

РАКОВА ЕКАТЕРИНА

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«РАЗБУДИ В СЕБЕ
ИСПОЛИНА»

Ракова Екатерина
Краткое содержание
«Разбуди в себе исполина»
Серия «КнигиКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359502

Библиотека «Главная мысль»; 2017

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Разбуди в себе исполина». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Энтони Роббинс – один из основоположников лайф-коучинга и вдохновляющий мотивационный спикер. Коучинг у него стоит 1 миллион долларов, при этом запись ведется на 2 года вперед. Его услугами пользовались Билл Клинтон, Михаил Горбачев, Андре Агасси, Опра Уинфри и другие знаменитости. Сам Энтони относится к тем людям, которые достигли всего с нуля, поэтому все, о чем, он пишет, пропущено через призму его личного жизненного опыта. Взяв под контроль свои эмоции, он похудел на 20 килограмм и из человека, живущего от зарплаты до зарплаты, превратился в успешного бизнесмена, чей доход исчисляется миллиардами долларов в год.

Роббинс считает, что любому человеку под силу разбудить дремлющую в нем энергию и реализовать все свои мечты – даже, на первый взгляд, фантастические. Большинство людей, по мнению Энтони, имеют весьма скромные желания, в то время как всегда следует стремиться к большему и не останавливаться на достигнутом. Главное – быть уверенным в том, что вам это по плечу, и день за днем кропотливо работать над собой. При помощи ряда эффективных приемов и упражнений, приведенных в нашем обзоре, вы сможете избавиться от вредных привычек и неправильных убеждений, сделать эмоции вашими союзниками, сконцентрироваться на главном и, наконец, перейти от мечтаний к активным действиям.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

Авторский обзор по материалам книги «Разбуди в себе исполина». Энтони Роббинс

Автор обзора: *Екатерина Ракова*

Приемы и упражнения от Энтони Роббинса, которые помогут перейти от мечтаний к активным действиям

Все, что мы делаем в жизни, мы делаем ради того, чтобы получить удовольствие или избежать страдания. Например, когда нам становится грустно, едим много сладостей, обеспечивающих нас кратковременной дозой эндорфинов. Но в итоге такое потакание своим слабостям приводит к тому, что мы страдаем еще сильнее. Чтобы сломать эту модель поведения, важно научиться брать под контроль свои эмоции, иначе они так и будут управлять нашими поступками, мыслями и решениями.

Энтони Роббинс – один из основоположников лайф-коучинга и вдохновляющий мотивационный спикер. Коучинг у

него стоит 1 миллион долларов, при этом запись ведется на 2 года вперед! Его услугами пользовались Билл Клинтон, Михаил Горбачев, Андре Агасси, Опра Уинфри и другие знаменитости. Сам Энтони относится к тем людям, которые достигли всего с нуля, поэтому все, о чем, он пишет, пропущено через призму его личного жизненного опыта. Взяв под контроль свои эмоции, он похудел на 20 килограмм и из человека, живущего от зарплаты до зарплаты, превратился в успешного бизнесмена, чей доход исчисляется миллиардами долларов в год.

Роббинс считает, что любому человеку под силу разбудить дремлющую в нем энергию и реализовать все свои мечты – даже, на первый взгляд, фантастические. Большинство людей, по мнению Энтони, имеют весьма скромные желания, в то время как всегда следует стремиться к большему и не останавливаться на достигнутом. Главное – быть уверенным в том, что вам это по плечу, и день за днем кропотливо работать над собой. При помощи ряда эффективных приемов и упражнений, приведенных в нашем обзоре, вы сможете избавиться от вредных привычек и неправильных убеждений, сделать эмоции вашими союзниками, сконцентрироваться на главном и, наконец, перейти от мечтаний к активным действиям.

Как решиться на перемены и поставить правиль-

ные цели

Перед тем, как начать осуществлять решительные перемены в своей жизни, необходимо сесть и разобрать по полочкам: что именно вас не устраивает на данный момент, что вы хотите изменить и, главное, что следует предпринять для того, чтобы эти изменения произошли.

Люди часто боятся перемен, потому что относятся к ним как к чему-то временному и ограничивающему их свободу. Яркий тому пример – строгие диеты или занятия спортом в стремлении похудеть. Поэтому изначально важно настроить себя на долгосрочные изменения – например, не садиться на диету, а сделать здоровое питание и спорт своим комфортным и естественным образом жизни.

Примите решение прямо сейчас

Нашу жизнь определяют решения, которые мы принимаем каждый день, каждый час, каждую минуту. Однако многие люди предпочитают просто плыть по течению и ничего не решать. Энтони Роббинс называет этот принцип «ниагарским синдромом» – человек плывет, не зная, к какому берегу причалить, пока в один «прекрасный» момент не оказываются в полутора метрах от Ниагарского водопада в лодке без весел и в следующее мгновение падает вниз.

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.