

**Как  
пристрелить  
свою  
лень**

**Александр Нестеренко  
2015**

## Предисловие предисловия.

Мне бы очень хотелось поблагодарить людей, благодаря которым я бы не стал тем, кем сейчас являюсь и данная книга, скорее всего, никогда бы не увидела свет. Я упомяну тут людей, которые максимально причастны к этому . Чтобы упомянуть абсолютно всех , нужно будет выпустить отдельную книгу, потому что почти каждого, кто мне встречался на жизненном пути, я в той или иной степени могу считать своими учителем или же людьми, благодаря чьим действиям, пусть порой и не очень значительным, моя жизнь сильно поменялась.

Прежде всего, я хочу поблагодарить своих родителей, которые и являются причиной все моих побед, ибо воспитали меня так как нужно и заложили именно те жизненные принципы, которые позволили мне раскрыться, и потенциал еще далеко не исчерпан, но уже раскрыться с хорошим и качественным результатом.

Моя мама, Нестеренко Алла, и мой отец, Сергей Зубарев

И другие в алфавитном порядке:

Дейл Карнеги

Дмитрий Васильков

Михаил Дашкиев

Николай Заярный

Филипп Богачев

Юлия Панькова

Отдельное ди-джею Burial за музыку, под которую все это было написано.

Скорее всего, я учел не всех. Но это точно те люди, которые очень по разному, но безусловно сильно повлияли на мой мир и его становление.

## **ПРЕДИСЛОВИЕ.**

Зачем вообще вам нужна эта книга, и с какой стати нужно тратить на нее время.

Давайте начистоту - вы своей жизнью довольны? Полностью? Довольны здоровьем, финансовым состоянием, своей личной жизнью, социальным положением?

Если все ваши мечты уже давно и уверенно перешли из области абстрактной в область что ни на есть материальную, а на все вопросы выше вы с уверенностью можете ответить "ДА, я всем очень доволен!", то закрывайте эту книгу прямо сейчас - вам ее читать бесполезно.

Так же для тех, кто в своей жизни прыгнул сильно выше среднего, и кому посчастливилось прочитать не один десяток умных книг, тут вряд ли найдут уйму новой и полезной информации. То, о чем я пишу – в большинстве своем уже написано в той или иной форме в других местах. Я лишь структурировал эти знания так, как я их вижу, добавив туда некоторое количество своих мыслей и своего опыта.

Для всех остальных, кто трезво оценивает то, что предела совершенству не существует и кто понимает, что истинное счастье и, не побоюсь сказать, смысл жизни, в вечном движении вперед- как раз для них и создан этот труд.

В день выхода этой книги мне исполняется 31 год, на протяжении которых я веду негласную войну с такой штукой, как лень. И я вам могу сказать, что для меня лень - это один из самых больших врагов. Ни алкоголь, ни сигареты, ни вредное питание и ни что-либо еще - ничто не способно так навредить человеку, как лень.

И я говорю сейчас не о той лени, из- за которой вам не хочется вставать рано с утра. И не о той, когда в мороз -30 вам лень гулять с собакой больше чем 2 минуты перед домом. Я говорю о той лени, которая до сих пор не дает вам сделать вашу жизнь такой, какой вы бы ее действительно хотели видеть. Хотя бы те самые простые человеческие желания:

- хочу машину лучше

- хочу собственный дом
- хочу счастливую семью
- хочу красивое и здоровое тело
- хочу быть признанным обществом
- хочу, чтобы исполнились мои мечты

Многое из этого есть у вас?

Я знаю сотни людей, которые всего этого очень хотят, но между их "хочу" и результатом, который можно пощупать, стоит намертво как раз та самая лень. И люди проживают жизнь, зачастую так и не достигая даже половины того, чего они хотели, оканчивая свой путь в грудех разочарований, а зачастую еще и срывая злость за собственную несостоятельность на окружающих.

В какой-то момент я понял, что я как раз среди этих людей и что если я сейчас резко все не поменяю на 180 градусов, то я навсегда останусь одним из тех, кого мы пренебрежительно называем "серой массой". Одним из тех, чьи мечты, желания и стремления были спущены в унитаз.

И медленно, но верно, я начал делать определенные шаги, которые навсегда изменили мою жизнь, оставляя в ней все меньше неудач и разочарований.

Сейчас у меня своя собственная компания с оборотом за сотню миллионов, где работает несколько десятков человек и которая полностью закрывает все мои финансовые потребности и позволяет мне заниматься тем, чем я хочу в любой момент моей жизни. Я езжу на машине за несколько миллионов, на той машине, которую я реально хотел и которую люблю. Я могу в любой момент уехать в любой конец земного шара и посетить любую страну, особо себе ни в чем не отказывая. Я не испытываю недостатка женского внимания, а окружающие меня люди ценят и уважают то, что я делаю. Хотя еще несколько лет назад у меня не было ни работы, ни профессии, ни нормальной личной жизни и для социума я был пустым местом, не говоря уже о финансовой стороне, где кроме огромных долгов больше ничем и не пахло. А самое главное, что я каждый день был недоволен

тем, где я и кто я – я не испытывал подлинного удовольствия от жизни.

Причина всего плохого, что было со мной раньше - это та самая лень. Было лень работать над собой, и я сейчас смеюсь над тем, как я «выжидал» невероятной небесной манны и волшебного случая, который все изменит. Мне было лень двигаться. Причина же всего хорошего, что случилось за последнее время - это победа над ленью. Не просто одна глобальная победа марш-броском, а постоянные ежедневные небольшие победы.

В этой книге я хочу поделиться с вами теми советами и методиками, которые помогли мне выйти из "крутого пике" под названием "полная жопа" в нормальную и счастливую жизнь. Поделиться теми методиками, которые помогают двигаться дальше быстрым и уверенным шагом как мне, так и многим другим людям.

В конечном итоге мы все хотим одного - быть счастливыми. В слово "счастье" мы закладываем очень многое. Это любовь, отсутствие проблем со здоровьем, динамичная и интересная жизнь, признание общества, социальный статус, возможность жить так, как хочется, то есть иметь резервы как временные, так и финансовые, ну и так далее. Этот список можно продолжать бесконечно. Ведь в итоге нам хочется именно этого - просыпаться с утра без каких либо тревог и волнений. Просыпаться счастливыми.

Надо всего-то - победить лень и сделать свою жизнь такой, какой вы хотите. И это проще, чем вы думаете.

Не считайте, что я являюсь каким-то высшим существом и победил лень полностью. На самом деле до сих пор бывают моменты, когда я ругаю себя за то, что не всегда выкладываюсь на все 100%. Другое дело, что этого стало намного меньше, в разы меньше. И расширенные от удивления глаза окружающих, когда я говорю, что я довольно ленивый человек, говорят о том, что у меня получилось добиться результатов гораздо выше среднего в этой области. Именно поэтому мне хочется поделиться своим опытом, потому что если это получилось у меня, то с крайне высокой вероятностью это получится и у вас.

Я постарался написать книгу максимально простым и понятным языком, без лишних заумностей. Я хочу, чтобы она была понятна и

доступна каждому, потому что борьба с ленью - это борьба каждого человека, вне зависимости от пола, возраста или же национальности.

Я так же снабдил почти каждую главу примерами из своей жизни и жизни людей, за которыми я наблюдал на протяжении последних 10 лет. Любой пример, который я привожу, с уверенностью попадался мне в жизни не один раз. То есть оперировать я старался не единичными случаями, а скорее статистикой. Под каждый подобный пример помимо личного опыта были найдены так же многочисленные подтверждения и не из моей жизни, поэтому воспринимать все нужно как "среднее по больнице", а не как мнение одного человека. Может у вас было по-другому, может немного не так, но если хотите получить от этой книги максимум, то не отрицайте с ходу те или иные вещи. Как минимум - сначала попробуйте их сделать и сделать с полной отдачей, а потом уже решайте, что для вас работает, а что нет. Очень многое из того, о чем я расскажу, помогает не только мне, но еще и многим другим людям.

Для вашего удобства я разбил книгу на главы. На каждую главу отводится один день, но особо упорные и трудолюбивые могут "съесть" за раз сразу несколько глав - в этом нет ничего плохого. В каждом таком дне есть своя основная мысль и упражнение, которым вы сможете закрепить получение знания. Тысячелетняя практика человечества говорит нам, что знания без практики – это почти бесполезно. Поэтому, пока читаете - обязательно закрепляйте все упражнениями. Обязательно! Иначе не видать вам результатов.

Становиться каждый день лучше, чем вчера - это задача каждого человека. Будь ты бедный или богатый, уже гений или только-только раскрывающий свой талант, совсем молодой или же с сединой в голове - ничто не должно тебе мешать двигаться вперед навстречу своим мечтам и желаниям, делая каждый свой день ярким и незабываемым. Эта книга написана для всех и для каждого. Она написана для Вас.

Приятного чтения и не ленитесь!

# ДЕНЬ ПЕРВЫЙ.

*Кто старается не встречаться с противником лицом к лицу,  
признает своё поражение (с) Силован Рамишвили*

Лень (от лат. *lenus* — спокойный, медлительный, вялый) — отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности. Традиционно расценивается как порок, поскольку считается, что ленивый человек является нахлебником общества.

По сути, так и есть. Кто ничего не делает и не производит - существует за счет того, что делают и производят остальные. То есть живет за счет других. Банальное паразитическое существование, ведущее в никуда. Мое глубокое убеждение (и не только мое) в том, что человек создан, чтобы творить, а не чтобы вести растительный образ жизни. У нас у всех внутри заложен ключевой навык, который помогает генерировать то самое внутреннее счастье – это навык самореализации. И отсутствие этой самой самореализации в виду наличия лени как раз и делает нас порой глубоко несчастными.

Само собой, никто не хочет быть несчастливym, поэтому для того, чтобы побороть в себе лень, надо понять, что это за болезнь и как ее лечить.

Психологи рассматривают лень с трех позиций. Каждая из них имеет своих сторонников и критиков:

1. Лень – это гипертрофированное, врожденное свойство организма, спасающее от перегрузок.
2. Лень – это внешнее проявление усталости. Физической, эмоциональной или умственной.
3. Лень – это отсутствие мотивации.

Я не буду отдельно останавливаться на разборе первых двух пунктов, так как это очевидные и общеизвестные факты, но ведь большинство людей использует их как банальное оправдание того, почему они лентяят. Надо себя беречь. Или же устал, надо бы отдохнуть.

Такое действительно бывает-могут закончиться физические силы или же моральные. У меня у самого были времена, когда я месяцами работал по 16 часов в день, выматываясь в какой-то момент настолько, что дня на 2-3 вообще отключался от всего. Но разве вы устаете именно из-за такого темпа? Работая 5 дней в неделю, строго по графику с 9 до 18, с часовым обедом и посвящению 1/3 дня на перекуры и треп, еще 1/3 на безделье, вроде шатания по соцсетям или вечным чатам через скайп/смски. И дай бог, чтобы хотя бы треть рабочего времени вы уделяли работе. Многие не сознают, что у них так, но в действительности у 8 из 10 людей ежедневная картина именно такая. Поэтому их лень ничего общего с перегрузками не имеет. В их случае это банальная отмазка за свое безделье перед окружающими и собой любимым.

А вот последняя - мотивационная, пожалуй, самая важная и самая значимая причина. Зачастую именно отсутствие правильной мотивации, четких жизненных целей и осознания на уровне "чего мне действительно хочется" удерживает нас от действий. Все просто.

Если мы не понимаем, для чего мы что-то делаем, мы не чувствуем надобности в этих действиях.

Проще говоря, мы ленимся тогда, когда мы делаем что-то, что по нашему мнению нам абсолютно не нужно и вообще никогда не пригодится. К сожалению, в течение всей жизни мы зачастую делаем ошибочные выводы относительно этого.

Например, в школе мы в основном больше противимся знаниям, воспринимая образование как тяжелый груз и ненужный труд, который на тот момент по-нашему глубокому убеждению для нас бесполезен. Нам кажется, что намного интереснее гонять мяч во дворе, или же играть в приставку, на худой конец просто бесцельно шататься по улице. Мы вот с друзьями в детстве лазили по стройкам, и это было в разы более захватывающее приключение, чем работа над домашним заданием по математике. А когда проходит лет 10, мы почему-то жалеем, что многого не узнали и не сделали, когда на это было время, и в итоге сидим на убогой, абсолютно неинтересной и низкооплачиваемой работе, по причине отсутствия нормальной квалификации и знаний.

Мы игнорируем изучение противоположного пола и его устройство, правильное выстраивание с ним отношений и умение обходить подводные камни. Пока все хорошо и у нас идет конфетно-букетный период, никто не думает, что будет дальше. А спустя 10 лет брака мы оказываемся бок о бок с вечными скандалами в семье, уродливой ежедневной бытовухой, отсутствием чувств и уважения друг к другу, количеством секса, стремящегося к нулю, дикой депрессией и мыслях о разводе. И для России это не просто слова - мы на первом месте по разводам в мире – это официальная статистика.

Нам часто плевать на тот факт, что мир построен на товарообмене, и мы ему и всем населяющим его будем совершенно не нужны, если нам нечего будет им дать. Нам в каждый конкретный промежуток времени тупо лень что-то делать для нашего же светлого будущего. Всем хочется, чтобы вот прямо сейчас было сухо и комфортно, чтобы жилось "в кайф" и без напрягов. Проходит несколько лет и мы очень и очень жалеем, что в свое время во многих делах опустили руки или просто забили на эти самые дела. К этому моменту у нас обычно виноваты все вокруг. Власть плохая, страна ужасная и без возможностей, люди все вокруг не те и тому подобное. Почти все отказываются признать очевидный факт, что любые проблемы - это проблемы, которые человек сам заслужил и решить их в состоянии только он сам. Никакая длань небесная вдруг не снизойдет на вас и не исправит все с резкого минуса на плюс. Это в состоянии сделать только вы сами.

Ключевой же проблемой отсутствия в вашей жизни движения, радостей, достижений и удаления из жизни счастья и всех возможных благ является только ваша лень. Признайте это.

Ведь вы можете хорошо зарабатывать, чтобы не морочить себе голову вопросами, на что я буду жить завтра. Мало того, вы можете получать удовольствие от работы. Вы можете быть востребованными среди своих друзей/коллег, быть уважаемыми своими родителями, а не вечно выслушивать, что вы - разочарование семьи. Вы вполне в состоянии быть в отношениях с человеком, с которым вам хорошо и комфортно.

Чтобы победить врага - его нужно знать в лицо. Честное осознание моментов в вашей жизни, где вы ленитесь - первый шаг для вашей победы.

## **Мысль дня:**

Лень реальна – это ваш худший враг. Самое время нацелиться на нее и начать большую охоту.

## **Упражнение:**

Выпишите хотя бы 5 моментов вашей жизни, когда ваша лень вам основательно навредила. Что-то более серьезное, чем опоздание в школу во втором классе. Выписали? А теперь задумайтесь - оно того стоило?

Суть в том, чтобы вы прочувствовали, что лень стоила вам дороже. Прочувствовали на собственном жизненном примере, на собственной упущенной возможности.

## **ДЕНЬ ВТОРОЙ.**

Понедельник, который никогда не наступит.

*Понедельник дан человеку для календарного счета, а не для пустых самообманов (с) Александр Вяземка*

Сколько раз в своей жизни вы начинали делать что-то с того самого "понедельника"? 10, 20, 100 раз? И многое начали и довели до победного?

Скорее всего, ваше "начну с понедельника" в итоге перерастало в "начну со вторника", "начну со следующей недели", "со следующего месяца" и так до бесконечности. Или же коронное: "В новом году все будет по-новому!". Я сам таким был много лет.

У меня бесчисленное множество знакомых, которые хотели поменять что-то в своей жизни. Очень многие долго и упорно хотели привести свое тело в порядок, сбросить лишний вес, стать стройными и красивыми. Они каждую неделю собирались начать заниматься своей фигурой. Как вы думаете - многие из них дошли хотя бы до зарядки по утрам? Я уже не говорю о том, чтобы начать ходить в спортзал. Я вам скажу - почти никто.

А сколько я знаю людей, которые ненавидят свою работу, и у которых вечно нету денег (само собой им мало платят и их недооценивают, как иначе). Очень часто я слышу от них, что они планируют в самое ближайшее время, вот прямо со следующего месяца все поменять. Подобные речи я слышу от одних и тех же людей годами. Не неделями, не месяцами – годами!

Еще одна чудесная группа социума, это те, кто не доволен своей личной жизнью. У кого-то ее вообще нет. У кого-то есть, но они ее ненавидят всей душой. Тем не менее, живут в этом каждый день. По факту и те и другие просто ленятся что-то менять. Ведь это же надо будет начать работать над собой, привести себя в порядок, стать интересным и нагнать тот промежуток, что прозябали в болоте бессмысленных отношений или же их отсутствия как таковых. Нет практики - не набирается опыт. Отсутствие нужного опыта - зачастую невозможность успеха. Но такие люди твердо уверены, что у них вот-вот все изменится.

Они обычно планируют все изменить с нового года. Список подобных "завтраменов" можно продолжать до бесконечности.

Ну и что в итоге? А итог вы знаете не хуже меня - ничего не начинается и, как следствие, ничего не меняется. Вообще ничего.

На самом деле вы прекрасно понимаете, что просто ленитесь, но признаться себе в этом не хотите и уж тем более сознаться окружающим, что вы просто ничего не хотите. Для всех остальных вы очень целеустремленный и занятой человек, поэтому у вас вечно есть оправдания: загруз на работе, семейные проблемы, состояние здоровья. Ну, то есть, вы бы все успели, просто "обстоятельства помешали" - вы то тут не причем.

На самом деле это полная чушь. И мало того, что вы врете окружающим, вы врете в первую очередь самому себе, что обычно является началом тотального саморазрушения.

Вы правы, что любому делу нужно устанавливать время его старта и понедельник вполне может быть таким стартом. Но по какой-то причине вот такая постановка вами точки старта ничего не дает. Как правильно давать старт делу и как ставить временные рамки, мы обязательно рассмотрим в следующих главах. Сейчас важно понять одно - завязывайте с этими "понедельниками".

Человек вообще склонен переносить дела, особенно важные, на как можно более дальний срок. Это у нас в психологии. Если мы можем не делать, ну или хотя бы не делать прямо сегодня и прямо сейчас, то мы не будем делать. И про это мы тоже поговорим более плотно в следующих главах.

## **Мысль дня:**

Никогда не начинать ничего с "понедельника". Если есть возможность начать делать что-то раньше, начните раньше. Еще лучше начать делать прямо сейчас.

## **Упражнение:**

Запишите 5 любых дел, которые у вас вечно уходят в формат "начну с понедельника". К примеру, начну делать зарядку "с понедельника", брошу курить "с понедельника", "с понедельника" найду работу и так далее. Долго не думайте - пишите первые 5 пунктов, которые придут в голову. Этот список вам понадобится дальше.

## **ДЕНЬ ТРЕТИЙ.**

Как сдвинуть процесс с мертвой точки или методика "трехуровневого планирования".

*Дойдя до конца, люди смеются над страхами, мучившими их в начале (с)*

*Пауло Коэльо*

Есть старая поговорка: "Самое сложное - это начать". И дело не в том, что в начале вас ожидают самые сложные действия - зачастую как раз наоборот. Дело в том, что многие не умеют правильно начинать. В такие моменты очень часто вы слышите фразу: "Я даже не знаю, за что хвататься!". К своему стыду, я сам иногда на работе употребляю это выражение, но в последнее время постоянно себя одергиваю и начинаю тут же действовать по нижеизложенному принципу - и хаос превращается в порядок.

На опыте массы людей могу сказать, что любое дело, за которое вы беретесь, почти всегда легко довести до конца, если вы разбиваете его на 3 этапа. Я назвал эту методику "трехуровневое планирование".

1) Сама цель - четко обозначьте, что вы хотите получить на выходе.

2) Планирование - поймите, что нужно сделать, чтобы достичь цели, какие конкретно надо будет сделать действия. Разбейте задачу на этапы.

3) Установите временные рамки, когда каждый этап вашего плана будет начат и когда будет выполнен. В конце должен появиться общий дедлайн - то есть, к какому конкретно сроку вся задача должна быть выполнена полностью.

Чтобы далеко не ходить за примером, я расскажу, как была написана эта книга. Я планировал привести кучу других примеров, но этот все таки самый показательный, ведь вы его держите в руках (ну или держите в руках ноутбук/планшет), то есть это самое большое подтверждение работоспособности данного метода, которое я только могу вам сейчас дать.

Летом 2013 года я приехал в Киев на выходные, чтобы отдохнуть. Там же на второй день я встретился со старым приятелем, с которым не виделся несколько лет. Вечером за душевной беседой с ним у меня пришло понимание, что написать книгу я хочу уже лет 10 (тем было много разных в голове), и что все время находятся какие-то оправдания того, что я этого не делаю. И я дал письменное обещание ему с серьезными финансовыми гарантиями, а так же транслировал это обещание через социальную сеть на еще несколько сотен знающих меня людей. Я пообещал через 3 месяца привезти туда же, в Киев, рукопись книги. В общем, сделать то, чего раньше вообще никогда не делал. Ведь до этого я никогда не писал книги, а так же не имел какого бы то ни было литературного или смежного образования. Тогда мне этот срок навскидку показался реалистичным.

Как это обычно бывает, за нахлынувшей работой и другими делами про книгу я начисто забыл, и вспомнил только за 15 дней до окончания обещанного мною срока. Хочу сделать ремарку – я реально забыл, а не постоянно «забывал».

И вот за 15 дней до дедлайна я понял, что у меня даже нету в голове темы, на которую я сейчас готов писать. Я дико отругал себя за то, что не спланировал эту задачу еще два с половиной месяца назад и в тот же день начал работу над книгой. Первая мысль, которая возникнет у любого из вас - написать книгу за 15 дней нереально. Вы ошибаетесь - вещественное доказательство этого феномена у вас в руках. И получилось у меня это именно благодаря технике "трех уровней". И сейчас вы узнаете, как это произошло.

Во-первых, поставьте себе как жизненный принцип - все реально, надо просто понять, как это сделать. Невозможного не существует – именно через эту парадигму у меня получается в жизни решать почти все задачи. Распланировать спокойно и четко и все реализовать строго по плану.

Итак, пункт первый - определяем конечный результат.

1) Цель:

У меня на руках отпечатанный вариант рукописи книги и я ее передаю лично в руки не позже оговоренного срока. Я обозначил, что сделаю это за день до финального срока, предположив худшее, что все рейсы в этот

день из аэропортов могут быть отменены и нужно иметь хотя бы день в запасе.

Далее я определяю, как я эту цель достигну.

## 2) План действий:

Я определил объем книги и ее структуру. При этом мне нужно будет еще раз вычитать ее на свежую голову, внести последние коррективы, то есть помимо основной работы над текстом, нужно будет еще минимум 2 дня на корректировку, печать и брошюровку рукописи.

Остался последний момент. Нужно все разбить по времени.

## 3) Тайминг:

У меня 15 дней, из которых 2 дня уйдет на корректировку, все финальные штрихи и печать рукописи, плюс 1 день на доставку книги адресату за день до финального срока. Значит, на само написание текста у меня 11 дней. Поделив одно на другое, я понимаю, какое количество страниц я должен писать в день. По моим расчетам это будет занимать от 3 до 6 часов ежедневно. В будни- сколько будет свободного времени, в выходные- весь возможный максимум.

Итог – за день до финального срока я доставил отпечатанную рукопись в полном объеме лично в руки тому, кому обещал.

Вот и все. Вот и вся суть гениального плана. Ни магии, ни каких-то сверхсекретных способов - простое планирование в 3 этапа. Все так просто, что вы можете даже не поверить. Еще раз посмотрите на то, что держите в руках - развейте последние сомнения. Даже такое, казалось бы, непростое дело, как написать книгу, можно сделать в совсем короткие сроки, хотя для многих подобная задача является архисложной и выглядит просто-напросто невыполнимой. Найдется немало людей, которые скажут, что подобному начинанию нужно посвятить ну минимум года 2-3, а то и больше. На деле, после правильной постановки цели и ее планирования по времени и по этапам - задача становится более чем выполнимой.

Тут, пожалуй, надо сделать небольшую ремарку, почему книга была написана в октябре 2013, а вышла только в мае 2015. Поскольку все это писалось в свое время в очень спешном темпе и с львиной долей эмоций, то на тот момент я посчитал ее слишком сырой для выхода в свет. За

последние несколько дней я переработал часть стилистики и внес еще немного мудрости, которой обзавелся за последние пару лет. Она и сейчас не идеальна, но теперь она готова для читателя. Так что для более точной статистики – менее 20 дней мне понадобилось в итоге, чтобы написать книгу, которая готова для читателя.

Но вернемся к планированию.

Само собой, не нужно сходить с ума и подобным способом расписывать каждый ваш жизненный шаг. Применяйте это для дел, которые являются сложными и объемными. Для дел, за которые не хочется браться, потому что изначально там не видно конца и края. Как только вы раздробите подобные дела на мелкие подпункты и установите сроки исполнения каждого такого подпункта - любая задача станет в разы проще и у вас появится желание ее делать, так как вы четко будете видеть свет в конце тоннеля.

По сути ничего сверхнового и оригинального в этом нет - все эти способы и механизмы работы с задачами ваш мозг прекрасно знает, но он очень любит об этом "забывать", как бы подсознательно отключая вас от процесса. Многими поколениями лень росла внутри людей, и чем проще и комфортнее нам живется, тем сильнее лень прогрессирует.

Ведь, согласитесь, жить сейчас гораздо проще, чем несколько сотен лет назад. Есть нормальная медицина, в разы меньше военных конфликтов, а многие процессы в нашей жизни вообще автоматизировались благодаря научному и техническому прогрессу. В общем, по сравнению с каким-нибудь средневековьем у нас почти халява. Наш организм это понимает, поэтому зачастую старается держать нас в некоем полусне, потому что надобности в какой-то сверхактивности вроде бы и нету. Это как набить брюхо за обедом до отказа - организм тут же переключит вас в режим "хочу спать", "хочу полежать", "вообще ничего не хочу". Великий Стив Джобс, создавший огромную империю Apple, не зря говорил: "Оставайтесь голодными!". Я с уверенностью могу сказать, что это не просто метафора – это довольно прямолинейный совет, который будет крайне полезен любому человеку.

**Мысль дня:**

Любое сложное дело становится простым, если иметь четкую цель, разбить его на этапы и распланировать по времени.

**Упражнение:**

Вот теперь вам как раз и понадобится тот самый список из второго дня. Возьмите его и каждый из пяти пунктов в нем распишите по методике "трехуровневого планирования". Теперь стало проще и понятнее? Дела уже не выглядят такими страшными и трудновыполнимыми? Очень надеюсь, что так и есть. После написания плана держите его рядом при прочтении следующей главы.

## ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ.

Когда начинать действовать или "феномен чертика".

*Я не верю в судьбу, наказывающую деятельного человека, но я верю в судьбу, которая непременно настигает того, кто пребывает в бездействии (с)*

*Г. К. Честертон*

И вот, план есть, вроде все есть - и вопрос, когда начинать?

Если не с понедельника, то когда? - скажете вы.

Отвечаю.

Сейчас.

Вот прямо сейчас и начните.

Что вам мешает начать делать это прямо сейчас? Ну, кроме лени.

Есть старый и доказанный принцип- если у вас появилась хорошая идея, то воплощать ее в жизнь нужно сразу же. Иначе велика вероятность, что любое ваше начинание так и останется в формате "идеи" и никогда не перерастет во что-то большее.

Но, даже понимая это, вы все равно начнете мгновенно искать для себя всякого рода препятствия и отговорки, почему это нужно перенести "на потом". Никогда не обращали на это внимание?

Пример того, как это происходит, очень показателен на студентах, которые до сессии не делают вообще ничего. Точнее, они делают что угодно, кроме того, чтобы к этой сессии готовиться. Обычно все начинается с того, что сегодня просто лень, да и времени еще море, чего торопиться. Начну завтра, ну или послезавтра, ну или "с понедельника". А в последний момент мы все знаем, что происходит - все бегают за день до закрытия с зачетками так, словно у них задница натерта жирным слоем скипидара, и вот тут все резко начинают жалеть, что все так запустили.

Так почему же люди так любят откладывать дела на потом, а в последний момент в авральном и стрессовом режиме делать их как попало, нежели спокойно и без нервотрепки сначала все сделать, а потом иметь кучу свободного времени, не переживая за то, что какое-то дело "висит на душе"?

Причем в таком формате откладываются обычно именно конструктивные дела, которые позитивно и положительно влияют на нашу жизнь как сейчас, так и в дальнейшем. Вы, даже если постараетесь, вряд ли вспомните, как таким же образом каждый день "на потом" откладываете, допустим, отметить свой день рождения, или уже как 3 месяца не можете найти время, чтобы справить Новый год. Ну, или классика жанра - были ли у вас моменты, когда поход в туалет по нужде вы откладывали на завтра? Что-то мне подсказывает, что вряд ли.

Я где-то в свое время читал про так называемый "феномен чертика". Этот самый "чертик" появляется рядом с вами как раз в тот момент, когда нужно сделать что-то, что сдвинет вас с мертвой точки и заставит действовать, двигаться, познавать и открывать новое, а не сидеть на месте. Что-то, что выведет вас на новый уровень, на новый виток развития. И в этот момент этот самый чертик вам как бы шепчет на ухо: "А тебе это нужно? Лишние телодвижения, заморочки. Давай все оставим как есть, ведь и так все нормально. Для этого будет еще куча времени, успеешь еще".

И вот голосу этого самого "чертика" вы постоянно и внимаете, думая, действительно, сделать я всегда успею. И откладываете на завтра. А потом на послезавтра. А потом на неделю, месяц, год. Время идет, а вы так и стоите на месте. А в современном динамичном мире стагнацию можно смело приравнять к медленному бесславному увяданию вас как личности и превращению в некое подобие растения, которое нуждается не более чем в эпизодическом поливе и небольшом количестве солнца. Да и даже растение из вас в таком случае получится маленькое и дряхлое.

Подобный "чертик" пожирает очень многих. Есть люди, у которых он живет где-то на плече, постоянно нашептывая на ухо. От таких людей вы обычно слышите длинные и душераздирающие рассказы о том, почему им не нужно прямо сейчас заниматься тем или иным делом, что оно "всегда успеется", что заняться этим никогда не поздно, а сейчас им хочется получать от жизни удовольствие. На самом деле их лень нашептывает им на ухо, а они с радостью принимают это за данность - ведь так проще. В итоге проходят дни, месяцы и годы без какого либо движения. Спросите любого человека пожилого возраста, сильно ли жалеет он о том, что многое не сделал и не реализовал. Ответы почти

всех этих людей будут крайне похожи и самое страшное, что это будет, скорее всего, одним из самых больших сожалений в их жизни.

Поэтому каждый раз, когда у вас появится мысль о том, что вот это вот мы откладываем на завтра, то параллельно у вас должна тут же возникать мысль: "А могу ли я начать делать это прямо сейчас?". Самое время задуматься над тем, стоит ли ждать снова, или же можно начать действовать. Не стесняйтесь, начинайте.

## **Мысль дня:**

Если есть возможность начать делать это прямо сейчас - начинайте прямо сейчас. Вот прямо сейчас.

## **Упражнение:**

Возьмите список, который вы составили в конце прошлой главы. Посмотрите на него и выберите любой пункт в нем. Внимательнее приглядитесь к точке, которую вы обозначили за старт. Если точка старта находится дальше чем здесь и сейчас, то резонно будет спросить себя - могу ли я сделать это прямо сейчас? Если да, то прямо сейчас и начинайте.

Зарядку по утрам? Сделайте прямо сейчас хотя бы 10 отжиманий.  
Начать искать новую работу? Прямо сейчас зайдите на любой сайт по поиску работы и прямо сейчас разместите на нем резюме.  
Сделайте хоть что-то, но сделайте это прямо сейчас.

Кстати, французский гравёр 16 века Жак Калло, именно так и изобразил лень на своей гравюре. Человек в окружении этих самых "чертиков". Погуглите, кому интересно.

## **ДЕНЬ ПЯТЫЙ.**

Мотивация "ОТ" и мотивация "К".

*Как мотивировать себя что-то делать? — Да никак, оставайтесь в жопе (с)*

*Артёмий Лебедев*

Теперь перейдем к волшебному слову - мотивация.

Допустим, вы уже составили для себя список того, что вы будете делать, распланировали все по методике "трехуровневого планирования", уже вроде и делать начали - но почему-то вам все равно лениво и даже то, что вы сдвинулись с мертвой точки, все равно не дает вам ощущения радости. Почему-то до сих пор ваше подсознание продолжает шептать вам, что от этого всего вам ни жарко ни холодно, и что все и так будет нормально, а напрягаться не стоит и вовсе.

Скорее всего, у вас проблемы с мотивацией.

Хотя всегда есть также вероятность, что вы безвольный бездарь, у вас ничего не получится и на вас можно ставить крест. Если последнее не про вас, то давайте разберем, что такое мотивация, какая она бывает и как работает.

Есть два пути движения к результату через мотивацию.

### Мотивация "от".

Суть этого принципа в его названии. То есть те вещи, от которых мы хотели бы дистанцироваться. Один из самых ярких примеров такой мотивации - это когда на улице нам попадается бомж. Грязный, пьяный, со сломанной жизнью и без малейшего шанса на светлое будущее. Глядя на него, вы понимаете, что вам бы крайне не хотелось спиться, потерять дом и лишиться всякой надежды на завтра. Это и есть ваша "мотивация от". Мотивация движения от того, что явно крайне негативно повлияет на вашу жизнь.

Имея подобную мотивацию "не оказаться в таком же положении", вы в своей жизни будете этого всеми правдами и неправдами избегать, чтобы не дай бог не повторить участь этого человека. Такая мотивация

активирует в вас заложенную природой программу элементарного выживания, дабы вы имели шансы оставить потомство, а не способствовали вымиранию рода человеческого.

Статистика говорит, что 9 из 10 людей используют именно этот вид мотивации. Ведь не зря есть мнение, что человек охотнее работает из-за страха перед проблемами, чем из желания добиться чего-то. Яркие примеры такой мотивации "от":

- 1) нужно сходить на работу – чтобы не уволили;
- 2) нужно заработать денег – чтобы не умереть в нищете от голода;
- 3) нужно правильно питаться – чтобы не жиреть и не болеть;

Хоть такая мотивация считается навязанной, но именно она является двигателем почти для всех, и двигателем крайне эффективным. Я не являюсь исключением – я сам двигаюсь именно исходя из этого типа мотивации. Стоит отметить, что она может работать по двум принципам – активному и пассивному, а так же с разной силой.

Активный – это когда вы непосредственно уже столкнулись с тем самым «от», то есть уже погрузили себя в какую-то негативную для вас ситуацию, из которой вам очень хочется выбраться. И для кого-то даже небольшие неурядицы будет являться сильным толчком к переменам, а кому-то нужны просто гиперразрушительные события огромной мощи, чтобы начать действовать. Кто поумнее, очень быстро приходит к тому, что ждать полного краха все же не стоит.

Пассивный – это когда вам достаточно мысленно погрузить себя в неприятную ситуацию или посмотреть на нее со стороны на примере других людей. Конечно, это будет намного сложнее и потребует хорошо развитого воображения, чтобы нарисовать себе именно ту картинку, которая своим видом спровоцирует вас на нужные действия, чтобы всячески держаться подальше от подобного. Ну и тут так же есть шкала силы тех или иных событий. Максимальные перфекционисты умеют загонять на уровень «пассивной мотивации от» почти все.

В идеале, конечно, вывести все на максимально «пассивную мотивацию от». Не факт, что получится сразу, но движение именно в эту сторону будет все больше и больше приносить своих положительных плодов.

Выход этой книги я привязал именно к такой мотивации. Чтобы не оттягивать ее публикацию, я на несколько сотен человек транслировал свое обещание, что если к своему следующему дню рождения я не выпущу эту книгу в свет, то первому кто мне на это укажет, я отдам безвозмездно свой спорт-седан ауди, который мне сильно понравился за последнее время. Так что еще один способ – если нет очевидной мотивации, то ее можно сотворить вручную. И это не какое-то ненужное насилие над самим собой – просто мотивация у всех разная, и мне приятнее работать с такой игровой механикой. Вам, может быть, подойдет иной подход – тут каждый выбирает что больше ему по душе.

### Мотивация "к".

Мотивация "к" - это обратная сторона мотивации "от". В этом случае вы не бежите от чего то, а стремитесь к чему-то. Вы смотрите на красивую модель в журнале и вам хочется такого же стройного тела, хочется быть таким же эталоном красоты. Или же смотря на красивую дорогую машину, вам начинает хотеться заполучить ее. И автоматически вам захочется начать делать действия, которые вас приведут к обладанию этим. Допустим, заморочиться на тему увеличения своего ежемесячного дохода, чтобы спустя какое-то время вы могли купить себе то, что хотите.

Давайте глянем на практике, как меняется подход к тем же моментам жизни, но уже с использованием совсем другой мотивации:

- 1) нужно сходить на работу – чтобы быстрее закончить проект и получить за него финансовое вознаграждение и признание окружающих;
- 2) нужно заработать денег – чтобы получить новые возможности и реализовать больше своих желаний;
- 3) нужно правильно питаться – чтобы чувствовать себя лучше и иметь больше жизненной энергии;

Скажите, ведь теперь это смотрится совсем по-другому?

Такой тип мотивации наиболее эффективен и дает наилучшие результаты, потому что вы действуете исходя не из необходимости, а из искреннего желания. Правда, проблема в том, что изначально это ни в ком не заложено и подобное видение мира можно лишь воспитать в себе временем, или же вам повезет и кто-то или что-то это в вас воспитает. Если у вас получится действовать исходя из этого типа мотивации – вы большой молодец. Я сейчас не смогу написать о нем много, потому что только относительно недавно приступил к его изучению и внедрению в свою жизнь.

Теперь определите для себя, какой тип мотивации для вас наиболее приемлем. Скорее всего, это будет мотивации "от". И пусть она считается и не самой эффективной, но нам сейчас нужен результат. Любой. Дотачивать все до алмазной огранки мы будем уже тогда, когда научимся хотя бы на 3 с плюсом двигаться вперед.

Все, что теперь нужно - это пропускать все ваши действия через выбранную вами мотивацию и тогда каждое ваше действие будет продиктовано конечным результатом, то есть тем, ради чего вы все это делаете. Ведь согласитесь, делать что-то намного приятнее, когда вы понимаете, что вы это делаете не просто так.

Лично для меня одной из лучших мотиваций всегда было мнение окружающих, что я не могу что-то сделать, или что-то не сделаю вообще никогда. Мне крайне приятно удивлять людей. Может кому-то подойдет именно такой способ мотивации.

Хороший анекдот на тему:

Толстого мужика приговорили к казни на электрическом стуле, а он в него не влезает... Посадили на диету - поправился на 10 кг. Стали давать только хлеб и воду - ещё 10 кг прибавил. Оставили одну воду - ещё плюс 10 кг. Не выдержали:

- Да что ж ты, гад, никак не худеешь то??
- Мотивации, понимаешь, нет...

## **Мысль дня:**

Используя правильную мотивацию, можно добиться высоких результатов там, где раньше вообще ничего не хотелось делать.

## **Упражнение:**

Письменно распишите мотивацию для тех 5 дел, которые вы обозначили для себя чуть выше по тексту, или которые начнете делать в самое ближайшее время. Опять же, берите какие-то значимые занятия - расписывать мотивацию "зачем мне нужно принимать душ по утрам" все же не стоит. Возьмите работу, учебу, что-то из ваших увлечений, в чем вы хотели бы получить более высокие результаты. Разобраться дома и выкинуть оттуда весь хлам - как один из вариантов того, до чего у многих руки не доходят годами.

Напишите для каждого подобного пункта свою мотивацию.

## ДЕНЬ ШЕСТОЙ.

### Принятие личной ответственности.

*Каждый человек – автор своей жизни. Что посеешь – то и пожнешь. Для меня очевидна одна вещь: ответственность за все, что с тобой происходит, лежит только на тебе – независимо от того, согласен ты с происходящим или нет (с)*

*Роберт Дауни-младший*

Несколько лет назад, когда я только начинал свой путь в рекламном бизнесе, где и работаю по сей день, один из самых лучших жизненных уроков мне достался от тогдашнего моего директора по продажам. Так уж получилось, что всю свою жизнь я так или иначе работаю в продажах, и на этом месте это не было исключением.

В отделе новоиспеченной компании помимо директора нас было 5 человек. 5 менеджеров, которые упорно искали клиентов и которые пытались продать услуги совсем молодой и тогда еще очень сырой компании.

Через некоторое время у меня пошли результаты, которые дальше только усиливались, что привело руководство к решению дать мне на воспитание нового менеджера-стажера. Я не отбирал его сам - мне просто дали человека и сказали "у тебя получается - сделай так, чтобы получалось и у него тоже". Мне хватило пары дней, чтобы понять, что в подопечные мне достался крайне ленивый и бестолковый малый. Чтобы я ни делал, как бы не старался получить от него желаемый результат - ничего не помогало, и день за днем он заваливал порученную ему работу, объясняя все "малой известностью компании на рынке", "финансовым кризисом", "плохой клиентской базой", чуть ли не воздействием на его разум культа янтарного бобра. В общем, виноваты были все вокруг, только не он - ноль личной ответственности у человека. Спустя месяц испытательного срока, когда нужно было принимать решение, оставлять его или нет, я подошел к своему директору по продажам и объяснил, что работать с данным человеком бесполезно, нам нужно его уволить, так как ни ему с нами, ни нам с ним совместного счастья и каких-либо достижений не светит. Мой шеф донес до меня всего одну, но очень простую мысль:

"Ты работаешь с этим человеком, и если из него что-то и получится, то это будет твоя заслуга - а если не получится, то это будет твоя неудача как руководителя".

Проще говоря - мне было прямо сказано, что ответственность тут может быть только моя личная.

В этот момент я подумал про себя - а правда ли я сделал максимум? Могу я сделать еще что-то для того, чтобы из казалось бы безнадежного сотрудника сделать хотя бы среднего менеджера?

Я проработал с ним после этого еще почти год и за это время парень сильно прогрессирует. Помимо очевидных успехов в работе, получилось добиться того, что он стал гораздо меньше оправдываться внешними факторами и больше смотреть на себя. Позже наши пути разошлись, но я был очень приятно удивлен, когда года через полтора узнал, что он нашел себя в другой компании и даже показывает там неплохие результаты. Конечно же, я был рад тому, что его потенциал в итоге раскрылся, и что велика вероятность и моей в этом заслуги.

Все это научило меня меньше смотреть на обстоятельства и чаще оглядываться на себя. Конечно, сейчас я уже не заморачиваюсь так сильно с каждым своим сотрудником, т.к. уделять время одному человеку и нескольким десяткам - мягко говоря, не одно и то же, тем более что сейчас функция работы с сотрудниками лежит на руководителях отделов. Тем не менее, я по-прежнему понимаю, что если у них что-то не получается, то это прежде всего мой косяк - это я не могу создать им условия и выстроить процессы так, чтобы у каждого из них были достойные результаты.

В любой момент времени вы должны четко понимать, что за все, что происходит в вашей жизни, зная ответственности вы несете самым первым - с таким подходом спихнуть этот груз в случае неудачи будет не на кого, кроме как на себя самого. Как следствие - вы себя автоматом программируете на действия, а не на оправдания. Как итог - вы будете добиваться успехов во всем, чего будете касаться. Возможно не сразу и не с первой попытки, но успех придет. Это факт.

Еще один очень хороший пример мне дал один из тренеров на семинаре, который я проходил несколько лет назад. Суть примера заключалась в следующем. Нам давались разные ситуации с несколькими участниками в каждой из них, и важно было определить, кто и в какой степени несет

ответственность за те или иные события. Больше всех мне пришлось по душе пример с метеоритом.

Допустим, вы выходите из дома, на дворе солнечный день, щебечут птички, небо синее, солнышко светит - в общем, жизнь прекрасна. Вдруг, как только вы отошли от своего дома буквально на несколько шагов, случилось невероятное - на вас вдруг падает метеорит. Вопрос к аудитории - есть ли ваша ответственность в том, что это с вами случилось?

Многие ссылались на форс-мажор, мол, как ты на это мог повлиять, это неизбежно, судьба, злой рок, пришло твое время.

Я считаю, что ответ тренера был шикарный и очень поучительный. Он сказал: "Виноваты само собой вы, ибо надо было проинтуировать!".

Задумайтесь над этой позицией.

Это и есть основная идея личной ответственности - вы в ответе за 100% того, что происходит в вашей жизни, прямо или косвенно. И поверьте мне, если вы начнете жить с этой позицией, то в вашей жизни все резко станет лучше, ведь теперь уже вы ее контролируете, а не какие-то нелепые события извне. И вам будет сложнее сидеть сложа руки и рассказывать всем налево и направо, что всему виной вон тот человек, или вон те обстоятельства. Теперь, когда ответственность лежит на вас, вам остается только два пути. Либо делать все от вас возможное в рамках вашей личной ответственности, либо признаться окружающему миру, что вы бездарь и неудачник.

## **Мысль дня:**

За все хорошее или плохое в вашей жизни несете ответственность только вы сами, и только вы можете на это влиять - больше никто и ничто.

## **Упражнение:**

Возьмите минимум 3 ситуации в вашей жизни, где вы считаете, что виноваты были 100% не вы и переложите их в плоскость личной ответственности. Посмотрите, могли ли вы сделать что-нибудь, чтобы этих ситуаций избежать. Обязательно по каждому случаю письменно опишите, как в каждом из них вы видите себя с позиции личной ответственности и как теперь вы могли бы эти конкретные случаи разрешить.

## ДЕНЬ СЕДЬМОЙ.

Твое окружение. Вычисление и отстрел саботажников.

*Ближний мир всякого человека — что-то вроде зеркала. И когда обнаруживаешь, что вокруг сплошь никчемные идиоты, впору задуматься, почему это вдруг у прекрасного и удивительного меня столь неприглядные отражения... (с)*

*Макс Фрай*

Есть очень здоровое и правильное утверждение, что то, что окружает нас - формирует нас. Сейчас я хочу поговорить с вами как раз об одной из важнейших частей этого самого окружения - о людях вокруг вас. Тех, с которыми вы общаетесь постоянно или с какими-то небольшими промежутками, о ваших друзьях/подругах, родителях/родственниках, вторых половинках и так далее.

Почти никто не отдает себе отчет в том, насколько сильно может влиять на человека его окружение. Все сплошь и рядом считают, что они полностью контролируют свою жизнь и правила своего существования пишут сами, совсем не замечая того, какой огромный эффект оказывают на них окружающие их люди. Человек – все-таки существо социальное, и живет он по тем же законам, что и все живое на нашей планете. И главный принцип тут очень простой – это, прежде всего, личное выживание и продолжение рода. Да, в отличие от растений и животных у человека есть еще ряд разных жизненных новшеств, данных нам эволюцией, таких как: стремление к жизни комфортной, желание оставить после себя что-то, кроме потомства, надобность эмоциональных переживаний и так далее по списку. Но в этой части мы более плотно остановимся на инстинкте выживания.

Итак, чтобы выжить в социуме, человек следует своей базовой программе, а именно - чтобы социум тебя не сожрал, тебе надо с ним подружиться и постараться жить с ним в гармонии. Эти модели очень хорошо просматриваются еще на начальном этапе становления человека как личности. Возьмем школу. Тут каждый с первого дня очень ясно чувствует где-то на уровне между сознанием и подсознанием, что ему надо стараться сделать так, чтобы его не зачмырили одноклассники, которые могут выпить много крови из неокрепшего детского сознания,

но при этом так же не огрести от учителей или родителей. На практике это выглядит, как попытка балансировать на грани между занудой-отличником и заводилой-двоечником, потому что первые обычно огребают от вторых, а вторые от учителей и родителей. Подавляющее большинство выбирает сидеть в этой золотой середине и не высовываться. И очень часто такая стратегия проецируется на всю остальную жизнь человека. Он точно так же не высовывается далее и в институте, и на работе, и жизнь свою проживает как раз в роли среднестатистического, "особо не высовываясь". Ну, чтобы сухо и комфортно, и чтобы социум не сожрал. К этому времени все мечты и стремления запираются на амбарный замок где-то глубоко внутри, а ключ выкидывается за пределы водоема под названием "зона комфорта", откуда после 35-40 лет редко выплывают. Каждый хочет жизни яркой и интересной, но страх перемен и того, как на это отреагируют окружающие обычно в разы сильнее, и жизнь утекает как песок сквозь пальцы, а мечты так и остаются всего лишь мечтами.

Я не буду досконально расписывать абсолютно все группы социума, которые вас окружают, лишь приведу несколько очевидных каждому примеров того, как люди вокруг вас могут тормозить ваше развитие, толкая вас больше в сторону лени, нежели грандиозных свершений и открытий.

### Родители.

Это скорее будет актуально для тех, кому еще не перевалило за 20-25 лет. К сожалению, я знаю немало прецедентов, когда текст ниже будет актуален и для тех, кто уже подошел или даже перешел грань 30 лет.

Родители, безусловно, являются основной силой, которая формирует наши взгляды и убеждения на раннем этапе жизни. Именно они находятся рядом с нами почти на всем отрезке нашего пути от рождения и до старости, оказывая сумасшедшее влияние на нас. И самое главное тут - это вовремя понять, влияние это положительное идвигающее нас вперед, или же оно деструктивное, удерживающее нас на месте.

Я твердо уверен в том, что, как только у вас появляется возможность начать жить отдельно от родителей, ее нужно тут же реализовывать.

Почему? Все очень просто. К тому моменту, как человек приближается к 18-20 годам, родители уже пребывают в возрасте 40-50 лет. К этому

моменту у подавляющего большинства взрослых жизнь выглядит довольно просто. Это маршрут дом-работа 5 дней в неделю и дача/телевизор в выходные. Друзей к этому времени обычно остается очень мало и видятся с ними зачастую лишь на дни рождения или какие-то другие крупные праздники всего несколько раз в год. Увлечений к этому возрасту не остается и вовсе, разве что рыбалка/выпивка у отца и хлопоты по дому у матери. И ребенок зачастую становится фактически единственной радостью в жизни, отпускать которого от себя очень и очень не хочется. Так или иначе, возможно зачастую и не специально, но где-то на уровне подсознания родители будут делать все, чтобы удержать детей рядом, не давая им выплыть в мир своей собственной жизни, и толком не давая своему чаду реализовываться в полной мере. Как пример, удерживать от переезда на отдельную жилплощадь или же вообще в другой город (очень свойственно регионам), пугая последствиями того, что там все чужое и враждебное, в итоге так и не давая принять вам самостоятельного решения, решив все за вас. Или же прибегая к классическим манипуляциям формата «бросаешь нас, кто будет помогать» и т.п.

Подобная модель часто дополняется еще и понятием некой сытости и защищенности, закрывая ваши базовые потребности и даже больше. Крышу над головой дают, кормить кормят, периодически решают ваши финансовые проблемы или помогают вылезти из каких-то неприятных историй. Сухо и комфортно, и человек расслабляется и уходит в состояние ленивой жизненной спячки. Ведь чего напрягаться, жизнь спокойная и беззаботная. В таком состоянии организм крайне редко будет пытаться что-то изобразить в плане реализации себя в чем-либо и достижении каких бы то ни было высот.

Поэтому крайне важно как можно быстрее отпочковаться и начать жить отдельно и независимо. Да, у вас появится некоторое кол-во новых сложностей, ибо теперь забота об обеспечении себя благами жизни будет уже на ваших плечах, но поверьте мне, это самые базовые и элементарные вещи, не научившись делать которые, вы просто не сможете двигаться дальше.

Я отнюдь не призываю игнорировать семью. Семья - это самые близкие для вас люди. Больше чем им, вы вряд ли будете еще кому-то нужны, и в свою очередь они так же нуждаются в вас. Я ни в коем случае не призываю вас ставить между ними и собой стену. Я как раз наоборот за

то, чтобы общаться с ними как можно больше, потому что они не вечные и настанет момент, когда вы почувствуете, что вам их очень не хватает. Речь о том, чтобы научиться обеспечивать свое существование самим, то есть, как можно раньше начать выработать навыки решения разных задач и преодоления трудностей, которые до этого вас не касались благодаря родительской заботе и опеке.

Мне крайне повезло с родителями. Они как раз наоборот - все время толкали меня в самостоятельную жизнь, всячески поддерживая и помогая на моем пути, при этом не вставляя палки в колеса, и я им безмерно благодарен за это. Я уверен, что многие правильные ценности и стремления, которые есть в моей жизни, были заложены именно ими.

### Друзья.

Самая важная группа вашего окружения, потому что с того момента, когда вы пересекаете второй десяток лет и у вас открывается этап для всевозможных свершений и открытий - именно они чаще всего будут рядом, и именно их влияние может стать решающим. Кто-то числится у вас в лучших друзьях, кто-то в хороших знакомых, но так или иначе вы будете использовать во многом жизненные принципы и стратегии именно этих людей. Именно поэтому очень и очень внимательно присмотритесь к ним.

Один мой знакомый в свое время сказал очень мудрую фразу: "Люди дружат по интересам". И это действительно так. Нам всегда будет комфортнее с людьми, которые имеют те же ценности, что и мы и разделяют наши убеждения и стремления. Именно с ними мы будем не только чувствовать себя "в своей тарелке", но и наше развитие в таком кругу будет неизбежно, потому что единые ценности ведут к общему движению и ускоряют достижение целей. Это очевидный факт, но почему-то его постоянно игнорируют.

Вообще понятие слова "дружба" зачастую довольно убого искажается. Очень многие считают дружбу неким обязательством и святым долгом до гроба, вне зависимости от того как меняется мир вокруг и сами друзья. В жизни любого человека друзья приходят и уходят, и если кто-то с вами движется бок о бок уже не один год, то этому есть два объяснения. Вы вместе развиваетесь примерно с равной скоростью, и если вдруг один убежал чуть вперед, то второй тянется его нагнать - и

это идеальный вариант. Есть вариант и второй, который не очень приятен и который многие признавать откажутся - вы дружно стоите на месте вообще без какого либо движения вперед. Почти всю свою жизнь над вторым сценарием я даже не задумывался и относительно недавно, наконец, осознал, что он в моей жизни присутствует и не дает мне идти вперед.

В определенный момент времени я открыл для себя мир интереснейших расширяющих кругозор и навыки книг, кучу полезнейших и крайне сильно развивающих тренинговых программ личностного роста, невероятное число увлечений от сноуборда до написания электронной музыки. Я очень быстро понял, как все это с безумной скоростью наполняет жизнь смыслом и двигает меня вперед. Естественно, мне хотелось всем этим поделиться с окружающими. К сожалению, все данные мною книги уже не первый год пылятся у людей на полках, тренинги, которые многим просто необходимы, обходятся ими за километр, а любые новые увлечения рассматриваются как бесполезная трата времени. Зачастую мне еще пытались объяснить, что книги читать незачем, потому что и так все ясно, тренинги- это просто развод на бабло, а в моих увлечениях нет никакого смысла. В какой-то момент я устал тратить свои силы, чтобы тянуть людей за собой. Я стал искать тех, кто тянется сам, или же за кем могу тянуться я. Этот этап будет и у вас, и дойдя до него вам нужно будет сделать правильные выводы и предпринять правильные действия.

Ведь, поймите, люди крайне не любят быть второсортными - все хотят быть лучшими и уникальными. И как только кто-то из близкого окружения вырывается в развитии вперед, то окружающие на его фоне начинают смотреться менее привлекательно. Казалось бы, ну сделай ты тоже определенные шаги и действия и добейся такого же результата, но многим зачастую тупо лень что-то делать, поэтому тут же включается механизм защиты себя любимого. Как раз в этот момент времени вы, скорее всего, услышите в свое сторону что-то вроде "зазнался, не звонит", "вечно занят, забил на друзей", "он поменялся в худшую сторону" и так далее. А у вас просто появились новые интересы, открылись новые горизонты и вам уже совсем не интересно в 150 раз обсуждать, как там дела у Светки с Мишкой, вспоминать одни и те же истории из прошлого, в очередной раз бесцельно тратить выходные на запои и отходники.

У меня в жизни куча подобных примеров. Пересекаясь со старыми знакомыми и делаясь с ними тем, чем я живу, я зачастую натыкался на стену отрицания меня и всего того, что я делаю. Помню, как-то ко мне в гости забежал мой старый школьный приятель со своей женой и долго пытался мне доказать, что все то, что произвожу я и моя компания - бессмысленно и глупо. И то, что я обеспечиваю десятки своих сотрудников рабочими местами и достойной зарплатой, а своих клиентов хорошим сервисом - вообще всячески деструктивно для общества. А вот он, работая где-то на херовой работе за гроши и не имея в жизни никаких стремлений - как раз и является полезной единицей общества. Парень в целом очень талантливый и не глупый, но в подобные моменты включился элементарный механизм защиты себя любимого и признать, что лень его сожрала, а кого-то другого нет - значило признать себя куском посредственной серой массы. Признавать подобное никому не хочется, ведь тогда ты автоматом осознаешь, что нужно двигаться и все к чертям менять. А двигаться не хочется и лень внутри нас выбирает забавный механизм подмены понятий, делая черное белым и оставляя наше сознание пребывать в мире иллюзий, а не фактов.

Еще одна из самых страшных категорий друзей - те, которые вечно все отрицают. У таких обычно на любой вопрос есть свое мнение и чужого просто не существует в природе. Они все всегда знают лучше всех и готовы учить каждого встречного в жизни. Если вы зарабатываете больше них, то вы обязательно окажетесь "мажором" или зажавшимся, или везунчиком, которому просто подфартило и заслуги вашей в этом нет вообще. Если ваша вторая половинка красивее и лучше, то вам обязательно расскажут о том, что ваши отношения несовершенно и что его/ее жена/муж, уже давно заплывшая жиром и с вечно недовольным лицом - это то самое, к чему должен стремиться каждый. Комичность состоит в том, что люди этой категории обычно вообще ничего из себя не представляют.

Я всегда внимательно выслушаю человека, который умеет что-то лучше меня - его критика будет обоснованной, но от голожопого умника, который в жизни ничего не сделал, слушать советы и нравоучения просто смешно. Такие редко что умеют делать хорошо настолько, чтобы ими кто-то восхищался. Все что они умеют - это брюзжать и высказывать свое недовольство по любому поводу, как бы пытаюсь

таким образом нивелировать свои провалы. С такими рубите общение полностью, ведь на любую вашу позитивную инициативу вы всегда будете получать порцию негатива. Все что вы придумали - для них несовершенно, очень трудозатратно и вообще вам нужно расслабиться и не играть в творца. Живите как все и не выпендривайтесь - вот их девиз. Забудьте про них, как про страшный сон.

Присмотритесь повнимательнее к своим друзьям - много ли там тех, кто постоянно пытается вас склонить на различные активные действия, будь то увлечения чем-то или же просто любое движение в творческих, спортивных или других направлениях? Или же все больше тех, кто постоянно на все ваши инициативы говорит, что "слишком устает после работы", кто дальше "любимого бара" ничего не видит, кто больше говорит, чем делает. А теперь задумайтесь, кем лучше себя окружать?

Самое сложное, что может сыграть в вас на последнем этапе - это мысли формата "ну как же, мы столько вместе пережили, так долго друг друга знаем" и так далее. Поймите простую вещь - вы никого не убиваете, не расчленяете и не сжигаете на костре. Просто больше погружаетесь в то, чего хотите сами, а не чего хотят от вас окружающие. И если люди ценят и уважают ваш выбор к развитию - они его примут, а может и пойдут вслед за вами. Если нет - просто вашего общения станет меньше, но вам же это будет только на пользу. Поверьте.

И еще один крайне важный момент, который пришел ко мне в последние несколько лет. Не стоит пытаться воспитывать людей, внедряя им в голову постоянно свои ценности и убеждения. Не стоит критиковать их жизнь, если вам она кажется несовершенной – это, в конце концов, их жизнь, а не ваша, и их выбор, а не ваш, и не вам решать за них. Вы лишь усугубите с ними отношения, если вообще не разорвете их. Будьте терпеливы к их жизненной позиции, и если она вас не устраивает, то сводите общение к тому минимуму, который не будет вас раздражать. Все, что вы можете для них сделать – это лишь быть примером. Живите так, чтобы им хотелось жить так же – вдохновляйте их, а не занимайтесь постоянными нравоучениями.

Коллеги по работе.

Тут очень часто можно встретить вообще целые культы поклонения и восхищения способом ленивого существования. Почти в каждой компании можно наблюдать среди коллег тех, кто будет хвалиться тем, что он "опоздал на работу, и никто не спалил", "что он нихера не делает, а зарплату получает", "что не нужно стремиться работать хорошо - пусть начальство думает, что все и так в поте лица отрабатывают". То есть хвалиться тем, что ты паразитируешь в обществе - это для многих норма. И если вдруг вы на их фоне будете упорно стараться что-то сделать и чего-то достичь - непременно в вашу сторону полетят колкости разного формата. Ведь если вы на своем примере покажете, что можно делать больше и лучше, то этого тут же начнут требовать ото всех. И вы тут же станете врагом всего коллектива. Не дай бог вас еще и повысят за ваши старания - тогда вы тут же станете "жополизом для начальства" или еще кем похуже.

Одна из самых унылых картин, которые я видел в своей жизни - это смотреть на мужиков лет 40-50, которые с черной квадратной сумкой на лямке, перекинутой через плечо, плетутся на работу в какое-нибудь госучреждение или же на завод. Мне всегда было неприятно заглядывать им в потухшие глаза. В них было видно все- и бесконечное уныние, и не сбывшиеся мечты, и убогая истеричная жена, которую можно вытерпеть, только приняв на грудь приличное количество водки, и осознание того, что так будет всегда и ничего никогда не изменится. Этакие "дяди Васи", которые всю жизнь предпочитали не перенапрягаться, а работать лишь от звонка до звонка, вечно ругающие плохое начальство, на месте которого они бы уж точно все сделали хорошо, но их видите ли не замечают и не дают им возможности проявить себя.

Так что мой искренний совет - если вы в своей профессиональной деятельности не хотите быть тем самым "дядей Васей", то полностью отсекайте общение со всеми лентяями и лодырями на работе. Резко дистанцируйтесь от тех, у кого вечно куча оправданий за несделанные дела, а то в противном случае вы рискуете завязнуть в этом болоте до конца своей жизни.

## **Мысль дня:**

Ваше окружение - это проекция вас самих. Как зеркало, в которое вы смотрите. Окружаете себя вечно ноющими ленивыми раздолбаями - вы ленивый раздолбай. Окружаете себя позитивными людьми, которые постоянно двигаются вперед – будете легко и непринужденно двигаться вперед, получая от этого истинное удовольствие.

## **Упражнение:**

Выпишите человек 10-15 из ближайшего своего окружения. А теперь трезво оцените, кто из них кто. А дальше просто принимайте решение, кто с вами отправляется в дальнейший путь, а кого лучше посадить на скамейку запасных, или же вообще держать на расстоянии пушечного выстрела. Это не значит, что нужно умышленно ссориться с людьми – просто резко сократите время общения с ними.

## ДЕНЬ ВОСЬМОЙ.

Страх ошибок или боязнь осуждения окружающими.

*Страх — могучий отрицательный мотив, который подобен молитве наоборот. Вместо того чтобы обратиться к окружающим нас созидательным силам, он обращается к силам разрушения. Он сам становится богом, требующим бесконечных жертв (с)*

*Роман Калугин*

Люди очень боятся ошибаться. Ну, вот прям очень-очень. Такое ощущение, что за любой, даже самый маленький косяк им вселенная отрубит руки-ноги или же вообще голову в довесок. Я не говорю об откровенном бесстрашном идиотизме из серии "слабоумие и отвага", когда вы решили прыгнуть из самолета без парашюта или же пройтись где-нибудь ночью в гетто, сверкая дорогими часами, деньгами и телефонами перед толпой местных гопников. Но еще сильнее люди боятся мнения окружающих. Боятся косых взглядов и людского порицания.

Речь идет о том, что жизнь дает нам кучу возможностей стать кем угодно и реализовать почти все, что нам захочется, но мы почему-то очень и очень этого боимся. Боимся сменить задолбавшую нас в корень работу с начальством, спускающим постоянно на вас собак в виде своих комплексов и отсутствующих компетенций, объясняя это себе тем, что тут вроде какая-никакая стабильность, а деньги нужны очень - на жизнь и на кредиты. А вдруг не смогу найти другую работу, что тогда буду делать?

Или же разорвать отношения с тем, с кем у вас уже давно нет ни любви, ни уважения, ни секса, а лишь болото из ссор и бытовухи. Крайне актуально для тех, кто рано вступил в брак, толком не разобравшись в тонкостях семейной жизни и угробивших отношения в кратчайшие сроки. Многие подобные пары не расходятся еще и по причине осуждения со стороны. Ведь на свадьбе они собрали всех друзей, родственников, коллег - в общем, все свое окружение. Им всем они дружно пообещали любить и быть верными до гроба, и разойдись они, окружающие могут, вроде как, подумать о них очень и очень плохо. Уйди

муж из семьи - сволочь бессердечная, бросил жену и детей. Уйди жена - нарекут гулящей бабой. В общем, страх осуждения по какой-то причине сильно выше, чем желание сделать свою жизнь счастливой.

По сути это тоже отчасти лень, которую вы прячете за страхом осуждения. И к этому всему вы еще нагружаете себя страхом за возможные последствия, что станет хуже. Что работа попадетс я хуже, и вас упрекнут в том, что вы идете на дно и в целом вы неудачник. Что следующие отношения окажутся еще большим разочарованием и партнер попадетс я еще хуже, что тоже не добавит в вашу сторону хвалебных отзывов среди окружающих. И вы говорите себе, что тише едешь - дальше будешь, что береженого бог бережет и всякую подобную ересь, и остаетесь там же, где и были. И ничего не меняется. Вы нашли оправдание своему бездействию. И не понимаете самого простого - что все, что вы делаете, дает вам бесценный опыт, без разницы, ошибаетесь вы или нет. И мнение окружающих вам мешать в этом не должно.

Опыт позволяет вам расти над собой сегодняшним, становиться умнее и увереннее в себе, становиться кем-то в этой жизни. Чем больше у вас опыта - тем легче будет каждый ваш следующий шаг в жизни. Все это прекрасно понимают, но удивительное и невероятное состоит в том, что все этот опыт получать боятся из-за страха осуждения за ошибки. Боятся, что на пути к чему-то новому они споткнутся и гром и молния в виде разъяренной толпы тут же испепелят их в порошок.

Я очень часто в жизни люблю приводить пример, который много лет назад на одном из семинаров рассказал один замечательный тренер. Была описана конкретная ситуация, в которую может попасть любой человек, и к аудитории был вопрос, какие у них были бы ощущения, если бы они оказались в такой же ситуации.

Итак, представьте себе февраль месяц. С хорошим знатным морозцем, градусов так -25. Станцию метро Юго-Западная в городе Москве, где на выходе постоянно стоят огромные очереди в ожидании маршруток/автобусов/троллейбусов, куча таксистов, торговые ряды, рядом с которыми толпится народ. И во всю эту красоту вы выплываете из перехода метро, держа в каждой из рук по большому пакету, которые буквально 15 минут назад доверху набили едой из ближайшего супермаркета. И вот на выходе из перехода вы смачно поскальзываетесь на оказавшемся у вас под ногами гололеде. С диким воплем

приземляетесь на свою пятую точку и все ваши покупки спешно разбредаются из ваших пакетов по соседствующими с вами квадратными метрами снега. Шок проходит и вы смотрите вокруг. Все взгляды устремились на вас. Народ, жрущий шаурму в нескольких метрах рядом, сверлит вас взглядом, толпы народу у маршруток в несколько десятков глаз уставились именно на вас, разбуженная вашим криком размеренная жизнь таксистов так же проявляет интерес к вашей персоне, изучая весь тот бардак, который вы создали.

Тут тренер останавливает рассказ и делает паузу, давая аудитории время, чтобы примерить ситуацию на себя, после чего следует простой вопрос - что вы сейчас чувствуете?

Далее он по очереди опрашивает народ, чтобы аудитория описала в двух словах свои ощущения. Почти все друг за другом повторяют одно и то же. "Мне так неловко", "я чувствую дикий дискомфорт", "хочу провалиться на месте от стыда", "с ужасом думаю о том, как буду собирать все разлетевшееся вокруг".

Реакция зала понятна, и тренер задает следующий вопрос.

- А теперь поменяйтесь мысленно местами с любым человеком, который стоял в очереди на маршрутку, посмотрите на всю эту ситуацию его глазами и промотайте его мысли на минуту вперед.

Теперь люди описывают то, что видит и чувствует человек в очереди, ставший свидетелем этой сцены, и практически все приходят к единому мнению, что ничего страшного-то как раз не произошло. Ну упал человек, с кем не бывает. Уже через 5 секунд внимание вновь приковано к чему-то другому, а вот как раз и маршрутка подъехала. Сел в нее и поехал и вообще полностью забыл про то, что случилось несколько минут назад. И больше об этом вообще не вспомнит. Никогда.

Понимаете, к чему я?

На месте того, кто поскользнулся, вы готовы раствориться во времени и пространстве прямо сейчас, лишь бы не ловить осуждающие взгляды окружающих. В голове у вас рисуются настолько страшные картины в этот момент, что каждый из этих людей вот прямо сейчас сфотографирует вас на телефон, потом обзвонит всех своих знакомых и до конца своей жизни будет рассказывать им о вашем позоре. Плакаты с

изображением того, как вы распластались в нелепой позе наводнят город и это будет главной темой новостей по ТВ в прайм-тайм еще год.

А в реальности те самые "судьи", за мнение которых вы так переживаете, уже через несколько секунд забыли напрочь про ваше существование и занялись своими делами. Вы просто задумайтесь над комичностью всей этой ситуации. Вы зачем-то сами зачастую рисуете у себя над головой огромную наковальню, напичканную страхами и стрессом, и активно бьете ей себя по мозгу. В реальности никакой наковальни нет – эти лишь ваша глупая и больная фантазия.

Вот так вот, зачастую, люди боятся всего на свете, рисуя у себя в голове триллеры таких масштабов, что диву даешься, как они до сих пор не стали неврастениками.

А теперь попробуйте подобную ситуацию переложить на другие области вашей жизни. Допустим, вспомните школу или институт - как часто на вопрос учителя "Кто знает правильный ответ?" вы тихо сидели и молчали, хотя ответ знали, но боялись опростоволоситься. Вы могли действовать, но по какой-то причине предпочли отсидеться и не высываться, чтобы не дай бог не засмеяли. А кто-то вот прямо рядом с вами не стеснялся и научился высказывать свою точку зрения. Скорее всего, именно такие люди и были у вас в классе/группе лидерами, за которыми все следовали и на кого стремились походить, именно им всегда доставалось право решающего голоса, а вы были вынуждены следовать тому, что предлагали они. Даже в те моменты, когда понимали, что ваши идеи могут быть намного лучше. И именно эти люди с высокой вероятностью впоследствии были заметны и значимы в обществе, и вы с завистью смотрели на то, какими интересными красками играет их жизнь, сетуя на вселенскую несправедливость. Просто они научились высказывать свою точку зрения и брать на себя инициативу, а вы нет.

Та же ситуация позже, скорее всего, у вас повторилась и на работе. Почему-то повышали в основном не вас, а хвалыбы и премии доставались "активным выскочкам", как вы их про себя называли. Вас крайне бесило, что вы такой умный и значимый, а все вокруг слепые и не видят вашего грандиозного потенциала. И даже раз в год высказанное тихим шепотом ваше "гениальное предложение" не было услышано. Проснитесь - вы просто ленивый неудачник, который боится

делать хоть какие-то шаги. Жизнь продолжает проходить мимо вас, и вы каждый день с этим миритесь. Ведь вам так страшно ошибиться, а еще страшнее, что о вас могут начать "как-то не так думать".

Вы вообще так много всего в жизни хотите сделать, о чем постоянно рассказываете окружающим! Вы крайне целеустремленный человек! Вот только одно но. С вероятностью 99 из 100 - все это так и останется словом "хочу", так никогда и не случившись. Ведь вы боитесь облажаться перед окружающими, мнение которых для вас важнее, чем ваши собственные желания.

В 31 год я могу с уверенностью сказать, что страх ошибок – один из самых глупых страхов. А страх осуждения обществом за ваши ошибки – один из самых идиотских и деструктивных. Вселенная дала нам уникальную возможность многократно ошибаться, получая от ошибок опыт, который просто необходим для развития и движения вперед, и опыт ошибок – это очень важный опыт, и последнее, чего вам в этой жизни нужно бояться, так это осуждения за то, что вы хотите получать опыт.

В целом, мне кажется очень печальным то, что из-за подобных нелепых страхов очень и очень многие люди не реализовали свои потенциалы и мечты. Это печально и абсурдно.

## **Мысль дня:**

Ошибки совершают все - это нормальный путь любого человека. Идеальным из утробы матери никто не выпрыгивает. Не бойтесь ошибаться - бойтесь провести всю жизнь в бездействии и не реализовать свои мечты.

## **Упражнение:**

Выпишите минимум 5 разных ситуаций, которые происходили с вами раньше, или происходят сейчас, в которых вы боялись сделать что-то из-за страха осуждения со стороны. Посмотрите на эти ситуации новым, свежим взглядом - действительно ли последствия могли быть настолько ужасны, что "не делать ничего" было в тот момент для вас единственно правильным решением?

## ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ.

Про важность неудач на жизненном пути и о том, что ни в коем случае нельзя опускать руки.

*Принимайте успех как подарок судьбы, а неудачу — как недостаток усилий (с)  
Коносуке Мацусита*

Надеюсь, предыдущая глава наконец раскочала вас и вы все-таки решили действовать несмотря на мнения "судей" вокруг вас. С задором взялись за первое попавшееся дело и потерпели там фиаско. Может, вас уже не так сильно тормозит факт того, что кто-то что-то не так о вас подумал, но сам факт неудачи вас ввел в депрессию. Теперь вы боитесь, что можете облажаться опять, и это резонно. Никто не любит делать что-то, что не ведет ни к какому положительному результату. Главное, что вы сейчас не понимаете простой истины - любая неудача лишь закаляет вас.

Есть один крайне распространенный миф, бушующий в сознании большинства людей, что либо что-то получается сразу, либо ты неудачник. Все смотрят на успешных людей, на знаменитых спортсменов, богатых бизнесменов, популярных шоуменов и все считают, что если они не родились прямо вот такими, то у них ничего подобного никогда не получится. Очнитесь – вы бредите. Особо умные любят прибавлять фразу "ему просто повезло". И для таких умников фразу "везет сильнейшим" надо вписать в огромный плакат и повесить на самое видное место.

Мало кто задумывается над тем, сколько сил нужно угрохать спортсмену, чтобы достичь звездных высот, сколько травм и перегрузок нужно пережить, чтобы взобраться на пьедестал. Почти никто не погружается в биографию богатых и достигших многого людей, а ведь у каждого из них есть огромное количество падений и провалов, через которые они шли к успеху. Не бывает в мире перманентного успеха, который вдруг ни с того ни с сего падает людям на голову.

Но как же так, начнут рассуждать некоторые. Есть же случайное наследство от богатой тетушки, есть вероятность найти чемодан с деньгами, выкопать у себя на даче среди грядок клад и другие

чудесные явления мгновенного успеха. В общем, любая счастливая случайность, которую некоторые почему-то возводят в ранг закономерности и с нетерпением ждут, когда эта закономерность с ними случится. Я вас огорчу - не случится.

Среднестатистический человек часто списывает богатство многих современных российских олигархов на момент приватизации, мол, наворовали сволочи. Может, где-то и наворовали, но ведь для того, чтобы это сделать, люди подняли жопу и что-то сделали - приватизация сама не постучалась к ним в дверь с протянутой рукой и не умоляла забрать заводы и пароходы. Да, они оказались в нужное время и в нужном месте, но вдобавок еще и сделали нужные действия, которые наверняка не всегда были идеальными.

Я знаю многих, кто сейчас имеет свои высокодоходные бизнесы, и истории почти каждого из них - это череда диких провалов и разочарований, кидалово со стороны бизнес партеров, огромные долговые ямы и нереальное количество стресса. Почти каждый из них прошел через все эти моменты, прежде чем смог закрепить успех. Через эти неудачи пришлось пройти и мне, причем неоднократно. Знаю многих людей, кто приехал в Москву их регионов без копейки в кармане, не имея тут вообще ничего, но с твердой целью изменить свою жизнь. Те из них, кто старались изо дня в день, сейчас уже имеют собственное жилье в городе, хорошую работу и множество планов на будущее. Никто из них не получил ничего сходу за просто так - многие для достижения результата приложили уйму усилий. Правда, для "особо одаренных" они так и останутся "халявщиками" и "везунчиками".

Не стоит бояться неудач. Любая неудача научит вас в следующий раз обходить ее стороной, ну или хотя бы через раз. С каждой неудачей вы становитесь сильнее и опытнее и идти дальше вам будет проще.

Я на своем примере множество раз убеждался в том, что неудача - это скорее огромная радость, чем разочарование.

Например, с некоторых пор я все меньше и меньше переживаю тот факт, что я ошибаюсь в людях. Слишком доверяю женщинам, которые впоследствии сильно разочаровывают. Ошибаюсь в выборе друзей, которые временами ставят свои эгоистические цели выше порядочности. Теряю тоннами деньги на неэффективных сотрудниках, бесполезность которых не всегда сходу могу оценить при приеме их на

работу. Да - это все крайне неприятно, но с каждой такой ошибкой я учусь, и в дальнейшем мой опыт позволяет мне делать более точный выбор людей, которые меня окружают. Женщины становятся все лучше, красивее и без тараканов в голове. Появляются действительно отличные друзья, у которых можно много чему научиться и уверенность в них подтверждается всегда их действиями. Люди, с которыми я каждый день бок о бок работаю, все более и более профессиональны, и я могу без тени сомнения доверить им самые сложные задачи.

Одной из моих больших серийных неудач за последнее время в работе был полный провал с отделом продаж, который абсолютно не получалось сформировать, хотя компании шел уже 5 год. Я нанимал одного за другим руководителей отделов продаж, пачками брал и увольнял продавцов, но ничего не получалось. Только с 9 попытки у меня получилось сформировать отдел, который работает, и работает неплохо. Чего я только не наслушался в свой адрес и какие только мысли у меня не гуляли в голове за эти несколько лет, я терпел фиаско, не говоря уже о миллионах, угроханных на решение этой задачи и о десятках миллионов недополученной прибыли. Но я просто не опускал руки и знал, что задачу решу – просто нужно больше опыта. Так и случилось.

Теперь всегда после той или иной неудачи в любых делах я говорю себе - спасибо, что это случилось сейчас, и я получил бесценную возможность так рано пополнить копилку своего опыта.

## **Мысль дня:**

Неудача - это опыт, благодаря которому в следующий раз вы сможете достигнуть успеха. Не бойтесь неудач. Намного более страшным является ровное и спокойное течение жизни без попыток что-то сделать - в таком вы совсем не будете получать опыта и как следствие ничему не научитесь.

## **Упражнение:**

Выпишите минимум 5 ситуаций в жизни, когда какой-либо провал или неудача в дальнейшем позитивно влияли на ваше будущее. К примеру, опыт неудачных отношений и впоследствии на базе этого опыта выстраивание более лучших и качественных. Или же вы ввязались в какую-то авантюру, где что-то потеряли, но через какое-то время поняли, что потеряли совсем немного, а опыта и знаний обрели бесценный багаж. И начинайте уже смотреть на неудачи с другой стороны - с позитивной.

## ГЛАВА ДЕСЯТАЯ.

Почему ложь друг лени, и ваш враг.

*Если можешь избежать лжи — говори правду, — считают на побережье, —  
ибо из маленького каждодневного лукавства складывается потом большая  
беда (с)*

*Софья Ролдугина*

Никто не любит, когда ему врут. Особенно в нашей стране. Мы слишком сильно ценим момент доверия, и вся наша российская ментальность пропитана этим. Мы стараемся ходить только к тем врачам, которых нам советуют друзья. Пользоваться услугами тех компаний, которые "проверены" кем-то, чьему мнению мы доверяем. Активно интересуемся рекомендациями через общих знакомых о том или ином человеке, с которым планируем иметь дела. Ибо очень и очень не хотим, чтобы нас обманули.

Удивительное тут в том, что при всем при этом многие из нас очень часто врут сами. У некоторых ложь является прямо образом жизни. Врем по разным причинам. Начиная с детства, опаздывая на уроки и рассказывая умопомрачительные истории о том, почему это случилось. Врем на работе, придумывая самые хитрые извороты на свои продолбы. У многих далее ложь перебирается в семью, на которой воспитается будущее поколение. В общем, все прекрасно понимают, что врать- это плохо, но отказываться от этого почему-то никто не хочет.

Оно и понятно - ложь помогает в очень многих ситуациях оправдывать свою несостоятельность в чем либо. Ложь дает такой как бы иллюзорный "еще один шанс" все сделать верно. Правда, как показывает практика - шанс этот превращается потом еще в один "шанс", а далее еще в один. В итоге из всего этого выстраивается крайне хрупкий картонный домик, который в любой момент может рухнуть, и порой доставить очень много неприятностей.

Краеугольный камень вранья заключается в том, что ложь всегда нужно поддерживать, на что мозг тратит уйму ресурсов, а за счет того, что в любой момент ложь может раскрыться – организм огребает постоянный стресс. Надеюсь, все мы понимаем, что жизнь в постоянном стрессе, или

пусть даже в микрострессе ни к чему хорошему не приведет. Причем, чем большему количеству людей вы соврете, тем больше стресса будет накапливаться в организме. Происходит это потому, что люди имеют свойство врать разным людям об одном и том же с небольшими отличиями в фактах, т.к. зачастую все время в одной и той же идеальной интерпретации изложить вымышленные события не так-то просто. В итоге, чтобы поддерживать все эти истории, их приходится связывать воедино крайне хрупкими легендами и мозг, понимая, что в любой момент все это может рухнуть к чертям, генерирует постоянный стресс.

Но тот факт, что ложь позитивно не влияет на организм – еще не самое плохое. Самое неприятное – это то, что ложь помогает находить всему оправдания. Проще говоря – может дать оправдание почти любому вашему поступку. Вот вам один из примеров, взятых из реальной жизни.

Есть те, кто сильно любит приукрасить свои успехи перед окружающими. Встречается, допустим, некий мифический Сережа с некой своей старой знакомой, а может и вообще бывшей девушкой, которую зовут ну пускай Маша. Маша уже давно замужем, хорошо выглядит, вся такая прекрасная и лучезарная, а у него одни долги, куча проблем в жизни и за те 5 лет, что они не виделись, у него все стало только хуже. Но не может же он в грязь лицом ударить перед бывшей. Честно признать, что у него пока все плохо, он не может - он ведь не виноват в этом. Во всем виновата гнилая страна, правительство, работодатели, которые почему-то его такого прекрасного по достоинству не ценят, а как раз наоборот - дают пинка под зад. И он решает "чуть-чуть" приврать. Что работает он сейчас не курьером за гроши, а на должности руководителя отдела, сидит и чем-то там важным руководит, прям воз огромных проектов тянет национального масштаба. И ездит он не на метро, а на последней BMW пятой серии, которой у него и в помине нету. Ну и конечно же с девушкой моделью собирается буквально через неделю улететь на Мальдивы, хотя никакой девушки у него нет уже как полгода. И, закончив рассказ, он слышит: "Молодец Сережа, всегда видела в тебе потенциал!". Гордо подняв голову, Сережа прощается, ведь он очень занятой человек, и с чувством победителя уходит, сворачивает за угол и ныряет в душное метро.

А теперь ответьте на простой вопрос – получил ли Сережа стимул реально что-то сделать в своей жизни? Конечно, нет. Максимум на что он себя простимулировал – теперь поддерживать как-то эту легенду в

дальнейшем. При том сама мысль, что кто-то думает, что у него все отлично, его крайне радует и дает некоторое внутреннее ощущение, что все действительно хорошо. Просто в очередной раз покормил свою лень.

У меня был знакомый, который вечно работал на каких-то крайне сомнительных работах за копейки, потому что для того, чтобы работать на хороших у него не было знаний, а так же напрочь отсутствовало желание их получать. Хотя всем вокруг он всегда рассказывал такие басни о своих успехах, что биографии самых успешных людей могли померкнуть в сравнении с тем, что можно было услышать от него. Самое смешное было встретить его где-нибудь на улице и услышать невероятный рассказ о том, как он вчера в казино выиграл все деньги мира, и что вечером он собирается закатить невиданную вечеринку, дабы отметить сие событие. Вот только кошелек забыл дома, и было бы здорово, если бы ты ему занял сейчас чуток денег. Конечно же он их отдаст, скоро. Последний раз мы общались лет 8 назад, и я знаю, что у него так ничего в жизни в лучшую сторону не изменилось.

Примеры сильно гипертрофированные, но они самые что ни на есть реальные. И ключевой проблемой я тут вижу то, что вместо того, чтобы реально заниматься делом, люди занимаются рисованием для себя и окружающих каких-то воздушных замков, которые в реальность таким темпом никогда не перетекут.

А что бы случилось, если бы люди не придумывали, а говорили бы как есть. Исходя из своего опыта и опыта многих людей могу сказать, что правда для организма мотиватор намного более сильный, чем ложь. Вам никогда не будет приятно говорить, что вы толстый, потому что безвольный. Вы бедный, потому что ленивый. Вы глупый, потому что просто напросто не хотите учиться. Природное желание быть в социуме не отбросом делает порой чудеса и может очень и очень сильно мотивировать на достижение самых разных целей.

Правду говорить намного проще, чем вам кажется. Попробуйте воспользоваться уже знакомой вам методикой - поменяться местами с человеком, которому вы вот сейчас можете либо соврать, либо сказать правду. Поставьте себя на его место и посмотрите его реакцию на оба варианта - на правду и на ложь. В большинстве случаев вы увидите, что сказать правду совсем не так страшно, как порой кажется.

Находясь на светлой стороне правды, вы автоматически минуете темную сторону лжи. Теперь уже нет возможности врать себе и окружающим. Если облажались - вам придется в этом честно признаться. Если другого выбора вы себе не оставите, то путь останется один и он будет крайне очевидный – пойти и начать действовать.

Я натыкался на труды отдельных писателей на эту тему, которые советуют применять технику "врать можно один раз в день", то есть ваш лимит на неправду исчерпан всего одной ложью в день. Говорят, что по такой технике можно прийти к успеху, но я все-таки более склонен к мнению, что проще не врать вовсе. Это как бросать курить. Уже давно доказано многими, что самый правильный вариант – просто взять и бросить в один день, а не заморачиваться сокращением количества сигарет, пластырями и т.п.

Я почувствовал в разы больше плюсов от отсутствия такого понятия как вранье в моей жизни, чем во времена его присутствия. Крайне желаю этого и вам.

Само собой, эту, как и любые другие методики, применяйте с головой. Беременной жене на вопрос "дорогой, я толстая?" совсем не стоит честно отвечать - "да ты прям корова, милая моя!". Или если ночью в темном переулке вас поймали гопники, не стоит им говорить, что у вас в кошельке кредитки с крупной суммой на них. Как и все остальное в жизни - применяйте это с умом.

## **Мысль дня:**

Не врать вообще - намного проще и полезнее, чем жить в беспросветной лжи.

## **Упражнение:**

Скажите себе прямо сейчас, что вы врать заканчиваете. Я в свое время воспользовался отличным способом - взял телефонную книжку и нашел там тех, кому когда-то врал. Дальше просто обзвонил нескольких из этих людей и извинился за то, что был с ними нечестен. Первый человек дался тяжело, но все остальные пошли уже проще, и на душе стало гораздо легче. Было еще приятнее от многих слышать позитивную реакцию и фразы формата "молодец, смелый поступок, ценю". Ну, это уже, так сказать, на пятерочку.

## **ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ.**

Как сделать так, чтобы нельзя было не делать.

Методика "Декларация".

Это, пожалуй, одна из самых сильных глав в этой книге. Тут я расскажу о технике, которая дает сумасшедшую энергию и мотивацию к действию. Почти беспроигрышный вариант, если вы наконец-то хотите сделать что-то для себя значимое и глобальное, до чего у вас руки не доходили уже очень долгое время. Данная методика может не просто помочь вам найти мотивацию к действию - она может коренным образом изменить вашу жизнь. И это не громкие слова – я знаком с десятками людей, которые получили благодаря этой технике тот самый волшебный пендаль, позволивший им всем поменять свою жизнь к лучшему.

Человек имеет удивительный навык находить выход из крайне сложных и экстремальных ситуаций. Если вам не хватает обычных ваших сил, чтобы с чем-то справиться – задействуйте скрытые, поместив себя через методику «декларация» в эту самую экстремальную ситуацию.

Техника не новая и не сверхуникальная - в ее основе лежит взятие на себя обязательств перед другим человеком, с четким результатом, который надо достичь, четкими сроками и штрафами, и что самое важное - публичностью своих обязательств. Давайте рассмотрим на конкретном примере, как это действует.

Далеко ходить не нужно – этот, не побоюсь этого слова, труд, был написан как раз через методику «декларация». Я "пишу" книгу с 2003 года. По крайней мере где-то именно в эти года я первый раз публично заикнулся о том, что надо бы взяться за перо и чернила. К тому моменту, когда в 2013 рукопись этой книги была готова, очень смешно смотреть на отрезок времени в 10 лет, который потребовался для того, чтобы начать писать. Еще смешнее смотреть на те 15 дней, за которые все было в итоге сделано. Как получилось написать за 15 дней то, что не получилось сделать за 10 лет?

В июле 2013 года я приехал погулять по Киеву, где я встретился со старым приятелем, который в свое время перебрался туда из Москвы. В процессе общения мы с удивлением оба для себя обнаружили, что каждый из нас уже много лет вот так вот "пишет" свою книгу. Честно признались, что никто толком ничего и не написал, и скорее всего с таким подходом не напишет никогда. Мне в этот момент почему-то стало особенно за себя противно и стыдно, ведь на моем пути это уже далеко не первый человек, которому я вынужден признаться в своем многолетнем провале в этом вопросе. И я для себя решил, что это отличный момент, чтобы наконец-то осуществить так давно задуманное дело. И поможет мне в этом техника "декларация", с которой я относительно недавно познакомился в сообществе бизнес-молодость. Формат ее очень простой. На листе бумаги от руки пишется примерно следующий текст. "Я такой-то ФИО, до такого-то числа обязуюсь выполнить какое-то определенное действие и получить конечный результат(построить дом, купить машину, приручить белого медведя). В случае, если я этого не сделаю, я обязуюсь как-то себя наказать. Число. Подпись". И самое главное - это момент публичности декларации, чтобы не только вы вдвоем это все знали, а все ваше окружение было в курсе. Как вариант – выложить декларацию в соцсети. То есть между собой уже не договоришься "ну, мол, погорячились, давай забудем". Так что если не сделаешь, то уже прослывешь треплом и ненадежным человеком перед многими, что только для крайне незначительного числа полностью отмороженных не будет иметь значения.

Писал декларацию я исключительно для себя, но был приятно удивлен, что мой визави решил так же себя замотивировать, и документ оказался обоюдным. Каждый из нас повесил декларацию в соцсети - это был наш момент публичности. Штрафными санкциями друг для друга мы указали деньги, но по факту там может быть все что угодно. Главное, чтобы это было что-то значимое. Писать декларацию на 100 рублей или на 10 отжиманий - полнейший дебилизм. Должно быть что-то такое, что действительно имело бы для вас значимость. Я знаю случаи, когда люди ставили на декларацию машины стоимостью не один миллион рублей. Хотя вы можете придумать что-то и не материальное, но это что-то должно быть действительно важным и значимым для вас, чтобы просто так это отдать из-за своей лени вы себе позволить не могли. Один мой знакомый провалил декларацию по прибыли в своей собственной компании и честно отработал месяц кассиром в макдональдсе в качестве

наказания. То есть фантазии тут есть куда разгуляться – было бы желание. На декларацию по написанию рукописи книги я поставил 300 000 р., которые должен был отдать в случае неисполнения. Но ключевая мотивация была совсем не финансовая, тем более что деньги совсем небольшие для того, чтобы меня действительно мотивировать. Реальной мотивацией была публичность.

«Какой бред! Вам делать нечего, что ли?» - воскликнут некоторые.  
«Как можно терять машины, квартиры, огромные суммы денег?! Зачем все это!».

И я встречал таких людей. Они мне очень долго пытались объяснить, что это глупо, и что если хочешь делать, то делай, а ставить себя в такое положение крайне странно и еще глупее что-то на этом терять. И вообще лучше все эти деньги отдать голодающим, ну или им на крайняк. В какой-то момент я перестал доказывать людям, что это работает, и что приобретете вы всегда намного больше, чем потеряете. Они или дойдут когда-то до этого понимания сами, или не дойдут никогда.

Это работает здесь и сейчас. У меня и еще у кучи людей.

10 лет я находил оправдания, что у меня множество более важных дел, чем реализация моей мечты. И дальше слов так ничего и не шло. Но случилось что случилось, чему я крайне рад. Кстати, по сути, это и есть самое что ни на есть применение «мотивации от». Очень мне не хотелось завалить публичное обещание, что стало для меня решающим фактором.

И в этой, казалось бы негативной, ситуации я нашел необходимую для себя мотивацию. Можно много рассуждать на тему того, что творчество должно идти от души, а не из-под палки(в моем случае оно в любом случае шло от души). Но я всегда говорил и буду придерживаться этого мнения и дальше – важно, что результат достигнут, и достигнут способом, от которого никому другому в мире хуже не стало. Есть результат, достигнутый экологично с точки зрения морали – это главное.

У человека есть поразительное качество - если он может не делать, он не делает. Далеко не у всех батарейка в пятой точке и перенапрягаться мало кто хочет. Если можно сделать поменьше и ничего плохого от этого не случится - мы делаем поменьше. Если можно чего-то не делать и никаких проблем нам это в жизни не принесет, по крайней мере в

ближайшем будущем - мы вообще не будем этого делать. Такова наша природа.

Но ведь все мы хотим сверхблаг и сверхрезультатов. Все мы хотим счастливую беззаботную жизнь где-нибудь на берегу океана. Хотим шикарную машину, самых красивых, лучших и любимых людей рядом, признания социумом, что мы самые-самые, но зачастую понимаем, что для достижения этих результатов нам надо потратить гораздо больше сил и энергии и наш чертик шепчет нам на ухо - "Все и так нормально, чего перенапрягаться то." Он шепчет нам: "Ведь ты можешь не делать, ничего плохого не случится. Ну будет не так хорошо как могло бы, зато и напрягов нету." И мы соглашаемся и не делаем.

А шевелить булками мы начинаем только тогда, когда на нас сваливаются проблемы, и если мы их проигнорируем, то не то что лучше не станет, станет только хуже. Как в старой поговорке - "пока гром не грянет, мужик не перекрестится". И вот тут мы можем показывать поистине нечеловеческие результаты для решения проблем. Обычно в такие авральные моменты мы делаем за день то, что были не в состоянии сделать месяцами, если не годами. Что же изменилось? Просто мы попали в ситуацию, когда не делать просто нельзя. Хотя нет, можно, но последствия могут быть настолько отвратительными, что мы все-таки будем делать, так как человек сам себе не враг и работать на самоуничтожение он не запрограммирован.

Например, вы забыли на оплату кредита банку, и там накопили такие проценты, что если вы прямо сейчас не соберетесь и не решите свой финансовый вопрос, то банк отберет у вас квартиру. Будете вы откладывать эту проблему «на завтра»? Думаю, вряд ли.

Или когда алкоголику сообщают, что еще одна бутылка, и его печень откажет окончательно. И в такой ситуации он обязан бросить пить – в противном случае он просто отчалит в мир иной.

Формат декларации - это искусственное формирование подобной ситуации. Вы ставите себя в положение, когда просто не можете не делать. В такой ситуации вы будете обязаны действовать.

Еще один важный момент - это человек, которому вы что-то декларируете. Не самый лучший способ декларировать что-то первому встречному. Человек, перед которым вы декларируете свои намерения,

должен быть вами уважаем. Кто-то, перед кем вам ну совсем не хочется облажаться. Знаю случаи, когда люди специально искали крайне именитых и успешных людей вне своего окружения - так называемых менторов. По отзывам - подобный подход мотивирует еще сильнее.

Да, у многих есть страх того, что они все-таки не сделают и, отдавая себе отчет в том, что могут на этом еще и что-то потерять - пошлют эту затею куда подальше. Я могу вам сказать из личного опыта подобной техники, которую я наблюдал у многих людей - это один из самых действенных способов мотивации, которые я когда-либо встречал. Поскольку я вращаюсь в основном в среде предпринимателей, то основная масса примеров - это те, что больше связаны с бизнесом и достижением результатов в материальном благосостоянии. Я много раз видел, как люди всего за 2-3 месяца, находясь на момент подписания декларации на доходе меньше 100 тысяч рублей, по ее итогам покупали себе машины стоимостью в несколько миллионов. Видел, как люди резко увеличивали свои показатели чуть ли не в 10 раз, хотя рост даже в 2 раза им до этого казался почти невозможным достижением. Я сам являюсь примером того, как эта техника работает.

Не ищите в себе причин не пользоваться этой техникой, потому что она способна вывести вас на сверхрезультаты. Не обязательно ставить машины, квартиры, пароходы, вертолеты. Возьмите что-то не столь критичное, но что будет реально значимо для вас. Значимо, а не смертельно. Имейте во всем меру и здравый смысл.

## **Мысль дня:**

Используя технику "Декларация", вы способны свернуть горы. Если вам не хватает в жизни мотивации - это то, что вам нужно.

## **Упражнение:**

Ну, как вы наверное уж догадались - вам нужно подписать с кем-то декларацию. Не обоюдную, как в моем примере - вы преследуете прежде всего цель получить результат для себя. Возьмите какую-то задачу, которую вы сможете выполнить в ближайшие 2 недели и декларируйте что-то на этот срок. Главное, чтобы на кону у вас стояло что-то, что проиграть вам будет реально жалко. Для примера приведу ценности, которые могут стоять на кону. Если бы я знал подобную технику в детстве - я бы поставил что-то ценное из того, что у меня было на тот момент - игровую приставку, например. В качестве залога в моей последней декларации была моя машина, финансово эквивалентная 3млн рублей, которую я пообещал отдать первому, кто поймает меня на непубликации данной книги до моего 31-летия. Один мой знакомый даже бегал голым по центру Москвы, завалив декларацию – на тот момент ему было нечего сдекларировать кроме своей гордости. И далось это ему крайне не просто, скажу я вам.

В общем, придумайте как, придумайте с кем, придумайте ради чего – и просто сделайте. Вы будете в шоке от того, на что способны. Главное- не включайте заднюю передачу в случае, если завалитесь – закройте декларацию в случае проигрыша, иначе даже не начинайте эту затею.

Ниже вы можете наблюдать пример декларации.

P.S.

Коля, ку-ку =)

Я, Александр Нестеренко Евгений,

20.07.2013 обязуюсь к 20.10.2013 предоставить  
Николаю Параскуму Николаевичу готовый и  
оцененный мной бизнес-план моей книги  
лишь в рубли на сумму, которую я  
сам выберу, или выплатить ему 300 000 р.

20.07.2013

Нестеренко Александр

Я, Параскум Николай Николае-  
вич 20.07.2013 обязуюсь предо-  
ставить Нестеренко Александру Ев-  
геньевичу готовый и оцененный  
мной бизнес-план моей первой книги о  
бизнесе и человечности в срок до  
20.10.2013, или выплатить ему  
150 000 рублей.

20.07.2013

## ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ.

Как мы занимаемся самообманом и нелепыми сравнениями.

*Сравни ее характер и мой бюст: мой круче! (с)*

Знаете, какую самую частую ошибку допускают люди? Конечно, знаете, но почему-то не отдаете себе в этом отчет. Это то, что вы можете наблюдать и в себе, и в своих соседях, и в своих друзьях, и еще очень много где. Можете, но почему-то в упор не видите и не понимаете.

Это то, что я называю самообманом. Это постоянное неправильное сравнение себя и окружающих. И акцент я ставлю именно на слове «неправильное».

Скажите мне, часто ли в жизни вы слышали фразу "ну у меня не все так плохо, у этих вон вообще все кромешный мрак". И этого объяснения почему-то очень многим хватает для того, чтобы сесть в кресло, расслабиться, включить телевизор и наслаждаться жизнью, которая "лучше чем у кого-то". Ну да, где-то в странах третьего мира люди, умирая от голода, могут жить гораздо хуже, чем наши привокзальные бомжи. Что-то мне подсказывает, что жизнь последних после такого сравнения резко лучше не стала.

Вообще такое ощущение, что произнося волшебную мантру "у меня лучше, чем у него", человек автоматом становится небожителем. Все чего он мог достигнуть - он достиг. Теперь разве что продолжать осваивать медитацию у телевизора, ведь больше стремиться не к чему.

Почему это происходит? Мы так или иначе в предыдущих главах этого касались. Нам часто вполне достаточно быть в социуме "не хуже остальных", а если вдруг оказывается, что мы еще и лучше кого-то, то тут вообще наше чувство собственного достоинства настолько счастливо, что каких-то новых стремлений ему уже и не очень-то и надо.

Но в случае опасности мы умеем еще и защищаться!

Если вдруг в среде, где мы обитаем, кто-то начинает становиться лучше нас, допустим, чаще путешествует, больше зарабатывает или быстро начинает карабкаться по социальной лестнице, то от таких людей те, у

кого все не так здорово, начинают дистанцироваться. Ведь находясь рядом с успешным человеком тот, у кого все тухло, смотрится крайне посредственно. А посредственностью быть никто не хочет, но и совершать какие-то телодвижения никто для изменения ситуации тоже не хочет. Вот такой замкнутый круг. И в лучшем случае выстраивается дистанция между людьми. Бывают моменты, когда такого человека "среднестатистические" пытаются выжить, отодвинуть как можно дальше от себя, очернить чем-то.

Например, в жизни я повидал очень много красивых женщин. Зачастую красивых не потому, что родились под счастливой звездой, а потому что постоянно следили за своей внешностью. Ухоженные волосы, аккуратный макияж, красивая одежда, подчеркивающая их прелести и скрывающая недостатки, да еще наличие в голове интеллектуальной нагрузки. У таких женщин всегда был успех у мужчин, они всегда были востребованы. Почти все мужики визуалы, то есть любят глазами. Поэтому менее проворные в плане ухоженности подруги таких женщин внимания всегда получали в разы меньше. И множество раз я становился свидетелем того, как со временем ленивые подруги начинали плести за спинами своих более умелых сверстниц козни и сплетни. Мол, они и такие и сякие, и вообще им доверять не стоит, будьте с ними поаккуратнее. Частый итог - ссора и обвинения в первом, что попадет под руку. Ключевое обычно: "Ты увела у меня мужика". Дальше по жизни они продолжают движение по отдельности. Спрашивается, в чем виноваты были те, кто не ленился хорошо выглядеть? Да ни в чем. Просто окружающим их "крокодильчикам" было проще найти причины не достигать тех же результатов. Намного проще оставить свой круг общения таким, чтобы шансы "быть замеченной" были высокими. Всегда проще быть примерно на уровне всех остальных, чем провести над собой работу и стать лучше.

Нам вообще свойственно бояться конкуренции и многие держатся в стороне от тех, рядом с кем чувствуют себя ленивыми, глупыми и бездарными. Сильные, упорные и успешные люди во многих вызывают страх соперничества, которое они считают, что не потянут. Хотя парадокс тут состоит в том, что более опытные и лучше разбирающиеся в чем-то люди будут для нас самыми лучшими учителями, ведь если мы хотим стать лучше, то самый действенный способ - это найти учителя, который лучше нас разбирается в нужном нам вопросе. Ни книги, ни

обучение где-то в заведениях и даже практика путем проб и ошибок не дадут такого эффекта, как тот, кто уже добился высот в том, что вам необходимо.

Важно понять, что весь самообман сравнения наших достоинств с чьими-то недостатками - это не более чем один из трюков вашей лени, которая очень не хочет, чтобы вы смотрели дальше и видели больше.

Лично сам с определенных пор больше никогда не сравниваю свои успехи с теми, у кого они хуже. Я всегда стараюсь сравнить себя с теми, у кого что-то получается лучше. И вы знаете, лично меня крайне сильно мотивирует тот факт, что у меня хуже, чем у кого-то. Во мне просыпается нормальный человеческий вопрос - "Я что, не могу так же?". И появляется энергия, появляется желание двигаться и достигать новых высот. Если бы я продолжал сравнивать себя со своими старыми "приятелями по району", многие из которых двигаются достаточно медленно или не двигаются вообще, то далеко я бы не уехал, а еще чего хуже - может и вообще бы начал потихоньку деградировать.

Оправдывать свое бездействие чьим-то еще большим бездействием – глубочайшая ошибка и дорога в никуда. Не нужно бояться брать в пример тех, кто сделал на интересующем вас поле деятельности многое и много достиг. Само собой, если вы студент 1 курса из бедной семьи – не нужно задаваться нереальными гиперцелями, вроде как попасть за год на 1 строчку Forbes. Берите более очевидные и достижимые рамки. Допустим, если идете заниматься теннисом, то не нужно ломать голову, как прямо сразу начать тренироваться с первой ракеткой мира. Возьмите что-то более доступное сейчас. То, что сможете осилить и потянуть физически, морально и материально. Как только на данном этапе обретете необходимое вам количество опыта и знаний, чтобы двигаться дальше – ищите нового наставника.

Сравнение - это в целом крайне правильный инструмент, который позволяет нам выявить свои достоинства и недостатки, сделать себя лучше и поработать над ошибками. Но его, как и многие другие, нужно использовать правильно, ибо в противном случае эффект может быть прямо противоположным.

## **Мысль дня:**

Заканчивайте хвалиться тем, что вы лучше кого-то. Начните задавать себе вопросы, почему вы хуже кого-то, и как это можно исправить.

## **Упражнение:**

Итак, забываем напрочь про тех, у кого все плохо. Теперь ваша задача - найти тех, кто, по вашему мнению, убежал в развитии дальше вас, или же имеет успех в чем-то, в чем вы пока не можете похвастаться такими же результатами. Не берите заоблачных далей, которые будет тяжело достигнуть в ближайшее время, то есть не ориентируйтесь сходу на звезд. Наверняка в вашем окружении или рядом с ним есть люди, на которых можно поставить первоначальный ориентир. Начните с них. Я бы для начала выбрал 3-их людей, каждый из которых мог бы прокачать вас в трех ключевых, по моему мнению, компетенциях.

Для мужчин:

- 1) в спорте или любой физической дисциплине
- 2) в навыке зарабатывать деньги
- 3) в коммуникации, то есть в навыках общения с людьми

Для женщин:

- 1) идеальная внешность
- 2) навыки взаимоотношений с противоположным полом
- 3) навыки общения с людьми в целом

Это мое личное мнение – вы можете сами выбрать приоритетные для себя направления.

## ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ.

Научитесь говорить себе спасибо.

*Личная благодарность есть более или менее выгодное помещение капитала, обещающего хорошие проценты, и потому ее следует отнести не к области нравственной философии, а скорее причислять к разряду коммерческих предприятий (с)*  
М. Нордау

Мне очень часто задают вопрос: "Саш, а почему ты так мало гоняешь по отпускам?". И правда, ведь возможность есть уезжать куда угодно и когда угодно. Хотя бы на неделю. Благо позволяет и время и финансы. Отдыхаю я максимум 3-4 раза в год и редко когда больше недели. Часто задают вопрос: "Почему так мало при таких возможностях?". Я обычно отвечаю: "Не заслужил".

Не знаю как у вас, а у меня отдых становится скорее больше мучением, если я знаю, что я кучу всего не сделал. С определенных пор мне прямо противно валяться и ничего не делать, зная, что на мне висит куча задач. Хотя даже не в этом суть. Я считаю, что любой труд должен оплачиваться, а безделье, наоборот, не должно никак поощряться. Это вроде бы логический догмат, который и так все должны знать и ему следовать, но при этом спросите себя о следующем: если вам вдруг предложат ни с того ни с сего уехать 5 раз подряд в отпуск, вы что, откажетесь? Ну, то есть, только приехали, и тут же опять уехать. И еще все условия вам для этого создадут. Конечно, никто не откажется. А я откажусь.

Дело не в том, что я безумный трудоголик, хотя многие так считают. Все намного проще. Я стараюсь выработать в себе новый условный рефлекс, который будет мне помогать бороться с ленью. Принцип очень простой - если нет достойных свершений, нет и отдыха. Есть хороший результат - есть отдых. Понятное дело, что с этим, как и со всем другим, я не перегибаю - то есть я не лишаю себя сна или еды, если мои результаты не кажутся мне хорошими. Или же если я просто физически чувствую, что я подхожу к точке кипения из-за перегруза, то насильственных действий над собой я делать само собой не буду и возьму паузу. Но более глобальные вещи, вроде как побаловать себя

чем-то вроде полного отрыва где-нибудь рядом с океаном и пальмами, или же покупка себе любимому чего-то дорогого - подобные вещи я стараюсь все-таки прогонять через тот самый вырабатываемый рефлекс. Сделал дело - молодец, получи с полки пирожок. Не сделал - свободен.

Конечно, есть методы более простые, с которых можно начать. Например, начните хвалить себя за то, что вы что-то хорошо сделали. Да-да, именно сами себя. Даже таким образом вы начнете вырабатывать у себя тот самый условный рефлекс, когда ваш организм начнет четко осознавать, что для получения позитива ему нужно собраться с силами и сделать что-то полезное. Поначалу это нужно будет вам контролировать, а чуть позже система вполне может начать работать на автомате. Что-то вроде органического будильника, который вы просто заводите практикой и далее он будет работать через ваше подсознание.

Такой же принцип используют все родители в воспитании детей. Получил в школе хорошую оценку – пряник. Получил кол – кнут. Вымыл посуду – пряник. Пришел среди ночи, не предупредив родителей – кнут. Правда, с возрастом происходит некая мутация этого принципа, что рушит в головах людей осознание того, что «за хорошие поступки премируют – за плохие наказывают». Сильнее всего это вы почувствуете, выйдя на работу. Там не всегда будут замечать ваши старания, вследствие чего вы далеко не всегда будете получать те самые заслуженные «пряники». Или же совсем наоборот, кто-то путем интриг и подстав будет эти самые пряники выхватывать, хоть по логике вещей должен получить кнута. Происходит это прежде всего потому, что вы в этот момент пытаетесь воспринимать реальность исходя из вашего прошлого, где ваши родители – это те, кто уделяет вам внимание и для кого вы всегда будете крайне важны. Родители любят нас просто за то, что мы есть, какие бы мы не были. А вот окружающий мир нас любит только в том случае, если мы готовы ему что-то дать, причем зачастую отдавая что-то надо еще умудриться делать это так, чтобы это было заметно, т.к. каждый занят своей жизнью, и уделять излишнее внимание чужой мало кому нужно. И это абсолютно нормально, и ни в коем разе не должно диссонировать у вас в голове. Это социум, с которым надо научиться жить и под ритм которого нужно уметь подстраиваться.

В целом, люди очень часто недооценивают силы, которые находятся на уровне нашего подсознания, где как раз и обитают наши условные и

безусловные рефлексy. Где живут именно те программы, которые мы можем закладывать туда, будто загружая их в компьютер. Заложите в свой мозг программу, при которой он будет получать одобрение от вас за каждое правильное и позитивное действие, и действовать вы начнете лучше и качественнее. Если вы считаете необходимым, то заложите туда и программу наказания. Лично я сделал именно так.

### **Мысль дня:**

Научитесь благодарить себя за полезные действия и постарайтесь ни в коем случае не поощрять себя за лень. Ваше подсознание довольно быстро разберется, что к чему, и направит вас верным путем.

### **Упражнение:**

Итак, давайте возьмем промежуток времени, допустим, хотя бы 2 недели. В течение этого времени определите для себя минимум 5 дел, за которые вы можете себя либо поощрить, либо нет. Они могут быть любыми - от ежедневной зарядки по утрам до каких-то более глобальных вещей. И установите поощрение самому себе за каждый свой успех. Продержать такой ритм жалкие 2 недели не должно составить никакого труда.

Приведу пример. У меня была в свое время огромная проблема – я вечно везде опаздывал. Это была настолько большая проблема, что внутри моего организма при каждом следующем опоздании копился такой сильный стресс, что со временем я почти перестал куда либо опаздывать, ибо создавался настолько большой дискомфорт внутри, что организм просто со временем отказался его получать и делал все, чтобы этого не случилось. Кстати, с определенных пор все часы у меня идут на 5 минут вперед.

# ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ.

Про физику, без которой долгие забеги невозможны.

*Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь (с)  
Гораций*

В свое время наткнулся на следующее выражение:

Нищета – верный спутник интеллектуальной лени,  
одиночество – эмоциональной лени,  
болезни – физической лени.

Очень справедливое утверждение. Ведь если в холодильнике пусто, то тут уже не до умственного развития. Или же, если вокруг тебя никого нет и ты никому не нужен, то бодро жить вряд ли получится. Тут все понятно. А вот над последним пунктом многие задумаются. Вроде как большинство из нас не при смерти и вполне дееспособны, так при чем же тут физика?

Все довольно таки просто. Жизнь насыщена и полна тогда, когда в ней много всего происходит, то есть для достижения любых целей нам нужна энергия. Причем если целей вагон и маленькая тележка, то и энергии должно быть много. И вот тут зачастую просто не хватает сил. Банальных физических сил, ибо мы все-таки не роботы и организм периодически требует от нас отдыха.

Для каждого человека предел нагрузок разный. Кто-то может ежедневно бегать и заниматься всем подряд, а у кого-то даже самые простые и обыденные дела очень быстро отнимают все силы. Мозг отключается, тело двигаться не хочет, никакая мотивация уже не работает и мы погружаемся в такое вяло текущее состояние, в котором мы вообще ничего не хотим. Максимум полежать, или поспать, или уткнуться в какой-либо фильм. Нам лениво.

Меня в течение всей жизни как-то особо это не напрягало, так как вся моя юность была плотно забита спортом. В возрасте 10-15 лет я мог по 14 часов гонять мяч на футбольном поле за школой, а когда в моей жизни появился такой спорт как баскетбол, то лет до 22 почти каждый день 4-8 часов своего времени я с радостью отдавал его величеству

оранжевому мячу. Моя физическая кондиция была настолько хороша, что усталости я практически не замечал. Да и дел тогда особо много не было. Друзья/подруги, учеба, спорт, компьютерные игры - все шло как-то плавно и ни в чем не было жесткого дедлайна. Любое дело можно было отложить или перенести, если не хотелось его делать или не успевал.

Но время идет и акценты в нашей жизни больше смещаются в другую сторону. Мы пересаживаемся с милой и уютной комфортабельной яхты "детство и юность" в большой корабль под названием "взрослая жизнь". И проходит совсем немного времени, когда нам становится понятно, что попали мы не на белоснежный круизный лайнер с первоклассной командой, который с легкостью провезет нас по волнам через всю нашу оставшуюся жизнь, а на довольно таки посредственную и необъезженную посудину, у которой постоянно начинают появляться пробоины по всем бортам. И тут уже нельзя просто взять и забить. Мы должны очень шустро затыкать и заделывать все эти дыры, или рискуем просто-напросто пустить наш «корабль» на дно.

Проще говоря, мы переходим в фазу, когда человек начинает строить свою жизнь, закладывая фундамент своего благополучия на весь оставшийся отрезок своего пути. И, как и любая другая стройка, эта требует инвестиций. Теперь нам постоянно нужны финансы, чтобы закрывать те или иные наши потребности.

День ото дня времени у нас становится все меньше, сил все меньше, и как следствие - угасают наши желания и стремления. "Сам же говорил - мы не железные!" - скажете вы. Да, все верно. Но оглянитесь вокруг. У всех ли так? Или есть те, кто постоянно с кучей энергии, кто успевает почти все и у кого на лице не написано: "боже, как же я устал". Ведь наверняка в вашем окружении есть такие люди. Как же у них это получается, откуда они берут столько сил?

Я открою вам секрет - они просто научились правильно дружить со своим телом. Научились дружить со своим организмом, который им в благодарность дает больше сил.

Тут нет ничего необычного - все крайне банально. Это и нормальный сон, и нормальное питание, и, конечно же, присутствие в жизни физической нагрузки, от простой утренней зарядки до спортзала несколько раз в неделю, или любой другой активности, которая

позволяет давать нагрузку телу. Просто в свой внутренний двигатель подается правильное топливо- и движение обеспечено.

А каким внутренним топливом вы кормите себя? Задумайтесь.

Я на своем примере понял, насколько важно не упускать из виду такие элементарные вещи, как контроль жидкости в организме, то есть просто-напросто пить много воды. Я на себе почувствовал всю силу и пользу витаминов, так как с той пищей, которой мы можем ежедневно довольствоваться, мы никогда не получим для организма тех микроэлементов, которые просто необходимы для нормального функционирования нашего тела и мозга. Совсем небольшое время назад я начал очень сильно ощущать, как отсутствие спорта или же любых других постоянных физических нагрузок понижает мой тонус. Формат, знакомый для многих - "дом-машина-работа-дом". Я сам через этот формат прошел и у меня, как и у многих, было свое, очень четкое и ясное оправдание - мне некогда уделять время своему телу. Я занят. Как итог - я начал заплывать жиром, и чем дальше, тем больше. Мне все меньше и меньше хотелось двигаться. И впоследствии маховик раскручивается по очень простому принципу. Сил и энергии становится все меньше, делаем мы все меньше и меньше, а устаем с каждым годом все сильнее. В какой-то момент все, что многие могут - это с трудом отсидеть рабочую неделю, каждый вечер жалуясь на то, что не успевают отдохнуть. Жалуются и на выходные, которые пролетают со скоростью света. В такие моменты главной целью многих становится просто дожить до отпуска. Вы просто задумайтесь. Цель жизни - дожить до отпуска. Я уверен, что вселенная в этот момент задается вопросом, на кой хрен она вообще произвела вас на свет.

Я не буду подробно тут расписывать, сколько воды нужно пить, какие витамины потреблять и какие именно нужны хотя бы минимальные телодвижения в сторону физической нагрузки. Во-первых, книга все - таки не об этом, а во вторых, слишком много относительно этих вопросов материала написано. Все это огромное множество информации вы легко найдете в интернете. Не ленитесь - покопайтесь и изучите эти вопросы. Я специально не хочу давать никаких конкретных рекомендаций и источников, где их можно найти. Я лишь хочу дать направление и соподвигнуть вас зашевелиться и начать что-то делать. Это одна из главных задач, которые преследует эта книга - дать вам пинок под зад и заставить срочно что-то делать.

Я уже не говорю о том, что наличие хорошей физической кондиции крайне положительно влияет на ваше эмоциональное состояние. Хорошо натренированный организм намного легче справляется с любыми моральными трудностями, а в свою очередь вялое и тухлое тело будет способствовать у вас развитию депрессии и всяческого уныния.

Будучи до конца откровенным, я могу сказать, что свою физическую кондицию я сильно упустил за последнее время, чему крайне не рад. Поэтому одна из ключевых целей у меня сейчас – это как раз возврат физики на тот уровень, при котором я не буду ощущать, что мне уже перевалило за 30. Вам же советую этот момент вообще не упускать.

## **Мысль дня:**

Мы сможем сделать в жизни не больше того, что позволит нам наше тело. Но надо помнить, что тело нужно постоянно кормить энергией и держать его в тонусе.

## **Упражнение:**

По сути выше оно уже было описано - идите и ищите информацию относительно следующих вопросов:

- более детально, что такое вода и как она влияет на нас, сколько нужно ее потреблять;
- читайте про витамины и про то, сколько всяких микроэлементов нужно нашему телу, чтобы бодро функционировать;
- найдите для себя хотя бы минимальный комплекс физических упражнений, чтобы держать свое тело в тонусе;

И начать всем этим заниматься я бы на вашем месте стал прямо сейчас.

Имейте в виду, что вы не почувствуете результат с первого дня, может быть даже не с первой недели. Плоды все это даст где-то на вторую или третью неделю. Как раз в этот промежуток времени вы начнете ощущать сильные изменения. Лично у меня после ухода от формата "дом-работа" на формат дружбы с организмом примерно через 3 недели произошел прямо таки энергетический взрыв. Моя дееспособность повысилась почти двукратно.

Это все очевидные вещи, но некоторые из вас могут все бросить после первых двух дней со словами "это ни хрена не работает". Работает - просто вы ленивы и результата при таком подходе вам не видать как своих ушей.

## ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ.

Движение через дискомфорт.

*Тяжело в учении - легко в бою (с)*

*Александр Суворов*

Это одна из самых известных цитат величайшего полководца. Каждый из нас хотя бы раз в жизни ее не просто слышал, но наверняка еще и употреблял. И все же на это высказывание очень узко смотрят.

Неизмеримое число раз я видел в людях нежелание сталкиваться с трудностями, которые часто стоят между ними и желаемым результатом, которого хочется добиться. Я наблюдаю мужчин и женщин, личная жизнь которых отсутствует как факт уже много лет. Редкий секс с тем кто "дал" или же невнятные отношения с периодическими и ничего не обещающими встречами. Все это нормальной личной жизнью у меня язык назвать не поворачивается. При этом что-то сделать для достижения результата люди почему-то отказываются. Что-то почитать, с кем-то посоветоваться, куда-то сходить просветиться - все это не нужно. Даже если все херово и отвратительно. И ладно, если бы люди не знали об этих возможностях, но ведь они о них знают. Знают и при всей убогости своего текущего положения игнорируют. У меня это не укладывается в голове.

Я часто слышу от людей, что они хотят начать свой бизнес, но осознание того, с каким количеством трудностей им придется столкнуться, держит их на расстоянии пушечного выстрела от действий. Причем некоторым я даже предлагал свою активную помощь на старте, как знаниями, так и финансами. Почти все так и остались "думать" и "готовится морально".

На одном, к сожалению, далеко не редком примере, я бы хотел остановиться поподробнее.

Есть такой тип людей, с которым я временами встречаюсь на жизненном пути. Это люди, которые живут в вечной внутренней депрессии относительно всего: денег, личных отношений, скучных друзей и всецелой вселенской несправедливости. При этом к 30 годам они до сих пор живут с родителями и боятся изменить привычный

уклад вещей. Таким я всегда даю совет начать жить отдельно в самые ближайшие дни, на что в мою сторону выдвигается целый Камаз, загруженный оправданиями и причинами, по которым это делать, конечно же, не нужно. В первую очередь все поголовно приводят фактор финансовый. Мол, отдельной квартиры мне никто не подарит, а снимать я сейчас позволить себе не могу, денег и так впритык каждый месяц. Дальше начинаются рассказы о том, что в Москве съём даже самой простой однушки нынче обходится в 30-40 тысяч, а зарплаты в 50-60 тысяч хватит разве что на квартплату и еду, и что за спиной у многих часто висит еще и пара каких-нибудь кредитов, которые ежемесячно съедают солидную часть от доходов. Вот сейчас с кредитами разберется, денег на работе поднимет, вот тогда уже можно будет об этом задуматься. Мне так и хочется в этот момент выстрелить им в лицо фразой "хорош врать, причина на самом деле не в деньгах, а исключительно в тебе, ленивое ты говно".

Ведь почти никто из них никогда не признается себе, что им просто не хочется вылезать за рамки своего привычного комфорта. Мама по вечерам готовит ужин, папа периодически денег подкидывает. Нету заморочек с оплатой квартиры и в случае фиаско в виде потери работы нету опасности остаться на улице. Этакая любимая для некоторых жизнь внутри памперса - сухо и комфортно, и незачем вылезать далеко в окружающий мир, полный "опасностей".

Есть замечательная картинка, гуляющая по интернету, которую многие даже вешают себе в профиле в соцсети:



Мысль же очевидная и простая.  $2+2$  всегда будет равно 4. Если вы не поменяете слагаемые в своей жизни, то сумма не измениться. И уберите из головы все эти глупые темы относительно того, что надо постоянно визуализировать то, чего хотите, и все случится само собой. Что все придет само собой, потому что многие успешные люди писали: «главное - верить». Ага, они еще имели в виду, что помимо веры нужны действия, только вы этот момент для себя почему-то упустили.

То есть те люди, которые приехали из глубинки в столицу и без какого-либо стартового капитала и радушных родственников нормально тут обустроились - само собой просто везунчики. Те, кто открыл свое дело, само собой просто чудом не прогорел, ему тоже свезло. У этой вон личная жизнь такая, что обзавидуешься - противоположный пол на нее вешается пачками, потому что мать природа одарила красотой, так ведь не каждому повезет. Вот и мне бы так, думают некоторые дамы, продолжая визуализировать и ничего не делать для изменения ситуации.

Что касается меня, то многие не верят, когда узнают о том, что в детстве я был дико стеснительным парнем. Всем почему-то кажется, что я был рожден под счастливой звездой, ну или где-то совсем рядом с ней. Был с рождения милым, обаятельным и коммуникабельным. Обладал врожденными лидерскими качествами и вообще имел гены Цезаря и Наполеона.

А ведь практически до последних классов школы я был мягко говоря никем. Каких либо успехов, которыми я мог бы с гордостью похвастаться, у меня не было. Так, посредственно выглядящий парень. Далекое не мечта для каждой женщины и совсем не пример, каким надо быть для окружающих мужчин. Денег тоже вечно не хватало, и это крайне сильно угнетало. В общем, довольно длительный промежуток времени ничего не менялось. К женщинам подходить боялся, был страх получить отказ. Двигать в компаниях какие-то смелые инициативы тоже было как-то неловко - а вдруг идею засмеют. Устроиться куда-то работать тоже не представлялось возможным - кому я нужен без каких-либо знаний и образования. В общем, все было крайне грустно и печально.

Но в какой-то момент у меня просто где-то перещёлкнуло. Тумблер переключился из положения "надо просто дождаться, когда манна небесная упадет сверху" на "если чего-то хочешь, то пора действовать". И постепенно я начал менять все.

Я стал брать на себя ответственность и взял активную позицию в социуме. Перестал ждать, когда кто-то что-то сделает или предложит - начал сам генерировать идеи и инициативы. В итоге очень быстро стал человеком, который объединял вокруг себя кучу разноплановых компаний, и превратился в некий центр движения. После нескольких неудач на личном фронте пересилил себя и пошел изучать матчасть о женщинах, и открыл для себя тот факт, что не знал о них вообще ничего. Понял, почему было тяжело выстраивать нормальные отношения даже со средненькими дамами. За последние 10 лет, благодаря более чем активным действиям на этом фронте, я получил опыта столько, сколько средний мужчина не получает за всю жизнь. Женщины рядом стали такими, какими я их всегда и хотел видеть, и сейчас я добрался до момента, когда в большинстве случаев я им интересен больше, чем они мне. Когда финансовый голод был уже невозможен, а количество долгов росло как снежный ком, я забил на мысль о том, что счастье и достаток придут сами и отправился активно искать их сам, не пугаясь никакой работы. За последующие 2 года я заработал больше, чем за всю свою предыдущую жизнь. И еще вчера на мое существование почти всем было наплевать, а сегодня ко мне за советом и ценными мыслями приходят абсолютно разные люди, и мне всегда очень приятно, что я почти каждому могу чем-то помочь или

подсказать что-то ценное, а сказанное мной люди используют и внедряют.

Каждая подобная трансформация занимала совсем немного времени по сравнению с тем, какой долгий и ветвистый путь я рисовал себе в голове до этого. Я не скажу, что переступать через каждый конкретный промежуток времени было легко - это было каждый раз тяжело, порой адски тяжело. Дискомфорт в начале каждой такой стадии был огромный, и очень часто посещали мысли "да ну все нахер, оно того не стоит". Но воля берется в кулак, и результаты, появляющиеся буквально на глазах, не оставляют сомнения в том, что это единственно верный путь.

И я всегда очень радуюсь за людей, которых знал и ничего особенного вроде в них не видел, а свой потенциал они увеличили, прошли сквозь свои страхи и сомнения и исполнили свои мечты. Было вдвойне приятно, когда мои успехи или советы вдохновляли окружающих, и они превращались в счастливых и крайне интересных людей. Мне будет втройне приятно, если благодаря этой книге у вас так же все получится. Но может не получится сразу. Главное- не бойтесь дискомфорта и действуйте. Действуйте несмотря ни на что.

Любое развитие будет сопровождаться дискомфортом, потому что вы будете меняться, ваше сознание не сразу привыкнет к новой реальности. Главное, поймите, что сейчас - это просто небольшая стена, за которой мир начнет сиять самыми яркими красками. Легко и просто дается только сыр в мышеловке. Полюбите моменты, когда вы с этой стеной сталкиваетесь, и ломать каждую следующую стену вам будет все легче и приятнее.

## **Мысль дня:**

Состояние дискомфорта - это не страшно. Если вам сейчас тяжело, то почти точно вы двигаетесь в нужном направлении. Страшно все время сидеть в своей норке как серая мышь и не вылезать из нее - есть шанс там остаться на всю жизнь.

## **Упражнение:**

Наши любимые упражнения, куда же без них. Любое знание обязательно надо закреплять на практике, без этого никакие навыки кроме "визуализации счастья" вы никогда не обретете.

Выберите для себя минимум 3 сферы вашей жизни, в которых вы буксуете.

Пузо свисает до колен?

Вперед в спортзал, через силу и первоначальные боли в мышцах. И не отмазывайтесь, что у вас нет времени. Времени у вас вагон, вам просто лень.

Нет денег?

Начните наконец работать, а не отсиживать на работе, отсчитывая минуты до конца рабочего дня. Будьте активны, ставьте цели, достигайте их.

Все плохо на личном фронте?

Прямо сейчас найдите в интернете курсы по данной тематике и внесите за них оплату. Таковую, которую вернуть нельзя. Ну и сходить не забудьте.

В общем, начните двигаться, или же пошлите все это к чертям, свернитесь в углу клубочком и тихо умирайте. Всем остальным вы сделаете огромное одолжение.

## ДЕНЬ ШЕСТНАДЦАТЫЙ.

Расширяя горизонты или как перестать мыслить узко.

*Горизонт — это предел всего лишь для нашего взгляда (с)  
Рэймонд Росситер*

Раньше в этой книге уже проскакивала мысль о том, что вариант достигать целей, ориентируясь на того, у кого это уже получилось - это один из лучших способов мотивировать себя. Ведь если получилось у кого-то, то наверняка получится и у вас. С рождения у нас у всех по 2 руки, 2 ноги и по голове, внутри которой мать природа снисходительно засунула мозги. Так почему же при том, что мы все изначально вроде бы в равных условиях, у кого-то получается все, а у кого-то совсем не получается?

А ведь некоторые вообще всю жизнь проводят в жопе. В самой что ни на есть глубочайшей жопе. "Некоторым просто повезло!", скажет кто-то. Если вы, дочитав до сюда, по-прежнему позволяете себе оперировать словом "им повезло", то закройте эту книгу, уберите ее в самый дальний угол вашего дома, а лучше вообще подарите первому встречному. Теперь сядьте на кровать и ждите. Ждите, когда высшие силы заберут вас в другую реальность, ибо в этой вам делать нечего.

У меня есть твердая уверенность в том, что один из ключевых параметров, переключающих у человека рычаг управления желаниями от положения "ничего не хочу" в сторону положения "стремлюсь ко всему" - это кругозор. И мысль очень простая - чем больше мы знаем, чем больше мы видим вокруг себя, тем к большему мы будем иметь возможность стремиться.

Яркий пример того, какие плоды дает отсутствие кругозора - любая деревня или маленький город на просторах нашей необъятной Родины. Иногда меня заносит попутным ветром в такие населенные пункты и зрелище, которое мне там открывается, довольно таки печальное. Люди, всю жизнь носа дальше своего двора не высовывающие и не меняющие свой круг общения десятилетиями - это очень грустное зрелище.

Я наблюдал людей, вкалывающих в глубинках за зарплату в 5 тысяч рублей, и считающих это нормой жизни. Для них доход в 50 тысяч кажется каким-то космосом, а все кто зарабатывает в разы больше точно жулики и бандиты. В их картине мира честным путем заработать большие деньги невозможно. Само собой, ведь из примеров только соседняя братва, которая зачастую вообще не работает, а только жрет водку и сидит до старости на шее у родителей. В лучшем случае удастся все таки куда-то устроиться, и купив подержанную "девятку" или "шестерку", которую машиной-то язык не поворачивается назвать, думать о том, что жизнь удалась. Некоторые даже могут позволить себе иномарку, с пробегом тысяч в 200 . О таких другие будут говорить "поднялся".

Вы задумывались когда-нибудь, почему многие так не любят москвичей? В Москве автоматом человек обретает в разы больший кругозор, чем где-нибудь в деревне под голодрищенском. За 2 года тут он, скорее всего, узнает и увидит больше, чем в своем богом забытом селе за всю жизнь. И если в какой-то момент он вернется обратно в глубинку, то для него вся разруха, которая там царит и в инфраструктуре и в головах у людей, скорее всего, будет настолько очевидна, что он признавать такой образ жизни просто откажется. А тамошнее окружение твердо будет уверено, что жизнь у них отличная, и учить и лечить их не надо. Что такое на самом деле отличная жизнь они просто не знают - им никто не показывал.

Вы не подумайте, я не имею ничего против всей остальной страны, которая находится за пределами крупных городов-мегаполисов, и уж тем более не считаю людей, живущих там, убогими или второсортными. Просто у них жизнь в большинстве так сложилась, что по-другому там быть не может. Там среда такая - слагаемые одни и те же. Зачастую это отсутствие нормальных условий для жизни и развития, отсутствие адекватно оплачиваемой работы, если она вообще есть хоть какая-нибудь, и как следствие, невозможность самореализации. И каждое следующее поколение растет в этой среде, перенимая и образ жизни и мышление своих родителей и местного окружения. Итог предсказуем - там ничего и не изменится.

И не нужно оправданий, что в маленьких городах ничего нет, поэтому и достигнуть ничего нельзя. У нас цифровая эра - интернет уравнил всех в возможности получать информацию и образование. Перед каждым в

любой точке страны при желании может открыться весь мир со всеми его необъятными знаниями. Вопрос желания, как говорится. Но многие почему-то выбирают закрыться от движения за отговорками, что мол работы нормальной нету, денег нету, возможностей нету и чего вы вообще от меня хотите.

Вы почитайте ради интереса биографии известных людей. Там вы вряд ли найдете среди них "миллионера, всю жизнь просидевшего у подъезда на лавочке, щелкая семечки". Жизнь знаменитых и успешных людей просто пестрит разного рода поездками и путешествиями, всяческими открытиями и погружениями в самые разнообразные сферы деятельности. Они жадно вкушают жизнь с самых разных ее сторон. Им всегда есть к чему стремиться, потому что мир необъятный, и при наличии пусть и огромного желания, не хватит даже нескольких человеческих жизненных циклов, чтобы познать его весь.

Задумайтесь над тем, каков ваш кругозор. Не сводится ли он к ежедневному маршруту "дом-работа" и не более? Много ли интересных людей с завидным постоянством вращается вокруг вас, или же ваш круг общения почти неизменен уже много лет? За последние пару лет в вашей жизни много нового случилось, или же можно довольно легко уложить все ваши последние 5 лет в пару абзацев текста?

## **Мысль дня:**

Все время открывайте для себя новые горизонты - они позволят вам уйти за рамки вашего привычного мышления, а значит наконец-то получить и результаты, отличные от тех, что были раньше.

## **Упражнение:**

Есть отличный и очень простой способ раздвигать привычные рамки реальности, который подойдет каждому. Эту технику я получил на одном из многочисленных тренингов/семинаров, которые мне посчастливилось посетить. Техника очень простая - каждый день узнавай хоть что-то новое. Как вариант - открывайте Википедию, и читайте случайную статью на первую попавшуюся тему. Хоть про атомы и электроны, хоть про то, как выращивать сахарный тростник. Просто возьмите за правило каждый день хотя бы 10 минут в день уделять тому, чтобы разобраться в какой-то новой для вас теме. Используя простую математику легко понять, что через год подобной практики вы узнаете столько, сколько скорее всего не имели счастья узнать за последние 10 лет. Каждый день спрашивайте себя - что сегодня я узнал нового?

## ДЕНЬ СЕМНАДЦАТЫЙ.

Важность долгосрочного планирования.

*Ни один, даже самый тщательно продуманный план, не устоит перед реальностью. Поэтому я предлагаю забить на все эти тактические глупости и атаковать их в лоб (с)  
Военачальник. За несколько минут до смерти.*

Есть такое выражение - жить одним днем. Не задумываться о том, что будет завтра, или же через год, или не дай бог - лет через 10. Проще говоря, день ото дня просто плыть по течению. Такой формат существования обожает подавляющее большинство людей. Никаких планов - значит никаких заморочек. Вот девиз стада. Куда пастух гонит - туда и идем. Жить судьбой овцы - какая прелесть.

Правда от животных нас отличает не только то, что ходим мы на 2 "лапах", но и то, что человек наделен даром творить со своей жизнью существенно больше того, что требуется для банального выживания.

Овца не в состоянии спланировать больше, чем поход вон к тому водопою, а потом пожрать травку вон на той полянке. И даже если бы в мыслях у овцы мимолетом промелькнуло желание колонизировать соседнюю звездную систему, то планам ее не суждено бы было сбыться по причине того, что мать природа не дала ей инструмента для реализации чего-то подобного. Человек же способен планировать и воплощать самые грандиозные свои мысли и идеи. Но перед реализацией чего-то само собой надо сначала продумать что, как и когда вы хотите делать. Сложив все эти три слагаемых вы, скорее всего, добьетесь успеха в том, чего хотите.

Я не хочу тут обсуждать такие банальные вещи, как планирование на завтрашний день. Это конечно очень здорово, если вы планируете что-то заранее, а не делаете все как попало. Но что-то мне подсказывает, что с простыми задачами вроде "планирование того, как я завтра приготовлю яичницу" по силам и вам самим. Мне больше хочется узнать о том, насколько далеко вообще ваше планирование в жизни простирается. На неделю? Месяц? Может быть даже на год?

Я скажу вам честно, людей, которые планируют что-то больше чем на год я в своей жизни встречал очень мало. Причем из тех, кто вроде какой-то план имеет формата "к концу года я обязательно научусь играть на гитаре" - почти никто толком не понимает, как он к этому придет. Ну, план вроде есть, но его как бы и нет. И лишь крайне редко я слышу действительно четко выверенную стратегию достижения целей, которая прямо не оставляет сомнений в том, что цели человек достигнет.

А бывает вообще очень долгое и мощное планирование. Например, крупные компании часто прибегают к так называемому "планированию на 150 лет". То есть внутри компании создается документ, по которому все развитие компании расписано на 150 лет вперед. Само собой, что планы на первые лет 5-10 более четкие и подробные, а все что уходит дальше более расплывчато, но вы только вдумайтесь - на 150 лет!

Мало кто из нас лет 150 протянет, но лет в 20-25, то есть уже в сознательном возрасте нам никто не мешает сострять план лет так на 15-20, который будет нашим ориентиром. Само собой его можно и нужно будет корректировать с течением времени, но само наличие плана будет для вас первым шагом на пути к действию, ибо если вы не планируете ничего делать, то скорее всего ничего делать и не будете. Все же помним золотое правило - если человек может не делать, то он не делает.

Все Саша, уговорил - расскажи с чего начать!

Рассказываю.

Берете ручку/лист бумаги или компьютер/планшет, в общем, что угодно, куда сможете перенести свой план для дальнейшей работы с ним. И пишете туда 100 целей. Да-да - 100, вы не ослышались. Самых разных. От довольно-таки простых в осуществлении, таких как планируемый уже третий год ремонт на кухне, до внушительных и глобальных ваших мечтаний, вроде получения нобелевской премии за создание вечного двигателя. Складируйте туда все, чего бы вы хотели сделать и достичь в этой жизни, но по какой-то причине еще не достигли и не сделали. Пункте на 20-30 вы скорее всего застрянете, так как очевидные вещи вроде "купить феррари", "обзавестись семьей", "положить миллиард долларов на счет в швейцарском банке" закончатся и вы, видимо, впадете в ступор. Может быть с натягом вы

придумаете еще пунктов 10-15, и где-то на полтиннике вы будете почти уверены, что список более чем полон. Поверьте, это далеко не так. Я знаю людей, которые без особого труда пишут список из более чем нескольких сотен пунктов, особо не напрягаясь. И если все же ступор вас не отпускает, то констатируйте факт - живете вы крайне узко, так как особых желаний-то у вас на самом деле нету, хотя еще вчера, наверняка, были мнения о себе другого, считая себя очень интересным и разносторонним человеком.

Если вам ну уж совсем туго, и ничего придумать не можете, то возьмите и начните писать туда все то, что вам в жизни хотелось бы попробовать. С аквалангом погружались? Нет, тогда пишите. С парашютом прыгали? Если нет, то туда же. Лягушек во Франции в ресторане с видом на Эйфелеву башню если? Не стесняйтесь пихать в этот список даже такие цели - они абсолютно нормальные. Ненормальные цели это те, которые слишком просто достижимы. Например для парней - это купить новую резину для машины на зиму. Вы и так ее скорее всего купите в рамках жесткой необходимости, не врите себе - это вообще не цель. Это тупо необходимость. Женщинам не стоит ставить себе цели на покупку новых туфель - эта какая-то мелочная и глупая цель. Лучше поставьте себе цель помочь словом и делом своему мужчине, чтобы тот добился таких высот в жизни, которые позволили бы вам скупить все туфли мира. В общем, не обманывайте сами себя - ставьте себе вменяемые цели.

Надеюсь, что вы все -таки осилили и скрепя зубами дрожащей рукой написали 100 пунктов. Вот теперь мы ответили на вопрос, что мы будем делать.

Теперь надо понять, как и когда вы всего этого счастья будете достигать. Первое, что я бы вам посоветовал сделать, это разбить все ваши цели на 4 группы:

- цель может быть достигнута за 3 месяца
- цель может быть достигнута за год
- достижение цели возможно в течении 3 лет
- эту цель я скорее всего смогу достигнуть в течении 10 лет

А теперь определите для себя, какая цель к какой группе у вас относится. Если слишком много попало в первые 2 группы - мелочные у

вас цели, скажу я вам. Посмотрите на них еще раз - все ли там настолько вами желанное, чтобы к этому стремиться.

Разбивка прошла успешно и все цели гармонично разложились по разным категориям? Тогда переходим к пункту два - как мы это будем делать. И тут нам очень поможет наша методика "трехуровневого планирования", описанная в самом начале этой книги. Ведь все, что теперь нужно, это разбить все ваши цели на этапы, и просто им следовать. Вот и все.

И если сейчас вы думаете, что все это не более чем ерунда, то спешу вас обрадовать - вы правы! Закрывайте книгу и ложитесь спать, вам это все не нужно. А с теми, кто все же хочет получить свой кусок счастья и радости от достижения целей(а радости у вас будет очень много, поверьте человеку, который чего-то да достиг) мы отправимся в увлекательное приключение под названием "достижение всех своих целей".

Все что теперь нужно - почаще заглядывать в этот список и вычеркивать из него все то, что у вас уже получилось. Для особо энергичных - добавлять туда новые цели. Так же со временем цели могут у вас изменяться - не бойтесь их корректировать. В идеале вам с этим списком жить до конца жизни, так как он, по сути, никогда не сможет закончиться - невозможно объять весь мир, и в этом вся прелесть.

### **Мысль дня:**

Долгосрочное планирование - это почти гарантия того, что в жизни вы много всего сможете сделать. Отсутствие плана - это зачастую бесцельный заплыв по течению в унылую старость.

### **Упражнение:**

А вы еще не поняли? 100 целей, дамы и господа, 100 целей. И написать их нужно сегодня. Вперед, за работу.

## ДЕНЬ ВОСЕМНАДЦАТЫЙ.

Вы кусаете руку помощи, которая к вам тянется.

*Соберите всех великих учителей вместе в одной комнате, и они будут согласны во всём друг с другом. Соберите вместе их учеников, и они во всём будут спорить друг с другом (с)*  
Брюс Ли

Вот вы скажете, а почему ты постоянно говоришь о несовершенстве других и так мало про то, что делает несовершенным тебя самого. Давай-ка, друг, карты на стол. С радостью. Я даже расскажу, в чем мои ошибки будут для вас уроком.

Допустим, одним из своих больших недостатков я считаю то, что для меня почти нет глобальных авторитетов. Точнее, есть люди, которых я уважаю за те или иные их достижения, но совсем нету людей, которые для меня были бы идеалом, к которому я хотел стремиться. В следствии этого, мне на протяжении всей жизни довольно тяжело дается критика в свой адрес. Не то, чтобы я прям все плохое, на что мне указывают, отрицал, но видимо, как и большинство, я до сих пор не всегда готов признать свое несовершенство в некоторых вопросах. Правда, с годами я научился воспринимать критику, пусть и не всегда сразу. Все -таки я обычный человек, такой же, как и вы, с рождения не наделенный абсолютной праведностью и непогрешимостью, поэтому порой косячу не хуже окружающих, а временами даже по несколько раз наступаю на одни и те же грабли.

Но дело ведь не в этом, а в том, как мы реагируем на критику в свой адрес. Ведь если задуматься, то люди, которые рассказывают вам о ваших недостатках - это замечательные люди. Вам нужно сказать им спасибо, что они вообще напрягаются и тратят свои силы и время на то, чтобы дать вам понять, что в себе нужно исправить и как вам стать сегодня лучше, чем вы были вчера. Причем они это ведь делают бесплатно! Вы только вдумайтесь в это!

Но почти все считают себя выше остальных, и любые критичные замечания зачастую встречаются в жесткие штыки с форматом, "да ты на себя посмотри лучше", и благой порыв "критикующего вас" в итоге

оборачивается для него жесткой негативной реакцией с вашей стороны. Но если вдруг вам попадается человек, который ну очень сильно в чем-то преуспел, то есть прямо признанный всеми гуру, то его вы как раз слушаете, пусть и почти наверняка попытаетесь найти какие-то оправдания на его аргументы, чтобы уж совсем не упасть в его глазах. Но все же вы будете слушать. Причем с высокой вероятностью не просто примете это все к сведению, но и попытаетесь следовать советам. И это нормально.

Очень верным будет взять себе за правило следующее утверждение: "Если кто-то в чем-то разбирается намного лучше вас, или же достиг там сильно больших высот, то считайте слова этого человека истиной, и не пытайтесь с ним спорить". Я хочу подчеркнуть, что не фанатично следовать советам, а как минимум их выслушивать и пытаться понять в меру своих способностей. Тут нужно понять одну тонкую истину. Великий полководец может ошибиться так же, как и обычный солдат в планировании сражения. Но он ошибется во сто крат меньше, благодаря своему опыту. И лучше совершить всего пару его ошибок, чем споткнуться о сотни ошибок дилетанта.

Мне очень часто в жизни попадаются люди, которые пытаются учить меня тому, как мне правильнее заниматься своим бизнесом и как работать с людьми. Забавно, что подобные советы в основном идут от тех, кто никогда ничем своим не занимался и кто зарабатывает в месяц меньше, чем я за день. Буду ли я их слушать? Нет.

И как раз обратный пример. Если мне на пути попадается человек, который в каких-то областях жизни вырвался на несколько корпусов вперед меня, то его мнения и советы я буду воспринимать более чем охотно. Как бы странно это не звучало, но все что мне будет говорить и советовать такой человек, я, скорее всего, буду воспринимать как единственно верное решение в данный момент времени, и буду так поступать до тех пор, пока не добьюсь таких же результатов, как и он. И логика тут очень простая. Если он со своим текущим мышлением и подходом к делу добился таких отличных результатов, то крайне высока вероятность, что действуя так же их добьюсь и я. Данный человек будет для вас чем-то вроде ментора и учителя. Считается, что получение знаний таким способом - самый быстрый путь к достижению целей.

Но есть отдельная категория людей, которым подобное не подойдет ни в коем случае. Я говорю сейчас про тех, кто твердо уверен, что он все знает и все умеет, и учить его ничему не надо. Или о тех, кто не готов признавать свою некомпетентность. В общем, о тех замечательных людях, которые будут с пеной у рта вам доказывать, что понимают не меньше, а даже больше, и что их результаты будут в разы больше - просто надо чуть-чуть подождать, они типа никуда не спешат. Стараться что-то объяснять таким людям - бесполезная трата времени. Старайтесь вообще держать таких подальше от себя. Лично я до сих пор грешу тем, что трачу время на передачу своего опыта тем, кто его принимать не готов. Но это очень быстро проходит.

Надеюсь, общая идея главы понятна. Мы очень часто отказываемся впускать в наши жизни людей, которые могут нам очень и очень помочь. Отказываемся принимать от них советы, пытаюсь выставить себя уровнем не ниже них самих. Как итог - тормозим свое развитие.

Среди вашего окружения наверняка есть люди, которые достигли больших успехов там, где у вас еще "конь не валялся". Задумайтесь над тем, как бы вам достигнуть тех же высот. Самым простым вариантом будет спросить совета. И перестаньте выстраивать вокруг себя иллюзию успеха и доказывать окружающим факт своей непогрешимости.

## **Мысль дня:**

Каждый, кто знает или умеет что-то сильно лучше вас - это ваш учитель. Получайте от него знания как минимум до тех пор, пока не будете знать и уметь столько же, и пока это не случится не вздумайте с ним спорить. Вы просто потеряете этого человека как своего учителя.

## **Упражнение:**

Такой простой и элементарный навык, как прислушиваться к более опытным людям, довольно таки сложен в освоении. Если у вас нет его зачатков, то нужно будет его научиться вырабатывать. Просто старайтесь теперь впитывать советы как губка, а не строить каждый день из себя всезнайку. Само собой, внимательно фильтруйте людей, от которых идут советы и поучения. Прежде всего, смотрите на их жизнь. Важно чтобы все то, о чем они говорят, подтверждалось их жизненными результатами. Это упражнение не имеет каких-то четких временных рамок и целей. Вам просто нужно начать делать его как можно быстрее.

## ЭПИЛОГ.

Данная книга – моя первая попытка перенести большое количество жизненного опыта на бумагу. Я не считаю, что она идеальна, я даже не считаю, что она хороша. С точки зрения ясности изложения или художественного богатства я ее считаю довольно посредственной, но если хотя бы некоторые из вас смогут не бегло пройтись по ней, а использовать ее в качестве практического методического пособия, как она и планировалась, то я буду безмерно счастлив. Обязательно делитесь своими результатами – это будет лучшей благодарностью мне за этот труд.

Данное издание умышленно не ушло в печать на бумажный носитель, т.к. я предчувствую большую волну критики и правок, которые мне придется вносить для того, чтобы было не стыдно оставить ее в виде физического носителя для будущих поколений.

Изложенная мною позиция по многим вопросам – не более чем инструментарий, который позволит вам перейти из одной плоскости жизни в другую. Задумывалось, что в более лучшую. Это совсем не значит, что вам с этим всем надо жить 24 часа в сутки до конца жизни. Многие пункты со временем можно будет опускать и менять. Идея книги была в том, чтобы вытащить среднестатистического человека из этого самого среднестатистического болота. Я сам уже многие вещи сейчас не использую, и за определенные упущения, заканчивая эту книгу, я уже опустил себе на голову большую и тяжелую наковальню стыда. И это еще раз доказывает тот факт, что порой просто необходимо возвращаться к азам, даже будучи особо просветленным во многих вопросах.

Не ленитесь. Успехов!

Контакты для связи:

Почта: [an@atom-media.ru](mailto:an@atom-media.ru)

Вконтакт: [vk.com/nesterenko](https://vk.com/nesterenko)