

Бодо
Шеффер

Законы Победителей

Workbook



Прокачай свои финансы!

Бодо Шефер

Законы победителей. Workbook

«Попурри»

2015

Шефер Б.

Законы победителей. Workbook / Б. Шефер — «Попурри», 2015

ISBN 978-985-15-5019-3

Данное приложение к книге «Законы победителей» – идеальное дополнение, облегчающее выполнение ежедневных упражнений из ее практической части. Для каждого из тридцати законов победителей разработаны соответствующие тезисы, раскрывающие их содержание, и практические задания. Данный практикум поможет вам адаптировать «Законы победителей» к собственной жизни. Он имеет форму рабочей тетради, в которой вы ведете записи и используете их для самоконтроля. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-985-15-5019-3

© Шефер Б., 2015

© Попурри, 2015

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Вместо предисловия | 6 |
| 1-й практический шаг | 8 |
| 2-й практический шаг | 11 |
| 3-й практический шаг | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

Бодо Шефер

Законы победителей. Workbook

Недостаточно знать, как надо делать.

Надо взять и сделать...

Бодо Шефер

Знать, что необходимо делать, и не делать – это трусость.

Перевел с немецкого С. Э. Борич по изданию: PRAXIS-HANDBUCH: DIE GESETZE DER GEWINNER / Bodo Schäfer, 2015.

© 2015 Bodo Schäfer Akademie GmbH, Bergisch Gladbach

© Перевод. Издание на русском языке. ООО «Попурри», 2016

Вместо предисловия

Письмо к читателю

Дорогие читатели!

Я хочу поздравить вас с покупкой данного практического пособия. Это доказывает, что вы восприняли «Законы победителей» именно так, как они и были задуманы, – как стимул и рецепт активной, успешной и полной жизни.

Несмотря на то что тиражи моих книг заоблачны, порой меня охватывает грусть. Ведь всего 10 процентов покупателей прочитывают больше двадцати первых страниц. А из тех, кто дочитает книгу до конца, лишь относительно немногие предпримут какие-то активные действия. Именно в этом и заключается разница между знаниями и умом. Ум – это умение превратить знания в действия.

Данное практическое пособие поможет вам адаптировать «Законы победителей» к собственной жизни. Оно имеет форму рабочей тетради для записей, которые вы будете использовать для самоконтроля.

Какую роль сыграют «Законы победителей» в вашей жизни, зависит только от вас. Вы несете за это полную ответственность. Представьте себе молодого человека, который жалуется на то, что ему каждое утро приходится есть сэндвичи с томатом и сыром. В конце концов коллега говорит ему:

– Если тебе не нравятся сэндвичи с томатом и сыром, скажи своей жене, чтобы она приготовила что-нибудь другое.

– Да я и не женат вовсе, – отвечает молодой человек. – Я сам их делаю.

То же самое и с «Законами победителей». В них содержатся лишь ингредиенты, но только вы решаете, что именно и в каком объеме использовать. Однако это не значит, что надо по поводу и без повода подстегивать и подгонять себя. Учиться надо играючи, чтобы этот процесс доставлял вам радость. Поэтому выберите одно-два упражнения, которые кажутся вам на сегодняшний день наиболее целесообразными. Если у вас мало времени, признайте, что лучше посвятить «Законам победителей» хотя бы несколько минут, чем вообще нисколько. В следующие дни выделите для этого немного больше времени.

Не питайте слишком больших надежд и не огорчайтесь, если вдруг повторите свои старые ошибки. Это абсолютно нормально. Со мной такое тоже случалось, да и до сих пор случается. Я научился смеяться над собой. И понял, что процесс обучения состоит из шести шагов:

1. Мы идем по дороге и проваливаемся в яму, из которой с большим трудом удается выбраться.
2. Мы вновь идем по той же дороге и падаем в ту же яму. Злясь на себя, мы снова с трудом выбираемся наверх.
3. Мы вновь идем по той же дороге и падаем в ту же яму. Мы злимся на себя еще сильнее, но выбираемся уже быстрее, потому что приобрели некоторый опыт.
4. Мы идем по дороге, своевременно замечаем яму и обходим ее стороной.
5. Мы выбираем другую дорогу.
6. По какой-то причине мы вновь попадаем на старую дорогу и проваливаемся в ту же яму. На этот раз с нас уже довольно, и мы пишем предупреждающую надпись на будущее.

«Законы победителей» позволят своевременно обнаружить многие ямы, тем самым сократив путь к жизненному успеху. И все же вам придется обозреть изнутри не одну яму. Опыт приносит пользу, как правило, тому, кто приобрел его самостоятельно. И здесь важно

соблюдать принцип ведения записей (6-й практический шаг). Если мы не будем записывать свой опыт и регулярно перечитывать написанное, мозг обманет нас. Для этого и создано данное практическое пособие.

Успех и благосостояние – это ваше право от рождения. Следуйте за своей мечтой, устанавливайте для себя цели и **ДЕЙСТВУЙТЕ**. При этом вы не должны забывать, что единственная причина, которая не даст вам реализовать свою мечту, состоит в том, что маленький человек внутри вас победил большого человека. Поэтому пусть вам хватит сил на то, чтобы стать тем, кем вы способны стать.

Искренне ваш,

A large, stylized handwritten signature in black ink. The signature appears to read 'Bodo Schaefer' in a cursive script. The 'B' is very large and loops around the 'o'. The 'S' is also large and loops around the 'h'. The 'a' and 'e' are smaller and more compact. The 'f' is tall and has a long, sweeping tail that extends downwards and to the right.

Бодо Шефер

1-й практический шаг

Примите решение

Решение всегда связано с выбором. Нам каждый раз надо выбирать одну из возможностей, одновременно отказываясь от всех остальных. Невозможно стремиться к своей мечте, продолжая держаться за «надежное» прошлое. Победители не цепляются за ситуацию, которая их не устраивает. Они готовы пойти на риск, поскольку знают, что любой иной исход будет лучше, чем неудовлетворительное существование. Победители ориентируются в своих решениях на то, чего они действительно хотят. Они принимают решения быстро и остаются верны им.

Тезисы на сегодня

- Каждое решение – это расставание с чем-то.
- Изменения приходят вместе с решениями, то есть после расставания.
- Человек, не способный принимать решения, останавливается в развитии.
- Существует принципиальное различие между игрой, которую вы ведете, чтобы не проиграть, и той, в которой хотите выиграть.
- Тот, кто ставит на выигрыш, видит перед собой возможность победы.
- Жизнь слишком коротка, чтобы каждый день ходить на нелюбимую работу.
- Цель всегда в движении. Если вы промедлите с решением, она окажется вне пределов досягаемости.
- Любое решение лучше, чем его отсутствие.
- В момент принятия решения я определяю свою судьбу.
- Если я знаю, что для меня ценно и дорого, то сделать выбор намного легче.

Цитата дня

Лучше отважиться на великие дела и достичь триумфа, даже если придется потерпеть множество неудач, чем оставаться в рядах посредственностей, не знающих ни радости, ни страданий и живущих жизнью, в которой нет места ни победам, ни поражениям.
Теодор Рузвельт

Практические упражнения

Сегодня я начну совершенствовать свои способности в принятии решений. Для этого обещаю себе сделать следующее.

Первое задание на день

Я начну развивать умение быстро принимать решения. Я представлю себе, что у меня есть «мышца решимости», которая становится сильнее каждый раз, когда я быстро делаю выбор. Есть люди, которые изучают меню пятнадцать минут, а в конечном итоге заказывают всего лишь спагетти.

Теперь мне для того, чтобы решить, что я буду есть и пить, понадобится тридцать секунд, даже если при этом иногда возникает риск съесть что-нибудь невкусное.

Начиная с сегодняшнего дня все мелкие решения я буду принимать в течение тридцати секунд.

Какие возможности у меня сегодня будут, чтобы потренировать «мышцу решимости»?

Второе задание на день

Чтобы научиться прислушиваться к себе при принятии решений, я буду каждый раз задавать себе вопросы:

Какими будут последствия моего решения?

Сделает ли это счастливее меня и окружающих?

Третье задание на день

Я хочу, чтобы все решения соответствовали моим целям. Я готов расстаться с вещами, которые на самом деле мне не нравятся. В этом случае у меня освободятся руки для претворения в жизнь мечты.

Кем я хочу быть через пять лет?

Что я хочу иметь через пять лет?

Четвертое задание на день

Какое «трудное» решение я уже давно откладываю на потом?

Какие возможности выбора у меня есть?

С кем из опытных людей мне стоило бы посоветоваться?

Я устанавливаю для себя окончательный срок, в течение которого приму решение:

Дневник успеха для данного практического шага

В какой мере я сегодня сумел применить на практике 1-й закон победителей? Что удалось мне особенно хорошо?

Какие уроки я извлек на этом этапе?

2-й практический шаг

Постоянно учитесь и растите

Жизненная философия ПУИР (постоянно учиться и расти) помогает расширять горизонты. Рост – необходимое условие жизни. То, что перестает расти и меняться, умирает. Мы должны непрерывно подкреплять свою решимость расти и учиться, в противном случае неизбежно скатимся к стилю жизни, находящемуся значительно ниже того уровня, которого мы действительно достойны. Для победителей следовать принципам ПУИР – значит с каждым годом отходить от той личности, которой они были раньше, и приближаться к той, которой хотят стать. Учеба и рост – это неотъемлемые составляющие смысла жизни.

Тезисы на сегодня

- Учеба и рост должны приносить нам радость. Чем больше мы узнаём, чем выше вырастем, тем свободнее станем.
- Постоянный рост и учеба – это базовые потребности человека. Удовлетворяя свои потребности, мы обретаем энергию.
- Тот, кто занят в экономической сфере, просто обязан расти и учиться, если не хочет ослабнуть.
- Все, что мы делаем, либо приближает нас к цели, либо отдаляет от нее. Нейтрального положения здесь не бывает. Необходимо постоянно задавать себе вопрос: «Какое направление я выбрал?»
- Наши большие и малые решения определяют, каким будет наше будущее.
- Если мы в ладу с собой, то и отношения с миром будут хорошими.
- Чем больше мы учимся и растем, тем сильнее становится наша тяга к учебе и росту.
- Победители любознательны; они стараются ближе познакомиться с людьми, на которых хотят быть похожи. Чтобы постоянно учиться и расти, они используют и похвалу, и порицание.

Цитата дня

Одни люди умирают рано потому, что слишком много едят, другие – потому, что слишком много пьют, а третьи – потому, что им, в сущности, больше ничего не остается делать.
Наполеон Хилл

Практические упражнения

Сегодня я укреплю свою привычку постоянно учиться и расти, дав себе обещание сделать следующее.

Первое задание на день

Я буду каждый месяц читать не меньше двух умных книг. Со временем я стану читать по две такие книги в неделю.

В этом месяце я начну со следующих книг:

1. _____
2. _____

На эти книги я обращаю пристальное внимание в следующие недели и месяцы:

Второе задание на день

Я подумаю над тем, на какой семинар мне записаться.
Меня очень интересуют следующие темы семинаров:

Третье задание на день

Наряду с дневником успеха я заведу себе еще два: дневник познания, куда буду записывать свои ошибки и уроки, которые я из них извлеку, и дневник идей, куда буду заносить свои идеи.

Четвертое задание на день

Составьте список людей, у которых можно чему-то научиться. Заведите на каждого из них «досье» и записывайте туда содержание всех разговоров с ним. Постарайтесь вступать в контакт с каждым из этих людей хотя бы раз в месяц.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Пятое задание на день

Я составлю список, куда будет входить десять человек, у которых можно чему-то научиться и с которыми мне хотелось бы познакомиться:

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Шестое задание на день

Я твердо решил ежедневно читать одну главу этой книги.
Вот мой план чтения на ближайшие 14 дней:

| День | Глава | Прочитано | День | Глава | Прочитано |
|-------|-------|--------------------------|-------|-------|--------------------------|
| _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> |
| _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> |
| _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> |
| _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> |
| _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> |
| _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> |
| _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> |

Седьмое задание на день

Я подумаю над тем, как повысить свою эффективность в каждой из следующих сфер жизни на один процент:

Здоровье _____
Взаимоотношения _____
Финансы _____
Духовная жизнь/эмоции _____
Работа/смысл жизни _____

Дневник успеха для данного практического шага

В какой мере я сегодня сумел применить на практике 2-й закон победителей? Что удалось мне особенно хорошо?

Какие уроки я извлек на этом этапе?

(Если не хватит места, продолжите записи на отдельном листе.)

3-й практический шаг

Осознанно подходите к каждому прожитому дню

Победители воспринимают каждый день как уникальный шанс, рассматривая каждого из окружающих людей как чудо и подарок судьбы и черпая силу в самых, казалось бы, простых вещах, которые, собственно, и составляют основу жизни. Они благодарны за все, и ничто не может помешать им восхищаться жизнью. Победители используют все возможности, которые предоставляет им сегодняшний день.

Тезисы на сегодня

- Мы должны чаще задумываться над тем, насколько ценен каждый человек, встречающийся нам на пути, и насколько прекрасно каждое мгновение прожитой нами жизни.
- При возникновении забот и проблем задайте себе вопрос: «Что останется от этих проблем через пять лет?»
- Необязательно все время что-то делать. Иногда надо просто жить.
- Необходимо время от времени останавливаться, чтобы вас не унес поток повседневных дел, которые всегда кажутся срочными.
- Сегодняшний день – это уникальный шанс, который никогда больше не повторится.
- Ничто не должно испортить вам настроение. Скажите себе: «Единственное, что может со мной сегодня случиться, – это еще один прекрасно прожитый день».

Цитата дня

*Секрет счастливых людей заключается в способности воспринимать каждый миг как чудо и испытывать за это благодарность.
Бодо Шефер*

Практические упражнения

Я хочу осознанно относиться к сегодняшнему дню и видеть в нем свой шанс. Для этого обещаю себе сделать следующее.

Первое задание на день

Сегодня я совершенно сознательно буду думать о людях, которые обогащают мою жизнь. Я встречу с одним из них, и мы проведем время так, как будто нам предстоит долгая разлука. О каких людях я подумаю сегодня?

С кем я сегодня проведу время?

Второе задание на день

Если я застряну в автомобильной пробке или если возникнут какие-то другие обстоятельства, которые могут помешать моим планам, то превращу разочарование в очарование. Единственное, что может со мной сегодня случиться, – это еще один прекрасно прожитый день.

Что сегодня произошло и как я на это реагировал?

(Если не хватит места, продолжите на отдельном листе.)

Третье задание на день

Сегодня я составляю список из двадцати пяти пунктов, где укажу все, за что должен испытывать чувство благодарности. Это поможет мне еще больше любить жизнь и ценить ее. Вместо того чтобы бессмысленно тратить время в ожидании будущего, я вспомню все, за что могу сказать спасибо. Благодаря этому любое ожидание станет для меня подарком.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

Четвертое задание на день

Сегодняшний день будет таким, каким я его сделаю. Я твердо решил видеть в каждом прожитом дне свой шанс и использовать его. Каждый новый миг жизни обогащает меня. Каждая новая встреча – это чудесный подарок. Каждая минута таит в себе новые возможности. Каждая секунда, проведенная с приятным человеком, – это чудо.

Каким я сделаю сегодняшний день? Какие возможности он мне принесет?

Пятое задание на день

Сегодня я устроюсь в каком-нибудь тихом месте и проведу 15 минут в медитации или просто отдохну.

Дневник успеха для данного практического шага

В какой мере я сегодня сумел применить на практике 3-й закон победителей? Что удалось мне особенно хорошо?

Какие уроки я извлек на этом этапе?

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.