в ней играют финансы.

Капитал вашей мечты

Это простая пошаговая инструкция на пути к гарантированному созданию вашего капитала и обретению финансового «независимости»

Личный финансовый план:

1. Зафиксировать текущую ситуацию
2. Написать финансовые цели (то финансовое состояние к которому вы стремитесь)
3. Взять под контроль расходы прямо с сегодняшнего дня
4. Планировать бюджет
5. Увеличиваем доходы
6. Погасить долги
7. Регулярно инвестировать минимум 10% от вашего дохода
8. Реинвестировать проценты

Только после этого вы точно придете к созданию капитала своей мечты.

ЗАДАНИЕ 13

Как видим, для того чтобы быть финансово грамотным и успешным человеком, достаточно разобраться в некоторых аспектах финансового планирования. Удачное сочетание внутренних установок, знаний и привычек – это ключ к эффективному управлению финансами и финансовому благополучию.

1) Помните что ваше финансовое состояние, это то, как вы грамотно «держите» деньги у себя. Деньги – это материальное средство для получения того, что

менее богатые люди не могут купить. Деньги и определяют вашу судьбу в будущем. А вы определяете судьбу денег в настоящем. Научиться правильно расходовать деньгами – сложно. Но воспользовавшись финансовым планом, вы сможете контролировать их поток и знать куда именно уходят ваши деньги.

2) Оцените каждую сферу жизни по шкале от 1 до 10 в «Колесе жизненного баланса» и закрасьте соответствующее количество ячеек в каждом секторе. Количество и название сфер жизни можно определить персонально для себя. Определите свое финансовое состояние с помощью этого колеса и делайте шаги, чтобы увеличить оценку в следующий раз.

ГЛАВА 14 ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Физическому воспитанию должно уделяться столько же внимания, сколько и умственному.

Важность физического развития

Еще в XVIII веке известный французский врач Симон-Андре Тиссо сказал: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения». Сегодня, в веке XXI, мы все больше убеждаемся в его правоте.

Окруженный новейшими достижениями науки и техники,

современный человек все меньше двигается: по городу перемещается на авто, работает, сидя за компьютером, заказывает доставку продуктов из магазина, даже дом убирает с помощью робота. От этой гиподинамии страдает в первую очередь его здоровье. Появляется лишний вес, начинается барахлить сердце, скрипят суставы. Чтобы не превратиться раньше времени в дряхлую развалину, нужно тренировать свой организм: делать зарядку, бегать, плавать.

И с точки зрения морфологических и функциональных признаков тела спорт, то есть физическая активность один из способов улучшить свойства своего организма и тела. Ни для кого не секрет, что регулярное занятие спортом помогает заметно повысить самочувствие, укрепить иммунитет, почувствовать прилив энергий и силы и даже улучшить работу мозга и память. И несмотря на это, небольшая часть населения нашей планеты не видит в занятии спортом существенного смысла, каждому из нас следует понимать особую необходимость физической активности в нашей жизни.

Человек развивается за счет духовной и физической активности. Ведь в спорте, как и в любой другой сфере жизни развивается характер и дух, совершенство выигрывать и достигать спортивных целей. Неспроста сказано, что «В здоровом теле здоровый дух». Ваше внутреннее состояние будет меняться так же как и ваше физическое состояние. Вы не

только станете сильным визуально ну и ваш характер укрепитя посредством любой физической деятельности. Осознайте это.

Преимущества занятия спортом

Если же рассматривать основные достоинства спортивной жизни в общих чертах, то можно выделить её следующие преимущества:

1. Регулярное занятие спортом укрепляет здоровье и иммунную систему людей, защищая их от многочисленных вирусных инфекций и заболеваний. Именно к такому выводу пришли американские учёные-исследователи после проведения небольшого эксперимента, в результате которого выяснилось, что даже крайне незначительное увлечение человеком физической деятельностью благоприятно сказывается на функциональности его организма.

2. Спорт является идеальным средством для развития силы воли. Как правило, любая спортивная дисциплина включает в себя достижение определённого результата, путь к которому прокладывается через различные преграды в виде сомнений, лени и боли. Следовательно, когда человек регулярно занимается спортом, то он одновременно тренирует и свои волевые качества.

3. Занятие спортом позволяет человеку удовлетворить

личностные потребности в общении и обзавестись новыми знакомствами. Довольно часто люди занимаются физической культурой в специально-отведённых для подобной деятельности местах (стадионы, спортивные площадки и залы) совместно с остальными спортсменами, с которыми в итоге находят общие интересы и продолжают общение уже в повседневной жизни.

4. Физические упражнения являются наилучшим методом борьбы с лишним весом. Никакие диеты и, что намного хуже, препараты не способны произвести такой же эффект в процессе похудения, как спортивные нагрузки. К тому же, если человек с детства активно занимается спортивной деятельностью, то такое заболевание как «ожирение» его точно никогда не настигнет.

5. Благодаря спорту можно обзавестись не только отличным здоровьем и настроением, но и неплохим источником дохода. В данном случае речь идёт о профессиональных спортивных дисциплинах, которые позволяют многим спортсменам заниматься любимым делом и при этом зарабатывать себе на жизнь. Ну и самым главным здесь является то, что такой жизни может достичь любой человек, у которого есть не только желание стать квалифицированным спортсменом, но и необходимые навыки для достижения этой цели.

Помимо всего вышеперечисленного, спорт способен помочь Вам справиться с эмоциональным напряжением, гневом и депрессией; повысить продуктивность и работоспособность мозга; обрести высокую самооценку и уверенность в себе.

С чего начать?

Любой спортсмен, приверженец активного образа жизни были новичками. Не стоит этого бояться или стесняться. Не нужно откладывать занятия на потом. Так могут пройти месяцы, затем годы, а в жизни ничего не изменится. Принимаем решение и сразу делаем первый шаг – начинаем заниматься.

Существует четыре пути:

- записаться в клуб, зал на групповые или индивидуальные занятия;
- найти и подобрать готовую программу, чтобы тренироваться дома;
- самостоятельно выбрать упражнения, составить свой комплекс;
- повысить ежедневную активность – прогулки, ходьба по лестнице, велосипед, коньки, футбол.

Для поддержки организма в тонусе не нужно посвящать спорту много времени. Новичок не должен воспринимать тренировки как каторгу, наказание. Ему не требуется часами отжиматься, приседать, махать руками и гантелями. На-

чинать следует с небольших нагрузок и приятных занятий, поднимающих настроение.

5 шагов к правильной спортивной жизни

1) Создайте план тренировок

Четко определяем время занятий, количество тренировок в неделю. Важно учитывать, что после спорта придется принимать душ, приводить себя в порядок.

Как правильно составить план тренировок:

Определяемся с комплексом упражнений. Начинаем заниматься три раза в неделю. Заранее выбираем дни. Например, понедельник, среда, пятница. Новичкам на первых порах достаточно 15 минут в день. Далее время и нагрузка постепенно увеличивается. Прописываем это в плане.

Основная проблема классических занятий спортом в том, что придется постоянно наращивать сложность, увеличивать длительность тренировки, менять программу. Иначе результата не будет. Последний нюанс – не требуется выбиваться из сил, потеть, страдать от боли в мышцах.

2) Мотивация

Желание должно идти изнутри. Поместиться в старые джинсы, спор с другом, похудеть к празднику – являются кратковременной мотивацией. Она не будет работать. По достижении конкретной цели человек расслабляется. Важно

хотеть изменить себя, стать здоровее, выглядеть моложе.

Секреты поддержания мотивации:

Фиксируем достижения, чаще заглядываем в записи; занимаемся с удовольствием и только в хорошем расположении духа; ежедневно думаем о цели тренировки; не нужно испытывать тело на прочность и ежедневно ставить новые рекорды, все в меру; при плохом самочувствии занятие лучше пропустить.

Некоторым людям нужен образец. Они ориентируются на стройного, здорового человека. Иногда одно только наблюдение за ним заставляет подняться и идти к своей цели. Следуйте примерам ваших любимых спортсменов, восхищайтесь ими, делайте то что они делают на пути к достижению того что они уже достигли.

3) Дисциплина

В развитии самодисциплины важно запомнить одно простое правило, которое вы должны строго соблюдать – если вы должны что-либо выполнить, то выполните это в любом случае. Без соблюдения этого правила успех невозможен! Главное – целеустремленность, без этого никуда.

Если вы решили, например, просыпаться в 7:00, то будьте добры проснуться, даже если вам этого совсем не хочется.

Привыкайте исполнять обещания данные самому себе – это будет ваш небольшой шаг к совершенствованию.

4) Сон и отдых

Сон и отдых – являются такими же важными факторами в росте мышц и в развития организма, как и ежедневные нагрузки. Идеальное время продолжительности сна составляет 8 часов в сутки. Во время сна ваше тело полностью отдыхает и восстанавливает утраченные за весь день силы. Приучите себя ложиться и просыпаться каждый день в одно и то же время. Продержавшись так несколько недель, вы начнете собой гордиться.

5) Питание

Вы должны понимать, что при регулярных занятиях спортом необходимо правильно составить свой рацион питания. Нельзя есть все подряд. Организму при любых нагрузках требуется энергия. Основным источником энергии, конечно же является еда. Желательно употреблять пищу в небольших количествах от 3 до 5 раз на день. Рекомендуется начать вести раздельное питание, то есть не смешивать все подряд.

ЗАДАНИЕ 14

Примите факт, что спортивная жизнь – неотъемлемая часть нашего развития. Мы должны становиться лучше не только в духовном плане, ну и в физическом. Совершенствуйте свое тело, ведь это нельзя украсть

или как-нибудь приобрести. Хорошее и здоровое тело – это признак самоуважения и самодисциплины. Вот вам 3 совета на пути к спортивному саморазвитии:

1) Для начала можете делать утреннюю растяжку, что считается хорошей активностью, особенно когда организм только проснулся после отдыха и восстановления. Утренняя разминка никак не займет много времени, лишь 10—15 минут и ваше тело станет станцией силы и энергий на весь последующий день.

2) Создайте условий заниматься спортом ежедневно. Как пример можете сходить на спортивную секцию или купить абонемент в зале. Но если не хотите тратиться можете заниматься спортом на улице, в специальных площадках, благо их на улице очень много.

3) Верьте в процесс. Контролируйте свою спортивную жизнь и тогда все остальные сферы жизни последует за ней. Не ищите отговорок. Создайте круг дисциплины вокруг вас. Найдите мотивацию и идите только вперед.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Под конец книги, конечно же, хочется завершить ее на

хорошей ноте. Верю и надеюсь, что данная книга помогла вам покопаться в себе, проанализировать свою жизнь, понять важные сферы в концепции саморазвития. И, наконец, она научила вас двигаться вперед. За счет выполнения каждой заданий в конце главы вам удалось внести нужные изменения в жизни.

Прошу не заканчивать начатое, и продолжать делать все те задания каждый день. Ваше стремление обязательно окупится в будущем.

Хочется выразить благодарность людям, которые оказали помощь и внесли вклад в написания данной книги. И, конечно, читатели, спасибо вам за то, что провели свое время с данной книгой!

Удачи в дальнейшем саморазвитии себя! Не бойтесь пытаться. Да, бывают провалы, но жизнь на то и жизнь, что нужно не поддаваться этим провалом. Упали? Встаньте! Стремитесь к достижению цели!

До встречи!