

От автора YouTube-канала с 500 000 подписчиков

Алексей
ЛУКЬЯНОВ

МОЩНЫЕ
ТЕХНИКИ
ПРОКАЧКИ СЕБЯ
ИЗНУТРИ

102

СЕКРЕТА
РАЗВИТИЯ

ВНУТРЕННЕЙ
СИЛЫ



#PsychologyKnowHow



Алексей Лукьянов
102 секрета развития
внутренней силы. Мощные
техники прокачки себя изнутри
Серия «#Psychology#KnowHow»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38986599

*102 секрета развития внутренней силы. Мощные техники прокачки
себя изнутри:
ISBN 978-5-17-110674-4*

Аннотация

В каждом из вас заложены огромные возможности. Чтобы открыть их и направить на достижение целей, необходимо значительно усилить («прокачать») свою внутреннюю силу. Все начинается внутри вас, и, став сильным внутри, вы сможете достичь всего в реальности! Но все техники, приемы, фишки и секреты личностного роста никогда не заработают, пока внутри себя вы слабы. В этой книге вы найдете реальный жизненный опыт по развитию внутренней силы, 102 шага к вашей новой жизни, в которой вы – сильный, знающий, уверенный в себе – добиваетесь всех поставленных целей. Автор книги, Алексей Лукьянов – предприниматель, блогер и инвестор, основатель топового YouTube-канала по саморазвитию, – знает, что говорит!

Уже более 500 тысяч подписчиков убедились в этом. Хорошего вам настроения, Больших Результатов и Высоких Достижений!

Содержание

Об авторе	6
ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ ВАС,	8
Предисловие	11
Как читать эту книгу, чтобы получать пользу	13
1	15
2	18
3	23
4	25
5	27
6	32
7	35
8	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Алексей Лукьянов
102 секрета развития
внутренней силы.
Мощные техники
прокачки себя изнутри

Об авторе



АЛЕКСЕЙ ЛУКЬЯНОВ

- Предприниматель, блогер и инвестор!
- Основатель топового YouTube-канала по саморазвитию – более **500 000** подписчиков!
- Автор множества **онлайн-тренингов**, которые прошли уже более **5000 человек**!
- Пробежал **5 марафонов**, готовится к Ironman.
- Получил огромную популярность и узнаваемость в интернет-пространстве благодаря активной обучающей деятельности. Популяризирует простые, но эффективные приемы саморазвития и улучшения жизни.

Блог автора: www.release-me.ru/blog/

Канал: www.youtube.com/c/8mentalrost

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ ВАС, или Станьте сильным внутри, и вы сможете ВСЁ в реальности!

Так получилось, что к 19 годам я 3 раза прошел через общий наркоз.

Первого раза я не помню – маленький был. Но это было заражение крови и, по словам мамы, мне уже собирались отрезать руку.

Второй случился в 11 лет – перелом ноги после ДТП. После которого мне пришлось учиться заново ходить и бороться с боязнью машин.

Третий случай произошел в 1999 году. Что там было, узнаете из книги.

Это сейчас есть YouTube, Интернет и миллион сайтов. Введи любой запрос, и через 5 секунд у тебя сотни решений ЛЮБОЙ проблемы.

Тогда этого ничего не было.

И приходилось собирать себя самому. Мотивировать, искать идеи, как вдохновить себя жить дальше после таких потрясений.

И вот в моменты таких размышлений – а поверьте, когда ты лежишь в реанимации без возможности передвигаться и без каких-либо источников информации, у тебя много

на это времени – я понял важную вещь: **ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ ТЕБЯ!**

Все эти техники, приемы, фишки и секреты личностного роста никогда не заработают, пока внутри себя ты слаб.

Именно поэтому люди курят, хотя знают, что это вредно. Из-за этого люди не могут начать бегать с понедельника, хотя знают, что спорт – это полезно.

Три раза жизнь жестко и быстро делала меня слабым. И я реально прожил и прочувствовал это, что называется, на собственной шкуре.

Мне пришлось чуть ли не заново восстанавливать свой внутренний стержень. Снова и снова накапливать внутреннюю силу, чтобы сначала восстановиться, а потом стать еще сильнее, чем я был до этого.

И, по моим ощущениям, эти тренировки не прошли зря.

Я закончил военный вуз с красным дипломом несмотря на то, что третий наркоз случился аккурат посередине обучения.

Потом дослужился до звания капитана, запустив 5 ракет в космос. Затем уволился и стал предпринимателем. Написал 2 книги, одна из которых была признана одной из лучших в сфере поиска работы в России. Пробежал 5 марафонов.

Обучил более 5000 человек и создал один из лучших YouTube-каналов по саморазвитию в России, на котором уже около 500 000 подписчиков.

Эта книга – мой реальный жизненный опыт по прокачке

своей внутренней силы.

Станьте сильным внутри, и вы сможете ВСЁ в реальности!
Действуйте!

Предисловие

Посмотрите на любого успешного человека – внешне эти люди не особо отличаются от вас. У них, так же как и у вас, есть голова на плечах, тело, руки, ноги... Более того, многие из них уступают вам в чем-то. У Дэнни Де Вито рост всего 150 см. Но это не помешало ему стать успешным голливудским актером и продюсером. У Стивена Хокинга в 20 лет начал развиваться паралич, приковавший его впоследствии к инвалидной коляске. Но это не помешало ему превратиться в физика с мировым именем. Единственное отличие находится у них внутри – это их мозг, это их характер, это их энергия, желание жить своей жизнью и делать для этого все, что они могут. И даже больше. Все это вместе можно назвать **внутренней силой**. Именно благодаря этой силе они делают то, что обычный человек никогда не сделает. И именно поэтому они успешны, и только по этой причине у них есть то, что они хотят. **Истинная их сила находится внутри.**

Именно благодаря ей они могут показать результат и обогнать других тогда, когда нужно. В этом их конкурентное преимущество. Если вы хотите стать тем, кем вы хотите, – вам нужно прокачивать себя в первую очередь изнутри. Потому что только внутренние изменения ведут к изменениям внешним. Нельзя закачать в себя силикон и стать сразу красивым и уверенным. Все и всегда начинается изнутри.

Станьте сильным и уверенным внутри – и вы станете им снаружи. Но не наоборот. Поэтому в этой книге мы будем говорить о том, как прокачать себя изнутри. И я не про мышцы.

Как читать эту книгу, чтобы получать пользу

Для начала давайте разберемся с термином «ВНУТРЕННЯЯ СИЛА». Итак, *внутренняя сила представляет собой совокупность энергий, которыми располагает человек, подкрепленную его способностью управлять ими.* Поэтому вы получите от меня 102 практические техники, которые помогут прокачать себя изнутри.

Каждая техника – это 1 % вашей возможной силы. Чем больше внедрите, тем мощнее и сильнее будет ваш внутренний стержень. Тем выше самооценка и круче уверенность в себе.

И да, хочу напомнить вам про **эффект синергии**. Это когда два элемента вместе дают намного больший результат, чем сумма их отдельных усилий. К примеру, на двух ногах вы легко пройдете 5 километров. А вот на одной с трудом пропрыгаете пару сотен метров. Да и на другой тоже. То есть вместе ваши ноги дадут вам больше, чем по отдельности. Это и есть эффект синергии. Если вы внедрите все 102 техники, то у вас произойдет дополнительный десятикратный рост. Так что в ваших руках мощное оружие, которое может сделать вас лучше на 1000 %. Вы готовы?

Даже если нет – просто читайте, внедряйте и действуйте.

И все получится. И помните – чтение не сделает вас сильным. Сила приходит только после действий. Так что прочитали технику – внедрили, и только потом читаем дальше. Все просто. После каждой техники вас ждет несложное задание – выполните его и получите + 1000 к своей Силе. Да пребудет с вами сила!

Начинаем взлет!

1

История про медсестру

Начнем с небольшой личной истории, которая, я уверен, вдохновит вас и зарядит мотивацией!

В 19 лет моя жизнь была разрушена. Ну, так мне тогда казалось...

Я проснулся после общего наркоза – была операция по ушиванию прободной язвы желудка. Почему-то проблемы со здоровьем преследовали меня все детство. В 5 лет было заражение крови и мне чуть не ампутировали левую руку. В 11 лет меня сбила машина – перелом левой ноги. И вот в 19 лет я лежу и вижу, как мне обрабатывают разрез от пупа и до груди длиной в 16 см, из которого сочится кровь и который стянут множеством швов. Брр-р... Примерно такую же картину я потом видел в фильме «Чужой».

Но одно дело – смотреть это в кино. И совсем другое – видеть это воочию на собственном теле в полуметре от собственных глаз. И я хотел бы это забыть навсегда, если бы не одно НО. Это было в 1999 году. Мобильники и Интернет были еще не очень доступны. Я был за 1000 км от дома, так как учился в военном университете. И не было ничего, что могло помочь мне. Я был раздавлен. Ментально, физически, психологически – полностью. Что делать? Как жить дальше?

Кому я такой нужен?

Да, это сейчас я понимаю, что все было не так страшно – руки, ноги, голова на месте. Всего лишь покопались у меня внутри и зашили дырку в желудке. Но в 19 лет, пережив 3 общих наркоза, и без поддержки...

Тогда это казалось очень и очень страшным.

И вот за этими мыслями меня застала медсестра, которая пришла делать клизму. После клизмы я, естественно, попросил судно. Когда разрезан живот, ходить сложно. Ведь мышцы живота участвуют во всех движениях. И любое движение отдавалось болью – я даже приподняться особо не мог. Но у медсестры было другое мнение. Посмотрев на меня, как Кашпировский, она четко сказала: «Нечего здесь разлеживаться – вставай и иди сам в туалет».

У меня было два варианта. Заплакать и выпросить судно, а значит еще ниже упасть в своих глазах, либо дойти до туалета, который был в 10 метрах.

Поверьте, тогда заплакать было очень просто. Но слова медсестры сильно вдохновили меня. Я думал, что это невозможно. Но она так уверенно это сказала, что я поверил: смогу! Не буду детально описывать свое путешествие. Но эти 10 метров я запомнил на всю жизнь. Я шел их несколько минут – пока встал, потом буквой Г, как сгорбленный старик, еле доплелся, шатаясь от наркоза, боясь, что швы разойдутся и...

Ладно, не буду об этом. Потом еще нужно было как-то

приземлиться для сброса клизмы...

В итоге я сделал это. Сделал то, что мне казалось невозможным и нереальным в том состоянии. Именно этот момент стал поворотным в моей жизни. После которого я поверил, что ВСЁ возможно.

Я не знаю, в каком состоянии сейчас вы и ваша жизнь. Но наверняка, как и у всех, в ней есть проблемы, которые вы хотите решить, но почему-то пока решить не можете. Либо откладываете, либо думаете, что вам это не по плечу, либо еще что-то. На самом деле это не важно. Тот случай с медсестрой помог мне ощутить внутри себя этот внутренний *стержень*, осознать свою *внутреннюю силу*.

Поэтому вот вам 1-е задание.

ЗАДАНИЕ 1

Прошерстите свою жизнь и вспомните свои **истории силы**. Моменты, когда вы показывали себя с лучшей стороны, преодолевали трудности, делали то, что казалось вам трудным, а может, даже невозможным.

В вашем прошлом точно есть такие истории. Просто нужно сесть и повспоминать. Вновь окунуться в эти победные переживания и **ВСПОМНИТЬ ВСЁ**. Потому что за давностью лет многое стерлось и забылось. Но про свою силу лучше не забывать. Так что вспомните, когда и при каких обстоятельствах вы были крутым. И на каждую историю напишите сочинение. Подробно распишите все эмоции и победные действия. Чтобы эта сила вновь возродилась внутри вас. Действуйте!

2

Создайте свой зал славы

Итак, если вы были в доме успешных людей или смотрели передачи на ТВ про них, то наверняка заметили, что очень часто они показывают отдельное место, а иногда и целую комнату, где сосредоточены все символы их достижений и успехов. Спортсмены любят показывать россыпь медалей и множество кубков. Миллионеры собирают машины, картины, яхты.

У каждого свои достижения. Но задавались ли вы вопросом: зачем они это делают?

Ответ прост. Когда ты собираешь символы всех своих достижений в жизни в одном месте, ты создаешь **зал славы** у себя дома. А по сути, **место силы**.

И в моменты неудач, плохого настроения да и вообще в любой момент вы можете взглянуть на свой зал славы, вспомнить о своих победах, снова зарядиться энергией успеха и с поднятой самооценкой продолжить действовать дальше.

Такой зал славы будет служить фундаментом ваших дальнейших побед. И, как магнит, будет притягивать в жизнь все новые и новые достижения и результаты. Поэтому **вам нужно создать такой же зал славы**. Да не просто нужно. А

жизненно необходимо, если вы хотите чего-то достигнуть в своей жизни.

Да, может быть, вы еще не олимпийский чемпион и у вас нет миллионов на банковском счете. Это не важно. В вашей жизни точно есть победы, которые греют душу, поднимают самооценку и помогают в моменты неудач подняться и сделать следующий шаг вперед.

Мне, к примеру, до сих пор греет душу грамота за 2-е место среди 3–6-х классов в беге на 1500 метров с результатом 6,27. И хотя это было в далеком 1989 году и с тех пор я пробежал уже 5 марафонов, но эта грамота до сих пор дарит мне заряд сил и энергии. Почему?

Потому что тогда я был в 3-м классе, и обогнать почти всех пяти- и шестиклассников, которые старше тебя на 1–2 года, – действительно достижение того времени лично для меня. **Так что уверяю – ЭТО РАБОТАЕТ!**

Как только я создал свой зал славы, одно из издательств согласилось напечатать мою книгу о поиске работы. Хотя до этого более десяти отказали. Потом была вторая книга. И с тех пор мой зал славы серьезно пополнился новыми символами успехов.

И вот уже третья книга, которую вы сейчас читаете. Так что, когда вы соберете все свои победы и достижения в одном месте, – **вы создадите Место СИЛЫ у себя дома.** Которое будет привлекать к вам все новые и новые успехи, как магнит. И не нужно никуда ездить – оно всегда будет под

рукой и в любой момент вольет в вас свежую энергию для новых свершений.

Итак, что необходимо сделать.

ЗАДАНИЕ 2

Пункт 1

Возьмите листок бумаги и запишите все победы, успехи, достижения, результаты, которые случились за всю вашу жизнь. Не бойтесь быть нескромным. Пишите все, что есть, – победы на школьных олимпиадах, получение высшего образования, рождение ребенка, прыжок с парашютом, первые заработанные 5000 рублей.

Главное требование – это достижение было для вас ценным на момент его получения, и вы приложили определенные усилия для его реального осуществления. А также воспоминание об этом поднимает ваше настроение и самооценку.

Пункт 2

Особо значимые достижения воплотите в реальность. Спортсменам за победу дают медали. Вам же необходимо каждый свой результат представить в виде такой же «медали». Рождение ребенка – фото ребенка плюс свидетельство о рождении. Победа в школьной олимпиаде – грамота. И так далее. Если вещественного доказательства нет – восстановите его. Если это невозможно, тогда просто на отдельном листе бумаге запишите свое достижение – дата, чего достигли и что получили.

Пункт 3

Выберите в квартире удобное место и создайте свой зал славы. Это может быть отдельная полка в шкафу либо специальный стенд. Главная задача – чтобы при взгляде на это место вы сразу понимали: **ЭТО ЗАЛ СЛАВЫ МОЕЙ ЖИЗНИ.**

Пункт 4

Для каждого достижения напишите мини-историю. Когда, где, при каких обстоятельствах это случилось. Что пришлось преодолеть. И самое главное – **ЧТО ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ В МОМЕНТ ПОБЕДЫ** – восторг, радость, счастье...

Каждую историю разместите на отдельном листке. И положите рядом с вещественным доказательством успеха. Основной упор делайте именно на свои эмоции и ощущения победы.

Пункт 5

Оформите все так, как вам нравится.

Пункт 6

Сделайте фото своего зала славы и носите всегда с собой. Можно поставить его как заставку на телефон или компьютер. Не важно – где и как. Главное, чтобы вы в любой момент могли получить доступ к своему личному месту силы.

Пункт 7

После создания зала славы в вашей жизни станет больше побед. Вносите их тоже и обновляйте свой зал славы. Созданный вами личный зал славы будет поддерживать вас, особенно в моменты неудач или плохого настроения. Каждый раз, когда вы чувствуете неуверенность, сомнения или совершаете ошибку – посмотрите на свой зал славы. Еще раз прочувствуйте, сколько достижений и результатов у вас за спиной. Вспомните те позитивные эмоции, которые этому сопутствовали. И крылья за спиной снова расправятся!

Поверьте, всего 5 минут такой «терапии успеха» позволят моментально повысить вашу самооценку и сконцентрироваться на действиях.

ВПЕРЕД, ЗА ДЕЛО.

Создайте СВОЙ ЛИЧНЫЙ ЗАЛ СЛАВЫ сейчас!

Истории силы из 1-го задания добавьте в зал славы.

3

Проведите генеральную чистку своей жизни

Каждый человек очень похож на воздушный шар. Чтобы взлететь, то есть достигнуть успеха, нужно сделать две простые вещи: **избавиться от балласта**, то есть всего того, что мешает развиваться, и **включить газовую горелку для взлета**, то есть использовать свои сильные стороны, знания и другие методы для достижения успеха. И сделать это именно в такой последовательности. То есть сначала вы должны сесть и выписать все, что мешает вам достигать своих целей. Все те якоря, которые не дают вам оторваться от серой и обыденной жизни и начать свой путь к успеху. Посидите, подумайте, поразмышляйте: а что сдерживает ваш потенциал, лишает сил и мешает добиваться целей?

Если вы думаете, что 5 кг лишнего веса вам не мешают – попробуйте походить целый день с 5-литровой бутылкой за спиной. Уже через час до вас это начнет доходить. А если проносите весь день, то реально поймете, что 5 кг сильно снижают вашу силу. Если думаете, что курение вам не мешает, – пробегите 5 км. Уже на 2-м километре вы начнете умирать в прямом смысле слова, а ваши легкие начнут выворачивать. Проанализируйте все свои действия, все, что у

вас есть. И найдите весь этот балласт, который не дает вам взлететь.

ЗАДАНИЕ 3

Составьте перечень всего, что тянет вас в болото серой жизни. Выберите из списка самый маленький балластик и избавьтесь от него. Это даст вам силу и мотивацию, чтобы убрать еще один.

И так, убирая и освобождаясь, вы будете становиться все сильнее и сможете справиться со своими самыми страшными вредными привычками.

Ну а если пока силы не хватает на избавление от вредных привычек – тогда читайте и прокачивайтесь дальше. Другие методики укрепят вас, и вы всё сможете!

4

Создайте круг силы

Возьмите большой лист ватмана. И повесьте его на стену. Нарисуйте на нем большой круг во весь лист. Напишите сверху внутри круга: «Это помогает мне стать **СИЛЬНЫМ**». И затем все, что вы делаете в течение дня, вписывайте в этот круг или за его пределы в зависимости от того, помогает это вам стать сильнее и лучше или нет.

Проживите так неделю, чтобы почти вся ваша жизнедеятельность попала на этот ватман. Далее активируйте свой **круг силы**. Перестаньте делать то, что не вошло в круг. Жестко остановите это. И все время и ресурсы направьте на то, что помогает стать сильным. Вредные привычки управляют вами, когда вам нечем заняться. Но когда вы создадите круг силы, вы четко будете видеть, что помогает взлететь, а что тянет на дно. И сосредоточиться на успешных действиях будет намного проще.

Затем наполните свой круг силы. Подумайте, что еще может вам помочь из того, что вы пока еще не делаете? Занятия спортом, чтение умных книг каждый день, общение с более успешными людьми...

Добавьте это в круг и тоже начинайте делать.

ЗАДАНИЕ 4

Создайте круг силы. Активируйте его. Наполните его новыми успешными действиями.

Каждый день смотрите на него и осознавайте, где вы были в течение дня. В круге силы или за его пределами? Можете поставить себе напоминание, чтобы каждый час проверять: а не вышли ли вы за круг силы?

5

Прокачивайте силу не отходя от кассы

Все мы делаем подарки и любим их получать. И зачастую делается это не просто так, а с какой-то целью. Презентами на день рождения, праздники родители стимулируют детей или работодатель сотрудников. Вы сами можете подарить себе, любимому, что-то за достигнутые успехи...

Но очень часто все эти благие намерения пропадают зря, а вернее, работают не так эффективно, как могли бы, сделайте вы кое-что по-другому. Итак, давайте поговорим о том, как повысить эффективность вручения подарков на 1000 %, чтобы ваша уверенность в себе и самооценка ваших близких росла с каждым подарком. Наверняка вы были хоть раз в цирке или на любом представлении с животными. И видели, что делает дрессировщик, когда животное выполнило очередной трюк.

Да, он дает животному какое-то лакомство.

На этом, кстати, построен весь процесс дрессировки. И именно благодаря кусочку пищи удастся заставить животных веселить публику своими трюками. А теперь давайте поговорим о вас.

Итак, почти каждый день вы что-то делаете и достигаете

каких-то результатов. Уровень результатов абсолютно не важен. Но отдачу от этих результатов вы получаете в лучшем случае вечером, а скорее всего, на выходных или, что еще хуже, в отпуске раз в году. Из-за этого наступает разрыв между достижением и наградой. Дело в том, что наш мозг устроен очень просто. Если вы в чем-то достигли успеха, но награда за этот успех приходит не сразу, а спустя какое-то время, то мозг никак не связывает это с вашим достижением. А значит, не растет ваша уверенность и самооценка, вы не получаете мгновенного удовлетворения от своих достижений, к вам не приходят эмоции и ощущения победы и успеха. Вы можете вспомнить это на своих примерах.

Да, вы понимаете, что это награда за такое-то достижение. Но это – только на уровне логики и мыслей. А на уровне чувств никакого подкрепления не идет. И значит, эффект от ваших достижений и результатов практически не ощущается.

То есть чем больше времени проходит с момента достижения результата до получения награды, тем меньший эффект в плане роста самооценки вы получаете.

Большинство людей работают целую неделю и только на выходных хоть как-то расслабляются. Именно расслабляются. До подарков и наград дело даже не доходит. К тому же сплошь и рядом бывают ситуации, когда после достижения результата наваливается новая работа – все это приводит

к ошибкам и неудачам, которые нивелируют ваши текущие успехи. Вы начинаете корить самого себя, можете получить негативную реакцию от коллег или начальника и так далее. Как устранить этот разрыв и начать повышать свою самооценку?

Ваша задача – за каждое любое достижение в своей жизни, даже самое малое – закончил отчет, погулял с детьми или сделал еще что-то – награждать себя чем-то СРАЗУ, МГНОВЕННО, ТУТ ЖЕ, как говорится, не отходя от кассы.

Не завтра, не вечером, а прямо здесь и сейчас. Уровень награды должен соответствовать уровню достижения. Нет смысла награждать себя поездкой в Таиланд за составление 10-страничного отчета.

Хотя, если возможности позволяют, почему нет. Но вот выпить чашечку кофе со вкусным пирожным, или позвонить любимому человеку, или совершить прогулку на свежем воздухе – эти варианты подойдут.

Еще раз обращаю внимание. Награждать себя необходимо сразу – ведь для этого понадобится не более 10 минут.

Даже если прошел час с момента достижения результата, в мозгу уже возникнет разрыв и вы не получите таких нужных эмоций радости и счастья, ваш мозг не свяжет эту награду с достижением, а значит, и ваша самооценка не повысится. Поэтому лучше заранее продумать награду за решение зада-

чи, чтобы потом не тратить время на придумывание.

Кстати, будущая награда будет дополнительно мотивировать вас довести начатое дело до конца как можно быстрее.

Эту же методику мгновенного позитивного подкрепления вы можете использовать для создания желательного поведения у своих детей, супруга или других людей. Если они делают то, что вам не нравится, – вы просто игнорируете их поведение. Перестаете на них реагировать. Но как только они сделают то, что нужно, – вы даете то, что нужно им: ласку, любовь, любую другую вещь, которая является для них наградой. Таким образом вы сразу будете подкреплять в них нужное вам поведение, и очень скоро они будут вести себя так, как нужно вам.

К примеру, вы наверняка не раз видели ситуацию – кричащий ребенок и мама в магазине. Мать, чтобы успокоить ребенка, покупает ему конфету или игрушку. Со стороны ребенка это выглядит так: я кричу и ору, мне дают конфету. Все просто и логично – хочу конфету = ОРУ!!! Кричу – получаю конфету. Кричу громче и плачу – получаю игрушку. И многие родители не понимают, что если дальше продолжать затыкать ребенка позитивными подарками, то очень скоро он будет орать и кричать в 10 раз больше. Хотя стоит всего лишь несколько раз перетерпеть эти крики, и когда ребенок успокоится – только тогда ему подарить что-то. В награду за то, что он успокоился.

Поэтому берите эту мощную методику позитивного мгно-

венного подкрепления и начинайте в буквальном смысле тренировать уверенность в себе и нужное поведение в своих близких.

ЗАДАНИЕ 5

Начать можно прямо сейчас. Вы уже прочитали несколько страниц книги по саморазвитию. Чем вы наградите себя за это прямо сейчас?

Список возможных наград вы найдете в Приложении 1 в конце этой книги.

Под чем вы подписались сегодня

В нашем обществе принято скреплять устные договоренности письменными договорами, под которыми ставится личная подпись. Подписывая что-то, вы принимаете на себя определенные обязательства. И если вы их нарушаете, другая сторона вправе влиять на вас, чтобы заставить выполнять то, что вы подписали. Но что будет, если вдруг вы узнаете, что примерно такой же договор вы подписали, чтобы родиться на этой планете? Смотрите сами.

Вам дают тело. И если вы его кормите фастфудом, травите табаком и не укрепляете занятиями спортом, вас очень быстро накажут одышкой, болью, ожирением и плохим настроением. И так во всем – каждое действие имеет определенные последствия. Налицо наличие определенных законов Вселенной, нарушение которых очень сильно влияет на вас. Вот только, в отличие от земного суда, который можно подкупить, разжалобить (или вообще скрыться от правосудия), законы Вселенной найдут и накажут вас, где бы вы ни были. Неотвратимо, без суда и следствия.

Незнание этих законов, как говорится, не освобождает вас от ответственности.

И сейчас я предлагаю вам подумать: а под чем вы подпи-

сываетесь каждый день? Чего вы достигли за прошлый месяц, год...

Вселенной не нужна ваша подпись на бумаге. Ваши решения и действия и есть та подпись, которая принимается в расчет. И если каждый день вам нечего подписывать, то есть вы особо ничего не достигли, то, по сути, вы расписываетесь в собственном бессилии. **По моему мнению, люди не любят себя не из-за низкой самооценки, не из-за плохой внешности или недостатка знаний. Люди не любят себя, а могут даже и ненавидеть по одной простой причине – они ничего не делают с тем, что у них есть.**

Решите простую задачку: сколько времени вы тратите на телик, музыку, видеоигры, сайты и прочую ерунду вместо того, чтобы развивать себя и делать что-то свое?

Ответ на этот вопрос и будет тем, под чем вы подписываетесь каждый день. Я уверен, раз вы читаете эту книгу, вы хотите стать успешным в жизни. Поэтому призываю вас: перестаньте расписываться в собственном бессилии.

ЗАДАНИЕ 6

Начните с простой практики. Каждый вечер записывайте на бумаге, что вы сделали сегодня для улучшения своей жизни, и ставьте под этим свою подпись.

Если вам нечего туда написать – сделайте хоть что-нибудь. Отожмитесь 20 раз или прочитайте 10 страниц умной книги. Это начнет формировать у вас привычку действовать и достигать пусть маленьких, но целей, а не

тратить время зря.

Эта привычка действовать в малом с каждым днем все больше будет захватывать вашу жизнь и будет мотивировать делать все больше для достижения успеха. Начните прямо сейчас. Итак, под чем вы подписались сегодня?

Создайте письменный договор между собой и Вселенной

Когда мы в очередной раз клянемся начать новую жизнь с понедельника, мы не декларируем своих намерений. Но, куда бы вы ни пришли, вы везде подписываете договор. Отдали ребенка в сад – договор. Получили новую работу – договор. И так везде. Чтобы всем было понятно, как действовать и в рамках чего действовать.

Поэтому я предлагаю вам подписать такой же **договор** с самим собой и Вселенной. Чтобы ваши намерения оформились в реальный документ. А это уже посильнее будет, чем просто желание похудеть или бросить курить. Вот примерный образец. Все пишется лично от руки и на бумаге.

ДЕКЛАРАЦИЯ НАМЕРЕНИЙ

(ваше ФИО)

С (дата) я принимаю решение чувствовать себя счастливым каждый день. Без перерывов и выходных. Без отговорок и оправданий. Быть счастливым и радостным КАЖДЫЙ ДЕНЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Я этого хочу. Для этого я буду делать все, что в моих силах. И еще немного больше. Страдания – прочь из жизни. Я хочу строить свою жизнь из желаемых чувств, целей и желаний. Страх, убирайся из моей жизни. Я лечу вперед. Я поднимаю голову, чтобы видеть дальше и выше. Я позволяю позитивным чувствам войти в мое тело и зарядить меня энергией.

Каждый день я делаю только то, что будет давать мне позитивные чувства и эмоции. Полная включенность. Полная уверенность. Полная мощность. Я принимаю твердое решение стать тем, кто живет в радости и счастье. Я желаю выйти на новый уровень. Я не хочу преодолевать себя из-за обстоятельств. Я не хочу жить и принимать решения из-за страха перед последствиями.

Я преодолеваю себя, потому что хочу стать лучше и вырасти. Раздвинуть границы жизни и возможного. Принимаю решение преодолеть себя для того, чтобы найти свое место в жизни.

Я перестану бороться, потому что больше всего на свете хочу гармонии и умиротворения. Я перестану упорствовать, потому что хочу делать то, что легко дается. Я изменю свой подход, потому что нашел гораздо лучший способ достигнуть то, чего я хочу. Я прекращу борьбу, потому что хочу быть свободным здесь и сейчас.

ЧИСЛО, ПОДПИСЬ

ЗАДАНИЕ 7

Если вам захочется добавить что-то свое – добавляйте, это ваша декларация намерений. Делайте ее такой, как подсказывают вам ваши чувства и мысли. Возьмите отдельный листок бумаги и напишите ее прямо сейчас. А затем повесьте декларацию на видное место, чтобы она постоянно напоминала вам о себе. И сделайте ее фото, чтобы носить с собой и читать ее, когда будет нужно. По желанию – можете подписать ее кровью. Сходите сдайте кровь из пальца на анализ – заодно здоровье проверите, а потом поставьте печать своей кровью. Для усиления ваших намерений.

Создайте правила сильной жизни

Все мы знаем, что может сделать нашу жизнь лучше. Больше спорта, поменьше вредных привычек, почаще выделять время на саморазвитие. Да вы и сами прекрасно все это знаете. Но почему-то не делаете.

Если хотите это исправить – читайте дальше.

Итак, наша жизнь ограничена правилами и законами. Вот только некоторые из них – правила движения, уголовный кодекс, гражданский кодекс. Вы можете не знать всех этих правил, но вы точно знаете, что они где-то прописаны на бумаге, утверждены государством и за их несоблюдение вас ждет наказание. Поэтому волей-неволей вы вынуждены мириться с ними и соблюдать эти законы.

Ведь намного проще соблюдать правила дорожного движения, чем из-за их незнания постоянно попадать в ДТП и рисковать своей свободой и жизнью. Риск наказания перевешивает ваше нежелание соблюдать эти правила. Поэтому вы их соблюдаете. Почему же вы не можете соблюдать простые правила успешной жизни, которые могут сделать вашу жизнь лучше? Причин для этого две.

Вы не создали свой **кодекс законов успеха**. Да, вы знаете, что вам нужно делать для достижения успеха в жизни. И

нередко даете советы другим. Но все эти умные мысли либо витают у вас в голове, либо находятся в книгах по саморазвитию.

За несоблюдение этих правил нет никакого наказания. Если вы сегодня не занимались спортом, курили и ели фастфуд – в полицию вас за это не заберут.

Поэтому для начала запишите все правила, которые, по вашему мнению, помогут улучшить вашу жизнь. Соберите их все в одном месте.

Вот несколько идей для стимулирования воображения.

- Ни дня без спорта.
- В моем теле нет места лишнему весу.
- Ни дня без победы.
- Каждый день я читаю минимум 10 страниц книги по саморазвитию.
- Отвечаю за свои слова – выполняю то, что пообещал.
- Я предан своему делу. Твердо намереваюсь стать прекрасным специалистом в чем-то. Каждая минута моего времени бесценна. Постоянно развиваю себя и свое окружение. Я – президент своей собственной компании имени самого себя. Я сам несу ответственность за свои действия и поступки. Если я что-то делаю, то считаю это важным и задействую весь свой потенциал для достижения результата. Я работаю на себя и для своих клиентов. Я делаю все, чтобы мои клиенты получали максимальные результаты.
- Классные проекты, выдающиеся результаты – это мое.

Ясность, эффективность, быстрота, четкое понимание сути – вот мой конек.

Ваша задача – оформить все эти правила в письменном виде. Создать **кодекс законов** для своей жизни. Чтобы вы могли в любой момент их прочесть или увидеть. Чтобы они постоянно напоминали о себе. Оформите их как вам нравится. Можно, конечно, и на обычном листе бумаги. Но ведь это – **правила вашей успешной жизни**. Так что сделайте это красиво.

Когда у вас есть свой кодекс чести для жизни, вам намного проще принимать решения. Вы становитесь увереннее в себе. А значит, и действовать становится легче. Вы уже не сможете заниматься самообманом и спускаться на тормозах желание расслабиться и не делать того, что вы должны сделать.

Второе – придумайте наказание за их нарушение. Лучше делать то, что будет развивать вас. Наказание должно быть весомым. Так что разработайте такую систему штрафов, чтобы вам действительно не хотелось нарушать эти правила. Вот несколько примеров:

1. Пробежать 10 км.
2. Отдать 1000 рублей на благотворительность.

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.