

Дмитрий
САФИОЛЛИН

ДЕЙСТ- ВУЙ! БЕГГИ!

Книга-мотивация
на правильный бег

~
С чего начинать
и каких плюсов ждать
от жизни



Дмитрий Сафиоллин

**Действуй! Беги! Книга-
мотивация на правильный
бег. С чего начинать и каких
плюсов ждать от жизни**

ИГ "Весь"

2017

УДК 159.9
ББК 88.6

Сафиоллин Д.

Действуй! Беги! Книга-мотивация на правильный бег. С чего начинать и каких плюсов ждать от жизни / Д. Сафиоллин — ИГ "Весь", 2017

ISBN 978-5-9573-3206-0

Я был обычным человеком, который к третьему десятку начинает осознавать, что многие детские мечты так и останутся мечтами. Что гарантийный пробег подаренного природой тела скоро закончится, придут болезни, а с ними слабость и уныние. Что год идет за годом, а жизнь не меняется. Чего-то не хватает. Чего-то простого и практичного, что очень просто сделать и что ни от кого не зависит. Такого волшебного, чтобы это прямо – бац – и изменило всю жизнь. Я, как и все, искал свою волшебную таблетку. И вот однажды надел кроссовки и побежал. Побежал – и жизнь действительно начала меняться. Я начал понимать многие вещи по-другому. Вернулось чувство уверенности, азарта, борьбы. Удивительно, но всего за год бега все стало на свои места. Узнал ли я что-то новое? Нет. Просто бег давал новые ощущения, а с ними – и другое понимание жизни. Дмитрий Сафиоллин

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3206-0

© Сафиоллин Д., 2017
© ИГ "Весь", 2017

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Об авторе | 5 |
| Предисловие | 7 |
| Глава 1. Захотеть измениться | 9 |
| Врать себе и жить как все | 9 |
| Какого счастья мы хотим | 11 |
| Мои первые шаги в беге | 13 |
| Глава 2. От мечты к цели | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

Дмитрий Сафиоллин

Действуй! Беги! Книга-мотивация на правильный бег. С чего начинать и каких плюсов ждать от жизни

Посвящаю эту книгу моей дочке Маше. Быть может, когда-нибудь ты прочтешь ее и возьмешь из нее то, что у меня не было возможности сказать тебе лично.

Об авторе

Дмитрий Сафиоллин – бизнес-консультант, бизнес-тренер, маркетолог, основатель и директор сургутского филиала международной школы правильного бега I LOVE RUNNING. До этого в течение пяти лет работал в крупной строительной компании в условиях кризиса, управлял подразделением численностью более 200 человек, участвовал в реализации масштабного проекта известного голландского архитектора Эрика ван Эгераата.

Дмитрий руководил стартапом (poiskstroek.ru), который за четыре года вышел на федеральный уровень и был оценен в 0,5 миллиона долларов инвестиционным фондом, купившим в нем долю. В марте 2015 года проект был презентован учредителями президенту РФ Владимиру Путину.

После этого Дмитрий сотрудничал в роли профессионального маркетолога со многими крупными компаниями: Югорская промышленная корпорация (оборот несколько миллиардов рублей в год), ООО «Светодизайн-Югра», Администрация Сургута, ОПORA России и т. д. Дмитрий – городской активист, один из инициаторов центра прикладной урбанистики в Сургуте.

Чуть позже Дмитрий пробежал марафон (42,2 километра) и открыл филиал международной школы бега I LOVE RUNNING.

Его базовое образование – прикладная математика, БГУ (Минск). Дополнительно обучался в лучших бизнес-школах России и Украины.



Предисловие

– Я пишу книгу. И одно питерское издательство даже готово ее напечатать, – начал я разговор со своим другом и партнером по открытому недавно в Сургуте филиалу школы правильного бега I LOVE RUNNING.

– Да? И о чем книга?

– О беге, мотивации, саморазвитии и всем таком.

– О! Это будет еще одна книга о беге от человека, который бегать так и не научился! :)

Всегда мечтал о том, чтобы написать книгу. Читая других авторов, особенно по крайне интересной мне теме саморазвития, я часто терялся в веренице техник и инструментов, предлагаемых для внедрения в жизнь. Некоторые давали мне ощутимые результаты, другие пылились на полке ожиданий до поры до времени. Когда информация в книгах начала повторяться, я понял, что мой шкаф знаний переполнен и пора наводить в нем порядок.

Написать книгу – это как провести генеральную уборку: выбросить все лишнее, а остатки аккуратно разложить по полочкам. И чисто, и приятно.

Но вот о чем писать? Ведь тема-то заезженная. Да и стоит ли писать, если все, что тебе нужно, – просто разобраться с личным хламом?! Тем не менее вдохновение не давало мне покоя, и буквы как-то сами начали марать бумагу. Я писал для себя и время от времени выкладывал это в интернет, чтобы растущее чувство «самогордости» было укорочено колкими комментариями критичных подписчиков. Но, как оказалось, все мои фейсбук-френды – добрые и позитивные люди, верящие в мои способности.

Чем больше я писал, тем больше мне нравилось. И однажды я замахнулся на цельный труд. Накидал заголовки для глав будущего «бестселлера» и выкинул его на одном из форумов. А им дай да и заинтересуйся главный редактор известного издания. Так еще на ранней стадии у меня появились обязательства и жесткий дедлайн, к которому книга должна обрести свою окончательную форму. Нет, это не редактор был чересчур жестким, это я был таким ответственным.

И вот сейчас, читатель, перед тобой мой труд. Эта книга – поучительная история с конкретным планом действий. Но я вовсе не собираюсь никого и ничему поучать. Нет, эта книга – дорожная карта прежде всего для меня самого. Для обычного человека, который к третьему десятку начинает осознавать, что многие детские мечты так и останутся мечтами. Что гарантийный пробег подаренного природой тела скоро закончится, придут болезни, а с ними слабость и уныние. Что в голове море знаний, техник и инструментов для исправления ситуации, но год идет за годом, кладовая растет, а жизнь не меняется. Чего-то не хватает. Чего-то простого и практичного, что очень просто сделать и что ни от кого не зависит. Такого волшебного, чтобы это прямо бац – и изменило всю жизнь.

Я, как и все, искал свою волшебную таблетку. И вот однажды надел кроссовки и побежал. Побежал – и жизнь действительно начала меняться. С каждым новым шагом теоретические выкладки уважаемых мной авторов – Ицхака Пинтосевича, Тони Роббинса, Брайна Трейси и других гуру мотивации и саморазвития – наконец-то начали обретать конкретный смысл. Я начал понимать многие вещи по-другому. Скорее, даже не понимать, а чувствовать.

На эти мысли стали накладываться рассуждения известных спортсменов-марафонцев, ультрамарафонцев, триатлетов. Я бегал и думал, думал и бегал. А потом вытирал пот, прини-

мал душ и шел действовать. Вернулось чувство уверенности, азарта, борьбы. Вновь захотелось изменить мир.

А еще появилось желание пообщаться с Богом. Я вернулся к религии, которую отвергал долгое время как нелогичный пережиток прошлого. И открыл для себя сложный, отлаженный, отточенный механизм, который не только не противоречил всем моим знаниям, но и гармонично их дополнял.

Удивительно, но всего за год все стало на свои места. Узнал ли я что-то новое? Нет. Каждая очередная книга лишь дополняла предыдущую, укрепляя убеждения. Каждый новый автор лишь ссылался на более ранние труды и в каких-то вещах добавлял глубины или практичности. Ничего не менялось, но менялся я сам.

Бег давал новые ощущения, а с ними – и другое понимание. Не все, что чувствуешь, можно описать словами. Но чаще всего это и не нужно. Когда ты пересекаешь финишную черту марафона, тебя окружают десятки-сотни таких же «страдальцев». И вам не нужно многословить, чтобы поделиться ощущением радости. Достаточно легкого похлопывания по спине и обмена усталыми улыбками.

Эта книга – путь эволюции, который я прошел за год. От первых трех километров до марафона. Это те рассуждения и выкладки, которые я знал и три, и пять лет назад, но никогда не использовал. Это практическая исповедь человека, потерявшего себя и нашедшего заново. Это путь, это тренажер для эффективной жизни.

Если ты ее просто прочтешь, то вряд ли мы пойдем друг друга. Но если вдруг решишь надеть кроссовки и пробежаться, если возьмешь свой первый рубеж за чертой усталости и стресса, то нам больше не нужны будут слова – мы и так пойдем друг друга. Наше взаимное одиночество обретет статус дружбы, противоречия развернутся подобиями, споры – взаимодополняющими беседами.

Я так же, как и ты, читатель, в начале пути, и так же, как и ты, до сих пор допускаю ошибки и оступаю. Поэтому, если где-то на страницах ты видишь совет в поучительной форме, то знай – он адресован прежде всего мне самому. Следовать ему или нет – твой выбор, как и все в этом мире. Но если все же последуешь и «получишь плод», напиши для меня свой отзыв. Мне будет не только приятно, но и полезно, так как это придаст большей уверенности в том, что все написанное верно.

Итак, побежали. И вначале хочу поделиться с тобой тем, как я решил захотеть измениться.

Глава 1. Захотеть измениться

Врать себе и жить как все

У человека всего две жизни, причем вторая начинается тогда, когда мы понимаем, что жизнь всего одна.

Британский актер Том Хиддлстон

В 30 лет череду мыслей о том, что «я хочу сделать», все чаще и чаще разбавляют мысли о том, что «я уже не сделаю никогда». Время проходит. Причем в минуты радости оно ускоряется, а в дни грусти – тормозится. Чего сейчас больше в твоей жизни?

Каждый день ты ждешь того самого счастья, о котором мечтал когда-то в детстве, когда все горизонты были открыты и жизнь казалась вечностью. Ждешь его и параллельно обманываешь себя.

Ты врешь себе о своем здоровье, которое хоть и ухудшается с каждым годом, но не столь критично, чтобы начинать о нем волноваться. Ты привыкаешь к одышке, вечному чувству усталости от недосыпания и к успокоительным таблеткам против стресса. Это нормально, все так живут.

Каждый вечер ты балуешь себя сытным ужином, обязательно с бутылочкой пива или хорошего вина в награду за еще один прожитый день. Шутишь над собой и своей жизнью, смотришь веселые комедии, критикуешь политиков, ругаешь спортсменов, постишь котиков в социальных сетях до самого рассвета... Потом ненавидишь утро, больную голову и свое обрюзгшее тело, которое нужно поднимать и тащить на работу. Но зато обожаешь кофе натощак с горьким ароматом и, быть может, с сигаретой. И врешь себе, что любишь свою жизнь!

Иногда ты встречаешь старого знакомого, который выглядит свежее и успешнее тебя, и тогда снова врешь себе, чтобы найти причину для личных оправданий. Ну да, ведь ты рано женился, у тебя семья, дети. Теперь тебе прежде всего нужно заботиться о семье, а не гоняться за синей птицей удачи. У каждого своя судьба.

Вот только почему в детстве, глядя на родителей, ты представлял себе совсем другую жизнь? А теперь живешь их жизнью и так же, как они, поучаешь своих детей. Эта жизнь привычна для миллионов, а быть может, и миллиардов людей по всему миру, которые врут себе каждый день, чтобы продолжать катиться по проложенным «судьбой» рельсам, терпя, но не напрягаясь.

Каждый новый день – это логичное следствие привычного «вчера».

Поработал, получил зарплату, потратил, занял денег в долг, чтобы перекрыть денежную дыру. Снова потратил и сидишь ждешь зарплату и милость божию. Вот деньги пришли и сразу же ушли на оплату долгов и содержание кредитно-банковской системы. И где же счастье в этом круговороте житейских проблем?

Правда, иногда бывает отпуск, и ты всей семьей уезжаешь на море. Там наконец-то приходит искренняя радость этим долгожданным неделям, на которые работал весь год, а может, и все пять. И снова приходится врать себе, будто это и есть счастье. Потому что на море ты видишь людей, которые могут позволить себе намного больше развлечений, чем ты. К тому же их здоровье в разы лучше. Твои мечты воплощены в чужую реальность, и она гордо смотрит на тебя из чужого тела, дыша уверенностью, здоровьем и чувством самореализации.

Ты скользишь взглядом по пляжу, пытаясь отыскать себе подобных, чтобы доказать сложившуюся внутри теорему, что именно твоя жизнь – это норма, а остальные – просто редкие

исключения, благословленные поцелуем удачи. Простым перемещением внимания, без единого усилия, без единого движения и мускульного напряжения, ты повышаешь собственную самооценку, находя в толпе тех, кто еще хуже. Это твой аспирин, твоё обезболивающее, которое не нужно покупать в аптеке – оно всегда с тобой, в твоём подсознании. Созданные годами запасы аргументов позволяют забыться и почувствовать временное облегчение.

Но вот тело пронзает резкая и колкая боль. Это голос твоей жены, рассыпающей упрёки и сожаления! Когда-то она поверила в твою сказку о вечных цветах и романтике, жизненном приключении и буре эмоций. Она отдала тебе свою руку, чтобы ты привел ее к детской мечте; свое сердце, чтобы ты наполнил его радостью и счастьем. И что в итоге? Двое детей и ворох житейских проблем, засосавший в пучину однообразия. Злоба и обида в сердце как оправдание того изображения в зеркале, которое оно видит каждый день и сурово напоминает о скоротечности и необратимости времени. Все пошло не так, и кто-то должен нести за это ответственность! И этот кто-то лежит сейчас рядом на песке под палящим южным солнцем и в ус не дует, чтобы изменить ситуацию.

Килограммы лишнего жира, нарушающие пропорции; отсутствие былой гибкости и свободы движений, непонятные ощущения в теле – предвестники будущих болезней, сутулость и опущенные руки, потухший взгляд и горькая мысль о том, что это приближающаяся старость, которую нельзя ни замедлить, ни обмануть. Что было, того уже не будет, а чего не было, того уже и не стоит ждать. Процесс изменений необратим – ты меняешься, но совсем не в ту сторону, в которую хочешь...

В 35 лет заканчивается гарантированный пробег организма.

Ицхак Пинтосевич

Острый нервный импульс пронизывает все тело и возникают два противоположных желания: начать меняться в другую сторону или пойти напиться. И ты либо продолжишь себе врать, либо примешь горькую правду. И попытаешься заглянуть в будущее: что еще можно сделать, чтобы все-таки стать счастливым? И не жалеть, как сказал классик, о бесцельно прожитых годах.

Какого счастья мы хотим

Чтобы жизнь была, как ясный солнечный день в начале весны. Чтобы душа танцевала, а сердце пело. Чтобы хотелось смеяться и радоваться без всякой причины. Чтобы распирало от любви и благодарности Богу за созданный мир.

Счастье нельзя потрогать, обнять или намазать на хлеб, его можно только ощутить, почувствовать, понять сердцем, а не разумом.

Счастье – это эмоция. И у каждого счастья – свой источник.

Кому-то его дарит семья, а кому-то – успех и признание. Одним подавай любовь, другим – деньги и статус, третьим же достаточно чувствовать себя здоровыми.

Но счастье мимолетно. Когда я впервые задался вопросом его поиска, меня поразили многие знакомые успешные люди, у которых все в порядке и со здоровьем, и с финансами, и с семьей. Несмотря на это, их жизнь полна жуткой депрессии, они тщательно скрывают ее на людях, но, оставаясь в одиночестве, проваливаются в себя, открывая дорогу горечи, злобе, обиде, печали, унынию, скуке... Вроде и жена красавица, дети – умницы, любовницы – лапочки... А не счастлив! Почему? Заработал состояние на несколько жизней, ушел на пенсию и впал в протрацию... От чего? Где былой задор и улыбка?

Рон Хаббард писал, что счастье – это преодоление барьеров на пути к поставленной цели.

То есть мы счастливы, только когда боремся, побеждаем, движемся к определенной цели. Счастливы, только если через стресс испытываем прогресс.

Прогресс – это и есть счастье.

Помню, какое огромное впечатление произвел на меня роман Джека Лондона «Мартин Иден». Главный герой – обычный матрос из низших слоев общества. Окрыленный любовью к случайной знакомой из высшего света, он принимает решение измениться и стать писателем. Проходит очень трудный путь, преодолевает барьеры непонимания и пропасть отчаяния и все-таки ловит за хвост своего журавля. Цель достигнута, он автор бестселлеров, ему принадлежат почет и уважение ранее отвергавшего его общества, перед ним на блюдечке – сердце любимой женщины. Он на вершине – дальше расти некуда. И помните, чем все заканчивается? Прыжком из иллюминатора первого класса шикарного атлантического лайнера. Усилием воли он заставил себя пойти на дно. Жутко. А ведь он был счастлив, когда голодал, испытывал нужду и терпел насмешки от ближнего круга людей, не веривших в его способности и мечту стать писателем. Что делало его счастливым? Цель и внутреннее чувство продвижения вперед. В его жизни был прогресс, пусть для него одного и заметный.

«Если человек здоров и у него есть цель, он не задумывается над тем, счастлив он или нет», – сказал Джордж Бернард Шоу.

Без прогресса нет счастья. Почему распадаются семьи? Потому что заканчивается прогресс в отношениях. Почему в офисах по понедельникам редко встретишь заряженные энергией и улыбкой лица? Потому что нет карьерного роста – оклад фиксирован, а премии нормированы. Почему после 1–2 недель посещений тренажерного зала человек бросает его? Потому что встает на весы и не видит прогресса.

Счастье – это и есть прогресс. Это чувство, которое ты испытываешь, когда движешься вперед, преодолеваешь барьеры, берешь вершины, рискуешь, падаешь, поднимаешься, одним словом – живешь!

А что происходит с людьми, которые несчастливы? Они терпят жизнь, существуют. Врут сами себе, что это нормально, отыскивают оправдания, кусаются с женой, поучают детей чужими историями, а не собственным примером. Они катятся по проложенным другими рельсам жизни, пока однажды, перевалив за 30-летний рубеж, не увидят вдалеке образ старости, размахивающей финишным флагом. И тут боль становится невыносимой. Градус терпения зашкаливает, и ты принимаешь твердое решение: «Я хочу изменить свою жизнь. Хочу изменить прямо сейчас».

Но с чего же начать? Начинаешь гуглить, искать примеры для подражания, и все... Понеслось! Книжки, тренинги, саморазвитие. Через некоторое время чувствуешь, что знания уже льются из ушей, а воз и ныне там. Почему? Потому что между теорией и практикой – пропасть, и в один присест ее не перепрыгнуть.

Тебе нужен тренажер. Нужно перевести знания в навыки, закрепить идеи на уровне ценностей и убеждений. Но прежде всего – проверить все на практике. Именно из-за этого я и пришел в бег.

Мои первые шаги в беге

Я стоял перед зеркалом и чистил зубы. Тело ломало от раннего пробуждения, хотелось или взбодриться крепким кофе, или провалиться в сон еще на часик-другой. Я рассматривал в зеркале круглый животик, ярко сигнализовавший о моих стандартах в жизни, и повторял про себя: «Я бегун. Я бегун. Я бегаю. Могу бегать долго. Могу пробежать даже марафон». Затем я начал перебирать ногами, имитируя бег на месте. Осознание собственного положения и того, что я делаю, вызвало на лице искреннюю улыбку. Я рассмеялся и сказал себе: «Хватит этих аутотренингов. Сегодня надену кроссовки и выйду на реальную пробежку». На календаре было 13 января, за окном минус 20, но ждать тепла я больше не мог, хотел изменений прямо сейчас.

Вечером достал запыхавшийся лыжный костюм и старые кроссовки, которые, несмотря на свой возраст, были практически в идеальном состоянии. А что с ними могло случиться на верхней полке гардеробной? Они, конечно, далеко не беговые, но какая разница для меня сейчас?! Я натянул подштанники, термобелье, укутался шарфом и вышел из дома. Когда делаешь что-то новое, кажется, что весь мир следит за тобой. От этого становится немного некомфортно, но этот дискомфорт можно легко перевести в чувство гордости: «Я уже лучше тех 80 или даже 90 % людей, которые проведут этот вечер привычным способом – смотря телевизор и потягивая пиво».

Я вышел на улицу. И побежал. Тело быстро начало разогреваться и выделять пот, смачивая одежду. Морозный ветер обдувал лицо; быстро перебирая ногами, я увеличивал ритм. Бежал, вдыхая аромат вечернего города, стоящего в пробках. С каждым шагом чувствовал бодрость и детский восторг. Бежать оказалось намного проще, чем я думал.

Через километр я приостановился, выбирая маршрут. Обычно добираясь до этой точки пешком, я поворачивал обратно, считая, что вечерний прогулочный мотцион выполнен. Здесь же хотелось еще пробежаться. В какой-то момент мне показалось, что я могу бежать бесконечно.

Но организм не обманешь. Скоро пришла одышка и заболели ноги. Я замедлил темп, перешел на шаг. Начал чувствовать холод от ветра, обдающего намокшую одежду. Перейдя на темп трусцы, доковылял до дома, срезав намеченный маршрут. Я был счастлив от того, что это сделал. Но еще очень хотелось узнать свой результат – сколько в итоге пробежал и в каком темпе?

Обычный смартфон, если на него поставить специальную программу, может дать тебе множество измеримых показателей. А как математик и управленец, я обожал копаться в измеримых результатах. Ведь они четко дают тебе понимание прогресса.



Я бегал минут 30 и пробежал четыре с хвостиком километра в среднем темпе 7:19 мин/км. Здорово! А ведь завтра я смогу наверняка пробежать быстрее. Или дальше. Ведь каждый день, если продолжу тренироваться, буду становиться лучше. И самое главное – увижу свой прогресс! У меня в жизни будет постоянный прогресс!

Никто и ничто не может остановить меня, кроме меня самого. В футболе у тебя есть соперник и партнеры по команде. Иногда соперник играет лучше, а иногда партнеры подводят. Ты можешь выиграть, не прикладывая особых усилий, а можешь проиграть, выложившись на 150 %.

В беге ты всегда будешь выигрывать, потому что твой соперник – это ты вчера.

Осознание этого факта окрылило меня, и через день я побежал снова. Уже рано утром, до работы. В этот раз бежалось намного сложнее. Тело в привычном сонном состоянии, мышцы болели, на улице было еще морознее и холоднее. В какой-то момент захотелось бросить и вернуться домой. Что за идиотский вид спорта, в котором нужно себя так истязать? Ради чего? Но вытерпев и вернувшись домой, я снял грязную одежду, залез в душ и ощутил высшую форму блаженства. Как будто какой-то наркотик разошелся по всему телу, погружая меня в состояние эйфории. Я молодец! Я пробежал! И темп еще лучше, и дистанция чуть больше. Это прогресс – это счастье. И всего лишь нужно было немного потерпеть.

Если я могу, потерпев всего полчаса, сделать себя счастливым на весь день, что будет со мной, если я и вправду смогу пробежать марафон. Каким человеком нужно стать, чтобы суметь одолеть 42,2 километра.

Я читал свою первую книгу про бег Геннадия Швеца «Я бегу марафон» и все больше и больше проникался этой идеей. Читал про обычных людей, которые вдруг становились неординарными, выдающимися, пусть и в кругу близких друзей. Конечно, я уже никогда не стану

профессиональным спортсменом и не попаду на чемпионат мира или Олимпийские игры, но ведь можно побеждать и без подиумов.

Я читал и впитывал в себя все плюсы той новой жизни, которую могу сам построить. И моя старая жизнь постепенно наполнялась новым смыслом. Я начал управлять процессом изменений. От желания измениться я перешел к конкретным действиям. От теории шагнул к практике. И этот шаг по своей ценности для меня, наверное, равняется тому первому шагу, который я сделал еще ребенком, когда только учился ходить. Нет, этот ценнее! Ведь тот шаг я не помню, а 13 января 2016 года запомню на всю жизнь.

ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

1. У каждого человека есть правда, которую он от себя скрывает. Он оправдывает себя и свои результаты, чтобы отложить процесс изменений. Потому что изменение – это всегда отказ от удовольствия сейчас ради удовольствия в будущем. Осознанное изменение – это всегда боль.

2. Когда скрывать правду больше нет сил, человек принимает необходимость целенаправленных изменений. Но как поставить цель? Куда двигаться? Можно долго искать ответ на этот вопрос, продолжая оставаться на месте. Или выбрать что-то простое, конкретное и достижимое. Например, пробежать марафон, переплыть пролив Босфор, подняться на Эверест и т. п.

3. Любая спортивная цель – конкретна, ограничена сроком, достижима и значима. Ориентируясь на нее, ты будешь предпринимать шаги и чувствовать прогресс. Вместе с прогрессом в твою жизнь вернутся счастье и уверенность. Ты вновь обретешь кайф жизни, а здоровье, позитив и заряд энергии станут приятными бонусами. Кроме того, ты привьешь себе новые навыки, которые сможешь успешно применить и в других сферах жизни. Как раз об этом и повествует данная книга.

ЗАХОТИ И ПРИМИ РЕШЕНИЕ ИЗМЕНИТЬСЯ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Глава 2. От мечты к цели

Цель жизни – это жизнь с целью.

Робин Шарма

Сначала появляется мечта. Она воздушна, легка и туманна, как облако на небосводе. Мечта идет от сердца. Она висит над тобой и следует за каждым твоим шагом. Иногда ты поднимаешь голову вверх и любишь ее, рассматриваешь контуры, добавляешь новые штрихи. А иногда просто забываешь, опуская взгляд в землю.

Когда ты был маленьким, то верил, что мечту можно не просто ухватить, на ней можно кататься. Помнишь веселую песню друзей из мультика про Тили-Мили-Трямдию? Облака казались такими реальными.

Но потом суровые взрослые в школе объяснили тебе, из чего состоят облака. Что это газ и что если взобраться на облако, сразу свалишься, да еще и больно ударишься о землю. Мы ведь все живем на земле.

Ты расстроился и, быть может, забыл о своей мечте. Или спрятал ее глубоко-глубоко в сердце, где ее не достанут никакие критики...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.