

The background of the book cover is a vibrant blue sky with wispy white clouds, transitioning into a clear turquoise sea. On the right side, a white building with a red roof and a balcony is visible on a cliffside overlooking the water. The overall scene is bright and serene.

Сергей Сидоров

# Как найти свой путь

История моего успеха

16+

# Сергей Владимирович Сидоров

## Как найти свой путь.

### История моего успеха

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24260396](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24260396)*

*SelfPub; 2018*

#### **Аннотация**

Данная книга призвана помочь взрослым людям всех возрастов и школьникам старших классов в определении своего пути в профессиональном плане. Для этого автор использовал примеры из своей биографии, в которой отражен опыт в работы в различных областях (от сторожа-дворника в детском саду до директора Банка). Также эта книга будет полезна родителям, которые хотят, чтобы их дети реализовали свой потенциал в жизни и достигли настоящего успеха. Прочитав эту книгу, каждый из вас сможет нащупать направление своего пути как в профессиональном плане, так и в других областях жизни.

# **Самоопределение как основа счастливой жизни!!! (выводы из истории моей жизни)**

Успех – это всего лишь следствие правильно выбранного пути.

Восточная мудрость.

## **Содержание**

### **Введение**

#### **Глава 1**

Как рассчитать показатель правильности выбора своего пути.

Дело, которым ты занимаешься, должно тебе очень нравиться! Иначе ты не добьешься в нем успеха.

Если возникла идея, сразу воплощай ее в жизнь!

Один в поле не воин, или одна голова хорошо, а две лучше.

Если пообещал кому-то что-то, то обязательно выполни, чего бы тебе это не стоило! В этом основа твоего успеха!

Решил что-то начать делать, то делай это сейчас. Лучшего времени не будет. Сейчас самый лучший момент для воплощения твоих идей в жизнь.

**Действуйте! Действуйте! Действуйте!**

Ритм – основа движения.

Как сформировать полезную привычку.

Не бойтесь трудностей и испытаний. Желайте их.

Если поставил цель – добейся ее.

Будь лучшим в своем деле!

Никто ничего тебе не должен.

Всегда занимайся тем делом и выбирай ту профессию, которая тебе близка по духу.

Не позволяйте никому решать за вас, кем вам стать и чем заниматься в жизни.

Когда ты занимаешься любимым делом, когда ты идешь за своим призванием, то все силы Космоса помогают тебе в этом.

Никогда не отказывайся от своей мечты и своего призвания.

Постоянно занимайся продвижением своего товара или услуги.

Неважно, работаешь ли ты на себя или являешься наемным работником, все равно выбирай дело по душе.

Любые вложения энергии и сил не проходят даром.

Всегда уважай людей, окружающих тебя.

Никогда не бойся менять свою жизнь. Живи смело и уверенно!

Тест по самоопределению.

Определи в себе свои сильные стороны и на основании их выбирай дело своей жизни.

Выбор своего пути и его влияние на все области жизни.

Главная цель – определить свое призвание и становиться профессионалом. Деньги – лишь следствие правильно вы-

бранного пути.

Запомни, никто и ничто не может помешать тебе быть счастливым, здоровым и богатым.

Бери пример с успешных людей, изучай, как они достигают успеха, но иди своим путем.

Не бойтесь ошибок!

Таланты имеются у каждого человека в мире. Просто их нужно в себе отыскать.

Все соответственно (закон соответствия).

Закон свободы воли.

Высшей степенью свободы является дисциплина.

Ничего не бойтесь! Смело и свободно идите по жизни!

Будьте едины со своей целью!!! Не упускайте вашу цель из фокуса внимания и постоянно двигайтесь к ней!!!

Постоянное саморазвитие и самосовершенствование.

## **Глава 2**

Постановка цели. 9 критериев правильной постановки целей.

Энергия.

Сила ритма.

Дисциплина.

Действия.

Идеализация.

Страх.

Препятствия на пути.

Мотивация и самомотивация.

Влияние наших мыслей на уровень и качество жизни.

Вера и настрой на победу.

Ответственность.

Свобода и запреты.

Если вдруг вы не нашли свое призвание.

**Основные выводы**

## **Введение**

Друзья, я приветствую вас!!!

Эта книга посвящается всем, кто ищет свое предназначение в этой жизни. Тем, кого не устраивает то положение вещей, которое у него есть в данный момент. Тем, кто хочет быть счастливым. Тем, кто хочет оставить свой след в истории. Тем, кто не хочет просто прозябать в серости обыденных дней, а желает сделать свою жизнь яркой и наполненной!

Я обращаюсь к вам, мои друзья!!! Эта книга – мое послание вам. Мое признание, пропущенное через мой опыт и мое сердце!!! В этой книге я хочу поделиться своей историей, тем предыдущим опытом, который привел меня к сегодняшнему состоянию, новым осознаниям и новым победам!!!

Я всегда с интересом изучал биографии великих людей прошлого, истории успеха героев-современников. А также обычных людей в своем окружении, которые светятся счастьем. Хотя, конечно, каждый из нас необычный человек и великий по-своему. Об этом я и буду говорить в этой книге.

Мне всегда интересно было, что являлось и является самым важным на пути к успеху и ощущению счастья? Что движет людей к великим достижениям и что помогает преодолевать множество препятствий и трудностей? Это мы с вами и постараемся выяснить в этой книге.

Но для начала я расскажу свою историю самоопределения...

## **Глава 1**

### **Моя история...**

Я родился, рос и учился в школе в советское время. А, как известно, в то время основополагающим направлением было хорошо учиться в школе на «4» и «5», потом успешно поступить в институт и после института устроиться работать на какое-нибудь предприятие и работать там до пенсии. И все бы ничего. Вроде бы все правильно. Но...

Вот из-за этих-то многих «но» и возникла идея написать эту книгу.

В школе учился я на «4» и «5», как и заповедовала Коммунистическая партия Советского Союза и, конечно же, на радость своим родителям. Правда, иногда возникал у родителей вопрос с упреком ко мне «Почему не пять?», когда я приносил четверку. Я понимаю, им всегда хотелось чего-то большего от своего сына. Но мне зачастую хватало и чет-

верок, так как я считал, что ударником быть тоже неплохо (главное, чтобы не выходили тройки за четверть!). Тем более моим главным интересом жизни на тот момент было занятие спортом. Мне это очень нравилось, и было, по-настоящему, моей страстью!!!

На вопрос кем я хочу стать и куда пойти учиться, я не мог толком ничего сам себе ответить. Единственное, что я действительно хотел, так это стать профессиональным спортсменом. Правда, я занимался разными видами спорта. Везде понемногу, поэтому реальных результатов у меня не было.

В конце 9-го класса мой друг и одноклассник показал мне в газете объявление, что набирается в другой школе-гимназии набор в классы с профилирующими направлениями. Это были инженерные, математические и педагогические классы. Нужно было сдать вступительные экзамены, чтобы поступить в данную гимназию. После окончания данных классов (я выбрал инженерный класс) можно было поступить в местный Политехнический институт без экзаменов (оценки по выпускным экзаменам в данной гимназии шли в зачет вступительных экзаменов в институт). Это было очень удобно, так как не надо было половину лета тратить на подготовку к вступительным экзаменам в ВУЗ, и еще не факт, поступишь ты или нет). В общем, одним выстрелом я убивал два зайца.

Почему же я выбрал именно Политехнический институт? Тут критериев было предостаточно и они, как мне тогда ка-

залось, были железобетонные: во-первых, в нашем городе на тот момент было всего три основных вуза – политехнический, педагогический и физкультурный. Хотя я и занимался спортом, но как уже говорил, больших результатов ни в одном из них не достиг, поэтому тренером себя не видел, тем более учителем физкультуры. Поэтому физкультурный как то сразу отпадал. Что касается педагогического института, то о нем даже разговора не было, так как я твердо считал, что это «бабский» институт, где учатся одни девчонки. А вот местный политехнический ВУЗ как раз был для настоящих «мужиков»: в нашем городе расположен завод «КамАЗ» и по окончании данного института я как раз мог спокойно устроиться на этот машиностроительный гигант инженером или еще кем либо. На тот момент умом я рассчитал все очень даже правильно. Сразу оговорюсь, что в другой город ехать поступать было как то не с руки: не хотелось жить в общешитии. Да и зачем куда-то ехать, если «нас и здесь неплохо кормят».

В общем, решение было принято и мы с другом после выпускных экзаменов за 9 классов, забрали документы из своей школы и поехали поступать в школу-гимназию. Почему поехали? Да потому, что по сравнению со школой во дворе, где мы учились, в гимназию нужно было ездить около 40 минут на автобусе. Но нас это не пугало, так как перед нами открывались новые возможности и перспективы поступления без экзаменов в ВУЗ.

Помню тот день, когда мы пришли на вступительный экзамен по математике. Настрой был отличный. Знания тоже были на уровне, еще все свежо в голове. Напомню, что я учился на «4» и «5» и по математике у меня была пятерка.

Задания на вступительном экзамене в гимназию не скажу, что были очень уж трудными, но все таки повышенной трудности. Сами понимаете, в инженерный класс поступали с техническим направлением, где основными предметами были математика и физика. Я, попотев, все-таки освоил все задания и с чувством выполненного долга вышел из класса. Я даже с определенной бравадой обсуждал со своим другом, что он не смог что-то решить, а мне удалось. В общем, уверенность меня не покидала, что мы оба с легкостью поступим в эту гимназию. Уж по «4-ке» у нас точно будет. В этом я даже не сомневался.

Но какого было мое удивление, когда через несколько дней мы пришли посмотреть наши результаты. В табели у моего друга стояла «тройка», у меня реальная «2»! Я не мог поверить своим глазам. Мне казалось, что произошла какая-то ошибка. Я был обескуражен. Тем более, что я написал, как я считал, лучше друга (мы вместе анализировали), а оценка оказалась хуже его оценки. Тем более «двойка». Что что, а этого я никак не ожидал.

На тот момент каких-то важных выводов я не смог сделать по причине моей молодости и самонадеянности (выводы я сделал позже), но после как того, как улеглись эмоции,

друг предложил мне тоже вместе с ним подавать документы, вдруг не будут сверять оценки за экзамен, и мы сможем поступить оба. В крайнем случае, если заметят, то прикинусь дурачком и скажу, что перепутал. Кстати, моего друга брали, так как «тройка» была проходной в данную гимназию, так как большого конкурса не было и задания были сложные. Это тоже был удар по моему самолюбию. Представляете, даже на «тройку» я не смог написать!

В общем, поступили мы оба. Действительно, как мы и полагали, никто ничего не заметил и я с «двойкой» занял место в инженерном классе с углубленным изучением математики и физики.

Сегодня я понимаю, что в той ситуации мы с другом проявили находчивость и использовали свои шансы на все 100%. И у нас, в результате, все получилось.

Кстати, немного заглядывая назад, по математике у меня выходили то «5», то «4», а вот по физике ситуация была хуже. Я, как говорил уже, не стремился стать отличником, но и до троечника в четверти и в году не хотелось опускаться. Это было ниже моего достоинства)) Поэтому единственный предмет, который мне приходилось подтягивать с тройки до четверки, была физика. Да и учительница была строгой! В конце четверти я частенько подходил к ней и решал дополнительные самостоятельные работы, чтобы за четверть была «четверка».

Ну вот, хорошенько отдохнув в летние каникулы, мы с

другом приступили к учебе в новой школе. Да, не очень дружелюбно нас встретили в новой школе в новом районе (наш инженерный класс был сборным из разных школ города, местных в нем не было), мы периодически отбиваясь от местных и параллельно стали постигать боле углубленно физику и математику. Кстати, физику у нас вел преподаватель из политеха, куда должны были мы поступать. Ему было сложно с нами, так как он давно уже привык вести лекции в институте, где студенты бегали за преподавателями, а не наоборот, как в школе. Да и дисциплина на уроках оставляла желать лучшего, по сравнению с лекционными залами.

Радовало одно, что класс у нас был не большой и мы быстро сдружились. Тем более, что уровень умственный и моральный был намного выше, чем в наших прошлых школах. Сюда все поступили осознано, в перспективе поступить в институт. И даже я со своей «двойкой»!

И вот по ходу учебы, практически с первых уроков, я стал замечать за собой, что мне как-то сложнее даются многие задания по математике и физике (они все были повышенной сложности, по сравнению с обычной школой), чем некоторым моим одноклассникам. И уже вместо четверок и пятерок по математике, я уже схватывал тройки. И мне это не особо нравилось! При том, что усилий я прилагал больше, чем мои коллеги, которые как орешки раскалывали сложные задачи по геометрии, физике и алгебре. При том, что по гуманитарным предметам (литература, немецкий язык) я был

на коне! Вот здесь уже я давал фору другим и получал легко свои пятерки. И, заметьте, дело даже не в оценках, а в соотношении затраченных усилий и получаемом результате!!!

Это и есть «лакмусовая бумажка» нахождения области самоопределения в жизни (назовем его правилом № 1):

**Правило № 1:** Если среднее количество затраченных усилий в определенной области приводит к отличному результату (по отношению к среднестатистическому человеку), ты на правильном пути. Это и есть область твоего применения и этим надо заниматься и развивать дальше. Если же наоборот, то это не твое и усилия не приведут к желаемому результату с точки зрения самоопределения. Другими словами, если тебе легко что-то дается, то это и надо развивать дальше!

Например: В этом классе у меня был одноклассник Алексей, который сейчас занимается разработкой и внедрением автоматизированных систем (мы и сейчас общаемся и дружим, но я и сегодня не могу даже поверхностно разобраться, чем он занимается, а он в этой области как рыба в воде). Так вот, он и сейчас вспоминает, как он с изумлением смотрел, как я красиво декларировал выученные тексты по немецкому языку и выступал на уроках литературы. И он не понимал как это возможно! Ему это все давалось с большим трудом. И наоборот, я не понимал. С какой легкостью он решает задачи повышенной сложности по математике и физике, как виртуозно составляет он программы на уроках программирования. Я вообще не понимал каких-то вещей в этих обла-

стях даже на среднем уровне. Но зато я с легкостью мог выучить текст на иностранном языке и написать развернутое сочинение по литературе.

В итоге, он сейчас является специалистом в автоматизации (создает программы, паяет схемы и многое другое), а я занимаюсь тренингами, психологией и пишу книги. Представляете, если бы мы с Лешей поменялись бы областями? Что бы было? Мы были бы два несчастных человека, которые бились бы ежедневно головой в стену, напрягались, тратили невероятные усилия, а результат был бы минимальный, или вообще нулевой. Сейчас же мы тратим адекватные усилия и делаем свои любимые дела с легкостью и результат нас устраивает. Если брать шире, то мы приносим людям пользу применением своих сильных сторон, получая взамен признание и удовлетворение. И это правильно! Идет взаимообмен творческой энергией, выливающийся в результат! А не высасывание из пальца надуманных умозаключений!

Да, можно, как говорят, добиться результата в любой области, было бы желание. Но, какой-то будет результат, и какие при этом будут вложения сил!!! Это просто издевательство над своим потенциалом и над самим собой. Нужны ли такие жертвы? И кому?

Из первого правила выливается второе. Точнее они очень взаимосвязаны между собой. Оно звучит так:

**Правило № 2:** Дело, которым ты занимаешься, должно тебе очень нравиться! Иначе ты не добьешься в нем успеха.

И здесь прослеживается прямая взаимосвязь с первым правилом: то, что нравится, то и легко! И наоборот!

Вы спросите, как же определить что нравится? Первое: каждый человек чувствует сердцем, что ему нравится, а что нет. Не умом, а именно сердцем!

Я полагаю, что здесь вы спросите меня: а как же понять, выбираю я сердцем или умом. Здесь все просто: сердце всегда говорит на уровне ощущений (хочу – не хочу, нравится – не нравится, буду – не буду делать и т.д.). А ум начинает объяснять, почему что-то надо делать, а что нет. И здесь вытекает следующая закономерность: сердце – это «я хочу», а ум – «я должен». Сердце – это наше истинное желание, а ум – это логическое обоснование в зависимости от окружающей действительности и сложившихся условий. Поэтому важно, чтобы при принятии решений на первом месте было сердце, а ум – это лишь его помощник. Тогда все в жизни будет складываться так, как нам хочется. А если наоборот, то это уход от своего истинного пути и главной задачи своей жизни. А когда мы сходим со своего пути, то нашими союзниками становятся постоянный стресс, многочисленные проблемы и огромное напряжение.

На моем примере видно четко, что я выбирал будущую специальность именно умом, оценивая, так сказать, здраво, все за и против. Нравилась ли мне физика и математика? Нет. Легко ли мне они давались? Нет. Но я все–таки пошел в эту область. Дальше вы увидите, к чему все это привело.

Вернемся в мой инженерный класс: и тогда я не сделал для себя каких-то важных выводов. Мне казалось, что надо просто больше заниматься и у меня все получится.

В принципе, так и получилось: все два года я старался и штудировал физику и математику (также прибегал к различным уловкам и хитростям в виде списываний, шпаргалок – ну как же без них) и у меня все получилось: выпускные экзамены я сдал достойно (физику на «5», а математику на «4»). Этих 9 баллов мне хватило, чтобы я сам мог выбрать на свое усмотрение факультет в политехническом институте. Мне было все равно, так как вы помните, как я выбирал ВУЗ, поэтому я выбрал универсальную специальность «Технологию машиностроения», т.е. я должен был стать через 5 лет инженером – технологом.

В итоге, уже в начале июня я уже был зачислен в Политехнический институт и стал студентом. Конечно, я был доволен и счастлив. Впереди целое лето отдыха, а я окончил школу и уже поступил в институт. А как были рады мои родители, мечта их сбылась: у сына будет высшее образование.

В это лето я активно занимался спортом. Совершал пробежки два раза в день. Как сейчас помню, мы с другом Эдиком созвонились 21 апреля 1992 года по домашнему телефону (сотовых тогда еще не было) и решили с завтрашнего дня начать бегать по утрам. Из этой истории я вывел еще несколько принципов достижения успеха.

Подумав, мы договорились встречаться в ближайшей ле-

сопосадке ежедневно в 5 утра, начиная с завтрашнего дня. Мы давно хотели бегать, но то понедельники были дождливыми, то в 1-е число месяца настроение было не то, то ли еще какие-то причины (вы знаете, как это бывает, когда мы хотим начать новую жизнь с вытекающими из нее атрибутами в виде пробежек по утрам и т.д.). В общем, в этот раз мы решили сразу и бесповоротно: завтра, значит завтра. Почему в 5 утра? Потому что Эдик учился на 1-м курсе того же Политеха, в который я нацеливался поступить (а институт находился даже дальше, чем моя школа). Поэтому оценив время, что в 5.00 будет самое то, чтобы успеть на учебу к 8.00. Здесь я хочу оформить свой третий принцип достижения успеха, или правило:

**Правило № 3:** Если возникла идея, сразу воплощай ее в жизнь!

По другому ее называют правилом 72-х часов, которое говорит о том, что если в течение 72-х часов вы не начинаете реализовывать идею, которая пришла к вам в голову, то вы ее, скорее всего, никогда не реализуете.

Дело в том, что когда мы хотим начать делать что-то новое, то автоматически наша энергия возрастает до уровня этого решения, чтобы реализовать его в полной мере. Но если мы, по какой то причине, не реализуем данную идею, то происходит отток энергии и желание становится слабее. Мы начинаем себя винить, что не получилось, потом для собственного облегчения ставим новый срок реализации (с 1-

го числа следующего месяца, с Нового года, со следующего понедельника), и продолжаем спокойно жить прежней жизнью. Поэтому важно: решил – сразу сделал. А решение заранее (с определенного числа или круглой даты) без реализации не приведет к успеху. Можете мне поверить. Пробовал на себе много раз. Я, если так можно назвать, профессионал в начинаниях с 1-го числа, Нового года, дня рождения и т.д. И практически в 100% не получалось, хотя было так красиво и удобно: заранее решить и с определенной даты. И жить в этом предвкушении. А потом наступает эта дата и какая-то помеха, жизненная ситуация или просто плохое настроение или самочувствие не дают даже начать. Или после первых попыток приходило разочарование, и я бросал начатое. И опять по накатанной: новые «красивые» даты начала новой жизни, новые первые числа и т.д. А получалось именно тогда, когда за решение сразу шли действия. И часто числа были не очень красивыми: 19, 22, 27 и т.д. Зато результат радовал. И что интересно, по прошествии времени уже не важно с какого числа ты начал новое дело. Важно, какого результата ты достиг. Вроде бы все так просто, но в то же время так сложно. А сложности – они в нашей голове. Мы сами все усложняем и надумываем лишнее. Все гениальное просто!

Поэтому, зная это на своем опыте, мы понимали с Эдиком, что если сейчас мы отложим начало пробежек до понедельника или до 1-го числа, то вероятность самих пробежек снизится до нуля.

Решено – сделано! На следующее утро ровно в 5.00 мы встретились с Эдиком в парке. Кстати, по сравнению со мной (я добежал до парка за 5-7 минут), моему другу приходилось несколько остановок ехать на трамвае. Но уговор есть уговор.

В первый же день мы решили придумать атрибут ежедневной встречи и цель наших пробежек. Атрибутом стало наше приветствие (мы ударяли обеими руками об руки друг друга – как рэперы), а вот цель мы, не долго думая, поставили пробежать марафон (42 км 195 метров) в конце лета, 31 августа 1992 года, то есть через 4 месяца с небольшим. Много это или мало, мы не заморачивались. Просто решили и все! А уговор, как говорится, дороже денег! Кстати, здесь я хочу вывести еще несколько правил:

**Правило № 4:** Если задумали новое дело, хорошо, если будет напарник, который настроен также как и вы и обязательно поддержит вас. И для вас это будет определенным стимулом к действию. Особенно на начальном этапе. Но помните другой момент, когда начинаете бизнес с кем-либо, важно на стадии стартапа расписать обязанности между друг другом и оформить договоренности о разделе прибыли на бумаге. Иначе твой лучший друг может превратиться в заклятого врага только из-за того, что бизнес начнет развиваться и доход будет расти. Поэтому, если не хочешь потерять друзей, начинай бизнес один, но в этом случае нужно будет принимать решение единолично и нагрузка и ответ-

ственность возрастают в разы. Выбирать тебе. Оба варианта в принципе возможны.

В начале наших ежедневных пробежек было непросто. Меня ломало, когда встаешь в 5 утра, тем более, если вчера был тяжелый день или лег поздно спать. Ты выходишь из «зоны комфорта» и тебе нелегко. А когда тебя поддерживает твой друг, то намного легче. Вы являетесь друг для друга взаимной поддержкой.

Сами понимаете, что вставать в 4.45 на начальном этапе было очень непросто. Плюс еще куда то бежать в такую рань! Но я всегда знал, что Эдик будет меня ждать и я преодолевал себя, потому что подвести друга и признаться в своей слабости как то не хотелось. Мы ведь договорились бегать каждый день в 5 утра и точка!!! Он, кстати, думал также. В итоге, мы сами того не подозревая, являлись стимулом друг для друга в цели поддержания здорового образа жизни и формирования новой полезной привычки.

**Правило № 5:** Если пообещал кому-то что-то, то обязательно выполни, чего бы тебе это не стоило! В этом основа твоего успеха!

Да, мы решили бегать в не самый подходящий момент: я оканчивал школу, через месяц надо было сдавать выпускные экзамены, которые являлись и вступительными в институт. Эдик в свою очередь готовился к летней сессии и технические дисциплины отнимали очень много времени и сил. Отсюда возникает следующее правило:

**Правило № 6:** Решил что-то начать делать, то делай это сейчас. Лучшего времени не будет! Сейчас самый лучший момент для воплощения твоих идей в жизнь!!! Помни это! Не с понедельника, не с первого числа месяца, не со дня рождения, не с Нового года, а именно сейчас!!! Жизнь не такая большая, чтобы постоянно откладывать лучшие начинания и оставаться на месте!!! Точнее не на месте, а деградировать!!! Отсюда следует следующее, седьмое, правило, которое, на мой взгляд, является одно из самых важных на пути саморазвития и достижения успеха:

**Правило № 7:** Действуйте!!! Действуйте!!! Действуйте!!! Не существует понятия «остаться на месте» с точки зрения развития человека. Каждый из нас либо растет и самосовершенствуется, либо постепенно движется вниз! Это закон космоса и закон энергии! На месте стоять не получается. В космосе все находится в движении. В восточной мудрости говорится: «Если хочешь оставаться на месте, то иди вперед. Если хочешь расти, то беги». Процесс совершенствования и развития – сложный процесс, требующий постоянного преодоления себя, своих недостатков, постоянный выход из «зоны комфорта». Процесс самосовершенствования – это процесс трансмутации своих низших проявлений в качества высокого порядка. И это непрерывный процесс в течение всей жизни. В этом заключается и цель нашей жизни на земле!!!

Так вот, бегать мы решили по 2 км каждый день (это один

круг в нашем парке) плюс занятия на брусьях и перекладине. А в выходные по 4 км (2 круга), так как торопиться на учебу не надо было. Хотя встречались в выходные дни тоже в 5 утра. Это для нас был закон!

Бегая каждый день, мы заметили интересную закономерность психологии человека – непостоянность. Мы наблюдали, как в понедельник людей в парке было особенно много, все активно бегали и занимались физкультурой. А если понедельник совпадал с первым числом месяца, то это вообще был праздник физкультуры)) Во вторник людей уже становилось меньше. В среду были только жалкие остатки всей этой понедельничной толпы. А в четверг и пятницу оставались практически только мы, не говоря уже про субботу и воскресенье. И такую статистику мы наблюдали каждую неделю. В этом мы все! И это ведь касается любого из нас и любой области применения. Поэтому так ничтожно мал процент истинно успешных людей, которые если начинают делать какое-либо дело, то доводят его до результата. Эту особенность человеческой природы знают хорошо в фитнес-центрах с годовым абонементом. Они увлекают различными акциями и сравнительно невысокой ценой, если разделить на месяцы. Мы клюем на это и заглатываем крючок, потому что «червяком» для нас является желание быть Апполоном, сделать свое тело мускулистым и подтянутым. Но часто мы забываем, что спортзал предоставляет лишь тренажеры и условия для занятий, а вот заставить себя пойти туда и действи-

тельно позаниматься, преодолевая лень и ежедневную усталость, должны именно мы сами и никто кроме нас. Спортзал не придет к нам домой вместе с тренером. В итоге получается так, что годовые абонементы мы покупаем сотнями, а действительно занимаются в спортзале десятки. И всегда можно продавать еще и еще. Получается, что фитнес-центры зарабатывают на наших слабых местах (непостоянстве, лени, слабой силы воли, недостатка приверженности, плохому настроению и т.д.)

Здесь я хочу отметить восьмое правило, которое, на мой взгляд, является одним из самых важных дополнений к правилу №7 «Действуйте!»:

**Правило № 8:** Соблюдение ритма в действии!!! Любое, даже самое лучшее, начинание не принесет результата, если оно не будет постоянным, ежедневным, т.е. в ритме. Ритм является очень мощным помощником на пути к любой цели!!! Запомните это.

Чем отличает успешного спортсмена, достигшего великих результатов, от талантливого любителя? Все просто. Это то, что великий спортсмен все лишь повторяет простые, известные всем упражнения, изо дня в день. И не останавливается до тех пор, пока не достигнет результата. И чудес нет! А что же делает талантливый новичок? Начав заниматься с интересом и энтузиазмом, через несколько тренировок он начинает пропускать их, потом что-то мешает ему (заболел простудой, уезжал в командировку, просто было лень, пил пиво с

друзьями и т.д.) и пропуски становятся более длительными, а потом и вовсе перестает заниматься, рассказывая друзьям и окружающим, что он раньше занимался спортом, это было круто, и хорошо бы опять возобновить тренировки. Великие спортсмены четко понимают, что нарушив ритм, они сразу теряют свой уровень и мотивацию. И это такие же люди, как мы все. Просто они двигаются к своей мечте постоянно, пока не достигнут ее. Даже если что-то мешает им на пути (заболел, пришлось уехать и т.д.), эти люди все равно возобновляют тренировки и заново налаживают ритм своих занятий. Ритм – это сердце действия!!!

Поэтому, если ты решил действовать в каком-либо направлении, то действуй в ритме (ежедневно, три раза в неделю, 1 раз в неделю и т.д.). Пусть в какой то из дней у тебя ни окажется ни сил, ни времени на твоё дело, всё равно ни в коем случае не нарушай ритм. Если ты бегаешь ежедневно по 2 км, то сегодня пробеги 500 м, или даже 100 м, но сохрани свой ритм. Это будет намного важнее, чем если ты пропустишь и не выйдешь на пробежку. Если ты пишешь книгу, то напиши хотя бы 2-3 строчки. Это будет лучше, чем если ты не напишешь ничего. И так далее. Это касается любой области.

Что интересно, но сила ритма работает и в отрицательных проявлениях жизни. Например, курение. Курильщики, бывшие и настоящие, прекрасно знают, как тяжело бросить курить. Почему же это происходит? Курильщик как никто

другой соблюдает четкий ритм: сигарета за сигаретой через определенные промежутки времени. И даже не ежедневно, а ежечасно. И через такой четкий ритм происходит полное привыкание, ведущее к формированию привычки и сильной привязанности. Я предлагаю эту методологию с курением применять в формировании правильных привычек, ведущих к позитивным изменениям и изменении жизни в лучшую сторону. Вы скажете, что курение вызывает приятные ощущения и успокаивает. Но я скажу, какой оргазм, именно оргазм испытывает человек, занимающийся любимым делом, ведущий здоровый образ жизни (в процессе тренировок выделяются эндорфины (гормоны радости)). Эти ощущения не коим образом не сравнятся с минутным удовольствием от выкуренной сигареты или выпитой кружки пива. Просто разница в том, чтобы получить истинное удовольствие в жизни (творчество, труд, развитие бизнеса, занятие любимым делом, занятия спортом, чтение книг), нужно напрягаться, притом напрягать и душу, и мозг, и тело! А это всегда сложно. Мы привыкли расслабляться! А потом жалуемся на то, почему ничего не меняется в нашей жизни, а наоборот, как то ухудшается. Вспомните правила №7 и №8. Вместе их можно объединить в одно:

### **Действуй в ритме!!!**

Вернемся к нашим пробежкам. Сначала, как я уже говорил, было сложно настроить себя вставать так рано (все сопротивлялось внутри), давать беговую нагрузку в такое ран-

нее время (тело также сопротивлялось). Первый месяц был месяцем преодолений. Но потом я стал замечать за собой, что начинаю получать удовольствие от ранних утренних пробежек. Вставалось уже в 4.45 намного легче, бежалось также легко и энергия в этот момент была на высоком уровне. В общем, этот утренний процесс стал приносить мне удовлетворение. И это было классно!!!

Отсюда вытекает следующее правило работы над собой:

**Правило № 9:** Формирование привычки происходит минимум за 21 день!!! Любая привычка, хорошая или плохая, формируется 21 день. Даже не зная этого, так происходит всегда. Поэтому это правило необходимо учитывать, когда вы формируете новую привычку или отказываетесь от старой.

Когда я начинал бегать, мне было дискомфортно, непривычно. Но по истечении трех-четырех недель я уже стал получать удовольствие от пробежек. Моя физиология и психология перестроились под новые условия моей жизни. В природе все очень мудро устроено. Начав делать что то непривычное, через определенное количество времени, если это делать в ритме, т.е. ежедневно, это уже станет привычным делом и ты будешь относиться как к неотъемлемой частью себя. Привычку еще называют второй натурой.

Также когда я бросал курить после армии, я, не зная этого правила 21 дня, примерно через три недели уже физически не хотел курить. Мне это уже просто не надо было. Так ска-

жем – не тянуло. Остались только психологические привязки к определенным ситуациям и людям. Но и это в дальнейшем прошло.

Так почему же людям сложно формировать свои новые положительные привычки? Хотя на это уходит всего 21 день? Да все потому, что нужно эти 21 дней бороться с самим собой! А это достаточно тяжело, особенно в первые дни. Нам, почему то, кажется, что все изменения должны происходить легко и безболезненно. Но жизнь – это не фруктовый кефир (как поется в песне Андрея Макаревича)! Всегда нужно преодолевать себя, чтобы стать на ступень выше! Всегда! Зато потом, когда битва с самим собой выиграна, наступает момент истинного счастья и удовлетворения. Ты становишься сильнее! Это тебя окрыляет и воодушевляет на новые действия и победы!!! Так что подумайте, стоит ли потерпеть всего 21 день, чтобы выйти на новый уровень своей жизни и жить более полной и насыщенной жизнью? Или также «наслаждаться» минутными мнимыми удовольствиями, которые мешают вам. И в эти моменты мы думаем, что лучшая жизнь – это не для меня. Хотя так хочется стать другим и жить более яркой и насыщенной жизнью. Решение за тобой!!!

# 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.