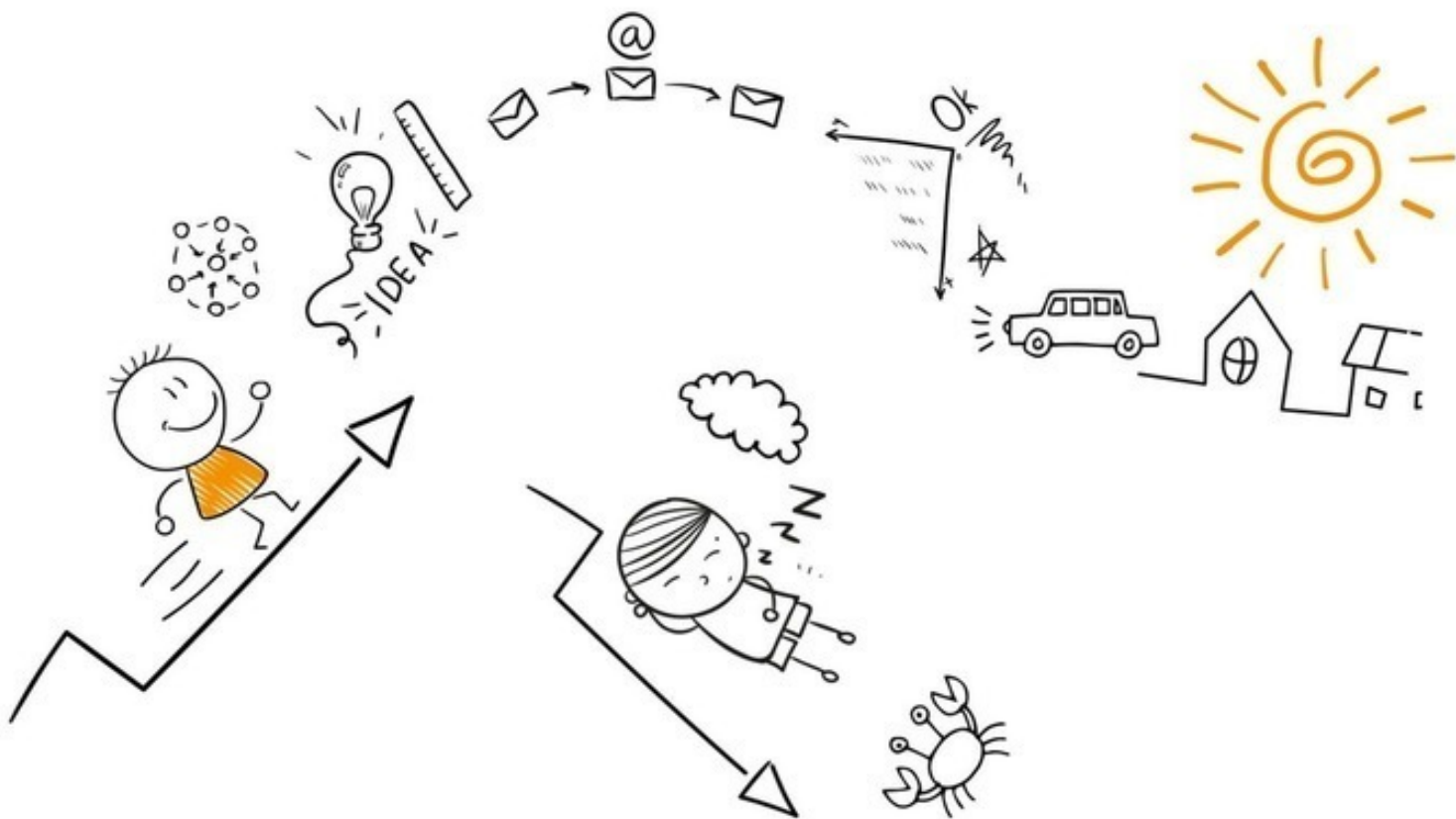


Диана Ян

ЧТО СО МНОЙ НЕ ТАК?

Хочу иметь, но не хочу действовать!



Книга-тренажер: читай и достигай целей

Диана Ян

**Что со мной не так. Хочу
иметь, но не хочу действовать!**

«Издательские решения»

Ян Д.

Что со мной не так. Хочу иметь, но не хочу действовать! /
Д. Ян — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939824-6

Это книга-тренажер. В каждой главе немного теории, истории из жизни автора и других людей, а также конкретные упражнения. Выполняя их, вы действуете целенаправленно и становитесь на шаг ближе к исполнению своей мечты, достижению цели, которую вы сами выберете.

ISBN 978-5-44-939824-6

© Ян Д.
© Издательские решения

Содержание

Что со мной не так	6
Введение	6
Чек-лист целей на месяц: цели, записанные на бумаге	7
Делай по-другому	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Что со мной не так Хочу иметь, но не хочу действовать!

Диана Ян

Дизайнер обложки Ольга Волегова

© Диана Ян, 2018

© Ольга Волегова, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-9824-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Что со мной не так Хочу иметь, но не хочу действовать

Введение

Если вы хоть раз задавали себе вопрос «Что со мной не так?», то эта книга для вас! Я часто задавала себе этот вопрос и, не получив ответ, жила дальше. А потом резко – хотя, конечно, резко это назвать сложно, скорее это было постепенно, но озарение пришло внезапно – всё так. Да, да, и с вами всё так! Можете успокоиться и жить дальше. Но легче как-то не стало, правда? Значит, читайте – и всё встанет на свои места.

Говорят, для того чтобы стать умным, достаточно прочитать всего одну книгу, но чтобы её найти, нужно прочитать сотни. Так вот, считайте, что вы её нашли.

Это книга-тренинг по достижению целей. Нет, даже не так. Это книга-тренажёр вашего мышления. Выполняя простые упражнения, вы накачаете нужные мышцы. Кроме того, эта книга – эксперимент. Так как она сама – моя цель, и достигну я этой цели с помощью методик, описанных в книге. И если сейчас вы её читаете, значит, я её достигла, а это означает, что методики работают.

Уже сейчас, пока вы не начали читать книгу, подумайте, чего же вы действительно хотите. Сформулируйте одну или несколько целей.

Эта книга – про мотивацию и достижение целей. Но не про то мифическое вдохновение или ожидание знака свыше, чтобы начать действовать, а про вполне себе земные, целенаправленные действия. Для них не нужно ждать прихода музыки, укола совести или наплыва мотивации, а нужно просто делать. А как это делать, вы узнаете из этой книги.

Она написана таким образом, что каждая глава содержит в себе три раздела: теоретическое описание метода, история или пример из жизни и конкретные практические упражнения и действия, которые нужно выполнить.

Эта книга – как таблетка. Недостаточно просто прочитать инструкцию к медицинскому препарату, чтобы выздороветь. Нужно его принимать. Так же и с книгой: недостаточно просто прочесть – делайте упражнения.

Хорошая новость в том, что отрицательных побочных действий у неё нет. Но могут быть просто побочные действия: вы научитесь достигать целей, обретёте привычку действовать, думать, осознавать.

Возьмёте на вооружение методы, которые будут работать лично у вас, и, возможно, модернизируете их под себя. Это можно, любое творчество приветствуется.

После прочтения книги ваша мечта исполняется, цель достигнута. Как я уже написала выше: сама эта книга для меня является целью и мечтой. Поэтому я не только помогу вам, но и испытаю всё описанное на себе в процессе написания этой книги.

И раз уж зашёл откровенный разговор, то я даже написала декларацию, что к новому 2019 году эта книга будет написана и опубликована. В противном случае я сделаю короткую стрижку и покрашу волосы в синий цвет. Эту декларацию я разместила на своей страничке во «ВКонтакте».

Так что пути назад нет. Ну что, поехали? Уверена, что у вас всё получится!

Чек-лист целей на месяц: цели, записанные на бумаге

«Цели должны быть ясными, простыми и записанными на бумаге. Если они не записаны на бумаге и их каждый день пересматриваешь – это не цели. Это пожелания». Роберт Кийосаки

Здесь не нужно долгих предисловий. Просто делайте. Что вам нужно сделать? Возьмите блокнот, записную книгу или тетрадь. Поверьте, я знаю, о чём говорю. И вы скоро убедитесь в действенности методик, о которых написано в этой книге.

Упражнение: сформулируйте тридцать целей, которые у вас есть на этот месяц. Это могут быть мелкие дела типа: внести ежемесячный платеж по ипотеке, записаться на фитнес, купить кроссовки, навестить бабушку, сдать проект и другие. В общем, подумайте, что нужно сделать в этом месяце.

Запишите как просто бытовые дела, так и давние мечты: съездить на Байкал или на Камчатку. Пишите, даже если ваш внутренний цензор сопротивляется и кричит у вас внутри: «Зачем это писать, если всё равно не сделаешь в этом месяце?», «Что за бред, это невозможно!» Не слушайте – пишите.

Почему это работает? Когда вы записываете свои цели, вы их формулируете и мысленно проговариваете. Как правило, наши цели и желания роятся хаотичным образом у нас в голове. А почему мы их не достигаем? Потому что сами не знаем, чего конкретно хотим. Если денег, то сколько? Если автомобиль, то какой? Если похудеть, то насколько? Если путешествовать, то куда и когда? Куда уж мозгу понять? Ведь мозг всегда выбирает то, что проще, то, что понятней.

Поэтому просто чётко сформулируйте свои цели. Не думайте на этом этапе, хватит ли у вас денег, отпустят ли вас с работы, получится ли у вас. Только важно, что эти цели должны касаться лично вас. Заставить кого-то что-то сделать здесь не получится. То есть не должно быть таких целей, как, например, заставить мужа бросить курить или ребёнка хорошо учиться. А вот побеседовать с мужем в спокойной обстановке или поговорить с сыном по поводу его интересов и увлечений – это пожалуйста!

В работе такого метода – не только в записывании целей на месяц, а в записывании целей вообще – я убеждалась уже неоднократно. Даже проводила такой, пусть наивный, но мини-эксперимент. Сейчас расскажу вам о нём. Как-то после прочтения книги Ронды Берн «Тайна» (а она написана по мотивам фильма «Секрет» – скорее всего, вы его смотрели) я решила, что называется, испытать «закон притяжения».

Я завела себе на компьютере отдельный файл и стала туда записывать, что хочу привлечь в свою жизнь в ближайшее время. Там были такие простые пожелания, как: купить новый шкаф, сделать ремонт в туалете, ноутбук, свой сайт, почитать такие-то книги, поесть суши, поехать отдыхать на море. Ну в общем-то, стандартные желания, которые возникают у нас каждый день, но только конкретизированные.

И что вы думаете? Все эти цели стали осуществляться. Мы купили шкаф, сделали ремонт, папа подарил мне ноутбук на рождение сына, я прочитала нужные книги, сделала себе сайт, поехала отдыхать. И я сейчас не говорю вам про то, что Вселенная слышит ваши желания, и о том, что мысли материальны, – возможно, это так и есть. Но суть не в этом.

Суть в том, что, формулируя желания и цели, мы даём ясность мозгу. И он уже понимает, что делать, куда стремиться и куда вас направлять в определённый момент времени. Здесь нет какой-то магии, мистики или эзотерики, всё вполне приземлённо.

Также, записывая цели, вы решаете ещё одну глобальную проблему – разгружаете свой разум. Это очень актуально в наше время информационного перегруза. Одна удивительная женщина поделилась впечатлением: «Желания-цели свои написала. Не поленилась! И сразу

легче на душе стало, что я их сбросила из памяти. И так во всём в этой жизни информ-перегруз. Боюсь всё время что-то важное забыть!» Это её слова, а она, кстати, профессор!

Так что записывайте, и страх отпадёт, а кроме того, дадите своему разуму чёткий путеводитель к цели.

И ещё один пример, почему важно формулировать свои цели и желания. Только здесь уже про мысли. Почему говорят, что мысли материальны? Ведь не мысли же действуют, действуете вы! А действуете вы в соответствии с командами своего мозга. Иногда даже не осознаёте чего-то, но делаете.

Когда я училась на курсах по вождению, у нас был цикл лекций по психологии, так вот, психолог нам рассказывала о механизмах мозга применительно к дорожно-транспортным происшествиям. Кто чаще всего попадает в ДТП? Оказывается, что это люди, которые настроены на эту волну.

Как это происходит? Человек интересуется новостями, любыми упоминаниями о катастрофах, ДТП, трагедиях и авариях. Он жадно впитывает эту информацию, разузнаёт подробности, обсуждает с друзьями, короче, всячески погружается в этот негатив.

Мозг подстраивается, для него это становится нормальным. И когда происходит опасная ситуация на дороге, мозг выдаёт мгновенные решения, которые приведут к нормальному и понятному исходу. А для него, как вы уже поняли, нормальный и понятный исход – это авария, ДТП, катастрофа.

В критических ситуациях мы действуем инстинктивно, необдуманно, совершенно этого не осознавая.

Да, конечно, это утрированный пример, вы можете возразить, что есть инстинкт самосохранения и мозг будет в любом случае выдавать решения, которые помогут сохранить жизнь и здоровье, а ситуации на дороге – это непредсказуемо и часто не зависит от человека.

Да, всё это так. Но что вы скажете по поводу инстинкта самосохранения людей, которые сознательно употребляют вредные вещества, накачивают свое тело химией, прокалывают все возможные и невозможные места, прыгают с тарзанки – здесь что? Мозг спит?

Но сейчас не об этом. Из примера, который я привела выше, можем сделать простой вывод и уже частично ответить на вопрос: «Почему всё так, а не иначе, и что сделать, чтобы было по-другому?»

Например, вам не нравятся отношения, или работа, или собственное здоровье, или вы считаете, что у вас лишний вес или мало денег. Почему это так? Может быть, потому что вы сами своими действиями даёте мозгу такую пищу, а он в свою очередь выдаёт вам варианты решений тех или иных вопросов уже в соответствии с вашими же установками. И здесь есть очень простое решение – просто начните делать по-другому. И проследите, что будет происходить. Читайте об этом в следующей главе.

Результат прочтения первой главы: у вас есть готовый список целей на ближайший месяц – минимум тридцать целей, в том числе мелких, но важных дел, написанный от руки в блокноте или тетради.

Делай по-другому

«Самая большая глупость – это делать то же самое и надеяться на другой результат». Альберт Эйнштейн

Просто начните делать по-другому. Когда мы выполняем определённые действия каждый день или по многу раз в день, в мозге образуются нейронные связи. Таким образом мозг стремится облегчить себе работу, ведь мы выполняем конкретные действия практически на автомате.

Например, вы привыкли каждый день ходить или ездить на работу одним и тем же маршрутом, спать в одном и том же положении, чистить зубы, принимать душ определённым образом, даже супружеский секс с годами происходит по определённому шаблону. Признайтесь, что это так.

И если такие простые бытовые действия, выполняемые на автомате, действительно упрощают нам жизнь, то некоторые привычки – такие, как:

- * каждый день упрекать ребёнка в том, что он не помыл за собой посуду или не заправил постель;

- * недовольно отворачиваться, когда муж пришёл поздно и хочет вас обнять;

- * неопределённо отвечать на вопросы на собеседовании;

- * негативно реагировать на любой раздражитель;

- * есть поздно вечером;

- * писать с ошибками;

- * опаздывать;

- * врать по пустякам и другие подобные

– ох как усложняют жизнь. И из совокупности этих, казалось бы, мелких привычек (а привычки – это, по сути, и есть нейронные связи) складывается наш характер, наша личность и в конечном итоге вся наша жизнь.

Простая методика: делайте по-другому, разорвите шаблон. И вы увидите, как это работает. Порой это сложно, потому что, конечно, проще всё делать на автомате.

Пришли домой, пробурчали что-то, быстро поели и уселись перед телевизором или за компьютер или принялись за стирку, готовку и мытьё посуды, не забыв при этом сделать по десять замечаний детям и мужу (или жене).

Как писал Владимир Довгань в одной из своих книг, жизнь многих людей сводится к нескольким П: Проснулся, Поел, Пошёл на работу, Поработал, Пообедал, Пришёл домой, Поел, Посмотрел телевизор, Поспал и т. д. И все эти П постоянно одинаковые.

- * А что, если, увидев в раковине невымытую посуду, позвать дочь и сказать: «А давай по очереди – ты моешь вилки и ложки, а я – тарелки, а пока один из нас моет, другой рассказывает ему, как прошёл сегодняшний день?»

- * А что, если на сообщение мужа о поездке в выходные на рыбалку вместо недовольной гримасы улыбнуться и сказать: «А может, шашлычка там пожарим?» или на просьбу жены купить новые сапоги подмигнуть и сказать: «А может, новое кружевное бельё тебе заодно купим?» Как вам такое предложение?

- * Или в ответ на выговор от начальника – не пойти жаловаться и перемывать ему косточки с коллегами, а договориться побеседовать наедине и прийти к оптимальному решению.

- * На очередную нотацию от мамы ответить улыбкой и пригласить её на обед и т. д.

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.