

100
БЕСТСЕЛЕРОВ

Владимир Никонов

ДЛЯ УМА

- Техники нестандартного мышления
- Что помогло студенту стать миллионером
- Как разбогатеть при помощи своего интеллекта



Тренинг от настоящего миллионера

Владимир Никонов
Для ума. Тренинг от
настоящего миллионера
Серия «1000 бестселлеров»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7379495

*Для ума. Тренинг от настоящего миллионера. / Никонов В.: Омега-Л,
Книжкин Дом; Москва; 2017
ISBN 978-5-370-04072-6*

Аннотация

Владимир Никонов – «российский Цукерберг», совладелец крупнейшей соцсети для психологов В17.ru. Молодой миллионер, разбогатевший исключительно при помощи своего интеллекта и современных интернет-технологий. Кандидат технических наук. Постоянно путешествует по всему миру со своей женой и двумя маленькими дочерьми. Эту книгу можно начинать читать с любой страницы. Какую бы задачу вы ни ставили перед собой в ближайшее время, собранные автором лайф-хаки и упражнения для прокачки мозга ускорят и облегчат достижение всех ваших целей, планов, задач. Ваши мысли и поступки станут четкими, быстрыми, выверенными и оптимальными – как у настоящего миллионера!

Содержание

Глава 1	6
Времени мало	9
Накапливая время	11
Время как валюта	13
Отличие богатых людей от бедных	14
Выйти в тираж	16
Перемещаясь во внутреннем времени	19
Нет времени	23
Отпустите надежду	25
Страх провала	26
Ожидание воина	28
Вернемся в прошлое	30
Запасы времени	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Владимир Никонов

Для ума. Тренинг от настоящего миллионера

Книга составлена по материалам крупнейшей почтовой рассылки «Для ума». Это одна из первых и самых популярных рассылок Рунета о саморазвитии и успехе. Количество ее читателей составляет более 20 тысяч человек ежедневно.

Название рассылки и книги «Для ума» было выбрано благодаря... словарю ассоциаций. В нем были приведены результаты исследований, которые сообщали, что «для ума» вызывает у респондентов положительные ассоциации: *для сердца; книга; полезно; пища; для души; развитие; тренировка*. Что как нельзя лучше олицетворяет путь саморазвития.

Первая книга автора «Прокачка мозга на деньги и власть», созданная на основе первых выпусков рассылки «Для ума», стала в свое время бестселлером.

Автор книги прошел путь от студента технического вуза до миллионера. Создал сайты (b17.ru, koob.ru, mindmachine.ru), ставшие интернет-порталами № 1 в своей области – их посещает более 1,5 миллионов человек в месяц. Он успешно женат. Воспитывает двух дочерей. Путешествует вместе с семьей по миру: от Токио и Камчатки до Рио-де-Жанейро и Южной Африки.

Цель рассылки и книги «Для ума» – показать на личном примере, чего может достичь человек, занимающийся саморазвитием: то есть всего, что пожелает.

Книги пишутся по-разному. Один подход – написать от начала и до конца. Другой – как эта книга, сплетенная из лоскутков мыслей-статей, написанных в течение десяти лет.

За каждой статьей стоит мысль, проверенная опытом.

Материалы книги представлены в четырех разделах

- ✓ «Могущество времени».
- ✓ «О деньгах».
- ✓ «О бизнесе».
- ✓ «Личная эффективность».

Книгу можно читать в любом порядке. И даже использовать ее как оракула, открывая на случайной странице.

Глава 1

Могущество времени

Вы задумывались о том, каким станете в будущем? Лет через двадцать?

Представить себя в старшем возрасте довольно трудно. Например, откуда двадцатилетнему человеку знать, каково быть сорокалетним? Ведь еще целая жизнь впереди!

Проведите эксперимент. Представьте, что вся ваша жизнь – это одни сутки. 24 часа. Сколько времени прошло по этим часам с начала вашей жизни?

Например, если человеку сейчас 30 лет, и он планирует прожить 90, то прошла треть жизни. 24 часа делим на 3 и получаем 8 утра. А если ему 20 лет, а он планирует прожить 80, то часы жизни покажут 6 утра. Жизнь только начинается.

Часто слышу, как люди, которым 40–50 лет, говорят, что их жизнь закончена. И предпринимать ничего уже не нужно. Как же так?! При длине жизни в 80 лет наши часы покажут 40-летнему всего 12 часов дня – все интересное еще впереди!

Так как мы не можем ощутить масштаб времени, нам нужны ориентиры. Отправные точки. Мы должны пропитаться идеей, что времени впереди у нас очень много. Океан. И за этот срок мы сможем **ДОСТИЧЬ** всего чего угодно.

За основу этой главы взяты тексты почтовой рассылки «Для ума» и авторского интернет-курса «Могущество времени». Вот отзывы его участников, которые уже применили полученные знания:

Ваш курс «Могущество времени» встряхнул меня, как после спячки, а после осознания принципа 80/20 стали «вспышки» в голове появляться, после которых разум говорит: «Займись делом!».

Марина

Курс живой, понятный. Он заставил меня развернуться на 360 градусов и посмотреть на свою жизнь более трезвым взглядом. Благодаря Вам что-то внутри меня сдвинулось.

Я понимаю, что предстоит долгий путь, но это стоит того, спасибо! С удовольствием буду учиться у Вас дальше! Всего доброго!

Андрей

Ожидал встретить инструменты тайм-менеджмента, а выяснилось, что курс о более значимых моментах. Как бы странно это ни звучало, но это лучший курс по тайм-менеджменту БЕЗ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА. В нем заложены потрясающие идеи, дающие возможность по-другому взглянуть на жизнь и определить свой путь. Эти удивительные простота и глубина дает «волшебный пендель» и «отрезвляют» мышление. Появился эффект «пробуждения»: «здравствуй, новый Я, здравствуй,

новый мир». Благодарю!

Александр

Глава «Могущество времени» о силе времени, его эффективном использовании.

Времени мало

С одной стороны, времени в жизни у нас ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО. Но, с другой стороны, его очень МАЛО.

То, что ты делаешь в данный момент, вполне может оказаться твоим последним поступком на земле, твоей последней битвой. В мире нет силы, которая могла бы гарантировать тебе, что ты проживешь еще хотя бы минуту.

Карлос Кастанеда. «Путешествие в Икстлан»

Зная, что жизнь может закончиться в любую минуту, человек может не волноваться. Помните о своей смерти. Да, это полезно и стимулирует к активной деятельности.

Единственный по-настоящему мудрый советчик, который у нас есть, – это смерть. Каждый раз, когда ты чувствуешь, как это часто с тобой бывает, что все складывается из рук вон плохо и ты на грани полного краха, повернись налево и спроси у своей смерти, так ли это.

И твоя смерть ответит, что ты ошибаешься и что кроме ее прикосновения нет ничего, что действительно имело бы значение. Твоя смерть скажет: «Но я же еще не коснулась тебя!»

Карлос Кастанеда. «Путешествие в Икстлан»

Время нашей жизни уходит с каждой минутой. Отклады-

вать жизнь на потом не имеет смысла.

Это ЛОВУШКА.

Представьте, вы говорите себе: «Я сделаю что-то завтра». Наступает завтра. Происходит проверка установки: так сегодня – это завтра? Нет, сегодня – это сегодня. А делать нужно бы завтра. Ага, подождем завтра...

Узнаёте себя?

Завтра нет. Есть только сегодня.

Если отложить один раз, то в следующий произойдет то же самое. Поэтому, если можно сделать прямо сейчас, – сделайте.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Перестаньте откладывать. Начните действовать прямо сейчас. Сделайте то, что давно планировали и откладывали.

Накапливая время

Железный закон человеческой судьбы – это закон причины и следствия.

Закон прост, но, тем не менее, весьма могуч. Он гласит, что у каждого определенного следствия имеется конкретная причина. Для каждого действия существует последствие. Этот закон утверждает, что успех не является делом случая.

Брайан Трейси. «21 секрет успеха миллионеров»

То, что вы имеете к своим годам, – следствие того, что вы делали в прошлом.

Если вам не нравится нынешнее положение дел, значит, то, что вы делали в прошлом, было неэффективно. Меняйте свое поведение!

Чтобы получить другие результаты, нужно делать ДРУГИЕ вещи.

Самая большая глупость – делать то же самое и надеяться на другой результат.

Что же нужно сделать?

Пересмотреть свое отношение ко ВРЕМЕНИ.

Время – это все, что у нас есть. И то, как мы им распоряжаемся, определяет нашу жизнь.

Время можно использовать тремя способами:

1) нейтрально;

- 2) против себя;
- 3) вкладывая в себя.

Нейтральное времяпрепровождение – самое распространенное. Например, время, проведенное в дороге на работу или в институт, безвозвратно исчезает. Оно сгорает в бесконечности. Его уже не вернуть. Просмотр телевизора и другие развлечения НИЧЕГО не оставляют после себя. Да, это приятно, но вам в будущем проку не будет. Некоторые индивидуумы умудряются использовать время против себя самих. Курят, пьют, вредят своему организму, то есть используют часы своей жизни для саморазрушения. И они его получают. Со временем. И есть третий тип работы со временем – его НАКОПЛЕНИЕ: заниматься тем, что пригодится в будущем. Например, вы когда-то научились читать, писать, плавать, кататься на велосипеде. То время из прошлого работает на вас прямо сейчас. Оно сохранилось!

Успешные люди время НАКАПЛИВАЮТ годами, поэтому у них есть РЕЗУЛЬТАТЫ.

Время как валюта

«Время – деньги», вам знаком этот афоризм.

В 2011 году вышел фильм «Время» (In Time), который лучше всего иллюстрирует эту идею. Нам показан мир, где главная валюта – время. Как и в нашей жизни, там есть люди, у которых запас времени ограничен всего одним днем, а есть богачи, у которых в наличии миллионы часов.

Фильм «Время» – это НЕ фантастика. Это аллегория нашей жизни. Один в один.

Люди, которые не накапливают время, вынуждены постоянно ходить на работу.

Ресурс жизни таких людей ограничен всего одним днем. Сегодняшним. Как только они перестанут работать, останутся без средств к существованию.

Богатые люди имеют большие запасы времени и живут свободно.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Посмотрите фильм «Время» (In Time).

Отличие богатых людей от бедных

Бедные люди измеряют жизнь деньгами. Богатые – временем, которое бесценно. Это принципиальное отличие.

Бедный человек не ценит свое время и чужое, ведь оно для него ничего не стоит.

Такой человек может потратить месяц своей жизни на выбор плитки и обоев для ремонта. Он может опаздывать на встречи и не выполнять данных обязательств. Эти люди обречены.

Я уже писал, что нужно определить, сколько стоит час вашей жизни, а потом соотнести его с той деятельностью, которой вы занимаетесь. Если эта работа стоит меньше вашей цены, то делегируйте ее другим и платите за это. Не жмотничайте.

Бедный человек не понимает богатого из-за этой разницы ценностей. Например, установщик сплит-систем предлагает мне сделать покупку дешевле: со склада. Он – посредник. Человек искренне не понимает, почему я хочу приобрести сплит-систему в проверенной фирме, заплатив при этом дороже. Для установщика главное – деньги. А для меня – время.

Как я могу ему доверять, если он ни разу не пришел в назначенный час? Где мне его потом искать, если вдруг что не так со сплит-системой? Для меня лучше переплатить и не

потерять время в будущем.

Время, если правильно к нему относиться, создает богатство.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Пересмотрите свои ценности. Начните ценить время. Будьте пунктуальны.

Выйти в тираж

Элвис мертв, но дело его живет.

Наследники Элвиса Пресли каждый год получают за его творчество примерно по 50 миллионов долларов (полтора миллиарда рублей) дохода. Неплохо, учитывая, что певец умер в 1977 году.

Это данные из журнала Forbes, который каждый год подводит рейтинг самых богатых, но мертвых знаменитостей.

Как такое получается, что мертвый человек зарабатывает за год намного больше, чем другой живой за всю свою жизнь?

Дело в том, что Элвис вышел в тираж. Он мертв, но его диски продаются и песни звучат каждый день. Считайте, что каждый раз, когда вы слушаете Пресли – он работает, как живой, а его наследники получают за это деньги.

Песни были записаны один раз, а звучать будут вечно.

Тиражирование результатов своего труда объясняет, почему так богаты знаменитости. Они один раз что-то делают (записывают песню, играют в фильме, пишут книгу, выступают в телешоу), а потом результаты их творчества повторяются благодаря средствам массовой информации. Их бизнес-информационный, и он позволяет умножать свой труд в миллионы раз.

Сравните их труд с работой парикмахера, который в сво-

ей сфере деятельности физически ограничен. Он не может обслужить больше определенного числа клиентов. Он может повышать плату за услуги, но не в силах преодолеть определенный «потолок» по количеству клиентов. Ему нужно или создавать сеть парикмахерских, или становиться... Сергеем Зверевым.

Преодолеть «потолок» можно, переведя бизнес в информационный или создав свою сеть.

О создании сети хорошо рассказывает Роберт Кийосаки в книге «Школа бизнеса». Обратите внимание на фирмы своего города, вы увидите, что у них есть сети. Магазины одной марки разбросаны по всему городу. Кто не строит сеть – «умирает».

Если с построением сетей еще понятно, то с переходом в информационный бизнес дело обстоит сложнее. Как можно перевести пошив одежды в информацию? Или создание женских украшений оцифровать? Нужно думать, и каждый найдет свое решение.

Например, моя жена фотографирует создаваемые ею украшения и выкладывает их на своем сайте darina.tv. Физически украшение нельзя размножить, нужно сделать еще одно такое же. А вот их схемы и фотографии – можно. Например, публикация схемы одного украшения привела к тому, что в разных частях мира мастера его повторили. Ее сайт – не бизнес, а хобби. Но перевод его в информационное поле позволяет тысячекратно увеличить эффект.

Подумайте, как можно перевести ваше дело в информационное? Как его тиражировать?

P.S.

Теща моего друга, владелица ателье по пошиву одежды, прониклась моей идеей создания цифровых продуктов. Теперь ее канал на Youtube «Модные практики» смотрит каждый день несколько тысяч человек.

Перемещаясь во внутреннем времени

Философ – это человек, который говорит, а его не понимают.

Федор Иванович Гиренок

Этот афоризм – про мою философию времени.

Вот вы не замечаете вращения Земли?

На экваторе, между прочим, скорость вращения равна 1670 км/ч. Земля еще вращается вокруг Солнца. А сама Солнечная система кружится вокруг центра Галактики, которая тоже летит на огромных скоростях по космосу.

И мы. НЕ ЗАМЕЧАЕМ.

Плюс мы скользим во времени. Физики пишут, что скорость нашего движения во времени равна скорости света (!). Не замечаете?

Если мы чего-то не ощущаем, то вовсе не значит, что этого нет.

Мы можем перемещаться в пространстве вариантов. В миры, где мы богаты, знамениты и счастливы. Но для этого нужно двигаться во. **ВНУТРЕННЕМ** времени, которое нельзя ощутить со стороны.

Время бывает внешним и внутренним.

Представьте себе встречу двух человек. Одному, студенту, 20 лет, а другому, предпринимателю – 40. Несмотря на то что они пересеклись в одной точке пространства-време-

ни, их внутренние часы различаются.

Предприниматель на 20 лет старше студента. Начало его временной траектории жизни уходит в то время, когда студента еще на свете не было. У предпринимателя преимущество перед студентом в целую его жизнь, в 20 лет. За это время много чего можно достичь.

Когда вы видите у людей дорогие машины, дома и поместья, то обращайтесь внимание на их возраст. Это сила времени создает богатство. Если разумно жить, то за 20 лет можно обеспечить себя всем чем угодно.

Люди – это машины времени. Время – внутри них.

Во времени можно перемещаться пассивно и активно. Большинство из нас – обыватели. Они пассивны. Время течет вокруг них, ничего не меняя, разве что люди становятся дряхлее.

Со временем можно работать АКТИВНО. Для этого нужно заниматься вещами, которые передаются во времени. Вот например йога. Чтобы переместиться в совершенное тело, нужно лет десять тренировок. По-другому туда не попасть.

Есть состояния, которых можно достичь, только упаковывая время в себя. По-другому – НИКАК.

Когда начинаю тренировку по аштанга-йоге, то представляю, что захожу в машину времени. Пространство – картинка вокруг меня – не меняется, но во внутреннем времени я движусь! С каждой тренировкой все дальше и дальше ускользаю в пространство вариантов. Туда, где у меня совер-

шенное тело.

Время можно сохранять и накапливать. Это с виду мы живем в одном общем пространстве-времени.

На самом деле, как мне представляется, каждый из нас живет в своем блоке пространства-времени с дополнительным измерением (внутренним временем).

Именно это внутреннее время и определяет разницу в успехах. Одни люди накопили много времени и переместились в благоприятный для себя блок, а другие потратили его впустую. Вот жизнь у всех и разная.

Несмотря на то что мы пересекаемся в одном как бы общем пространстве-времени, внутренние часы у нас разные. У каждого сохранен свой объем времени.

Вот сейчас пишу вам из блока времени, где моими «я» прочитано больше 1000 книг, написано более 1700 статей и созданы десятки сайтов, приносящих прибыль. Мгновенно попасть в этот блок нельзя. Это возможно только при условии непрерывной работы и движения во внутреннем времени.

Успех человека во многом определяется тем, сколько времени он накопил внутри себя.

Проблема многих в том, что у них нет накоплений: финансовых, здоровья, времени. Они живут одним днем. С таким ресурсом никуда не уйдешь. Нужен накопленный временной ресурс, который будет работать на тебя.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Начните вкладывать время в себя. Самое простое, что вы можете делать, – это читать книги. Через 1000 книг ваша жизнь изменится (при условии, что вы будете делать то, что там написано). Занимайтесь своим здоровьем, пишите статьи, создавайте вещи, которые будут перемещаться вместе с вами во времени.

Накапливайте внутреннее время.

Нет времени

Популярность темы тайм-менеджмента показывает, что у людей большие проблемы со временем.

Нехватка времени – это неумение расставлять приоритеты. Если делать только ГЛАВНОЕ, то времени будет полно и результаты окажутся превосходными.

Проблема в том, что люди увиливают от главного и занимаются второстепенным.

Делают они это из неосознаваемого страха перед свободным временем.

Возможно, что этот страх идет из детства, когда мама оставила ребенка одного, и он был предоставлен сам себе. Сейчас этот внутренний ребенок гипнотизирует взрослого и нагружает бессмысленной работой, только бы не оставаться наедине с самим собой.

Страх свободного времени включает сопротивление настоящему важной деятельности. Человек, не понимая истинных причин, идущих из детства, находит всяческие оправдания для того, чтобы не заниматься ГЛАВНЫМ.

Он укореняется в роли жертвы, которой постоянно не хватает времени, но сам же создал такую ситуацию и всячески ее поддерживает.

Если вы делаете главное, то свободного времени будет достаточно.

А если времени и результатов нет, значит, вы занимаетесь НЕ ТЕМ.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Проверьте себя на страх одиночества. Осознайте, не боитесь ли вы свободного времени?

Отпустите надежду

*Надежда – мой компас земной,
А удача – награда за смелость.*

Песня хорошая. Но вот часто наши надежды являются тормозом развития.

Вот как это происходит.

У вас есть проект. Надежда. Вы знаете, что он должен работать. Если реализуете его, ваша жизнь изменится.

Но вместо того, чтобы осуществить проект прямо сейчас, вы откладываете его на черный день. Это ваша надежда, что, если вдруг что случится, в запасе есть дело, которое выручит.

Вы храните надежду.

Засада в том, что надежда может оказаться ПУСТОЙ: реализация проекта ничего не даст. И останетесь вы ни с чем.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Проведите ревизию своих надежд. Оставьте их. Реализуйте задуманное сразу.

Страх провала

Успех – это движение от неудачи к неудаче без потери энтузиазма.

Уинстон Черчилль

Вы хотите начать новый проект, но вас что-то сдерживает? Вы постоянно откладываете запуск? Сомневаетесь?

Возможно, вас сдерживает страх провала. Вы боитесь, что ничего не получится, и чтобы избежать разочарования – ничего не делаете.

Этот страх идет из детства. Мы что-то предприняли, не получилось, нас поругали, может быть, пристыдили. И с тех пор мы боимся воплощать свои идеи и желания в жизнь.

Но давайте задумаемся. Ведь в большинстве новых проектов мы НИЧЕГО не теряем, кроме своих страхов. Даже если задуманное не получится, нам не станет хуже. Мы приобретем ОПЫТ.

Профессионала от новичка отличает то, что профи знает не только то, что работает. Он понимает главное: что и почему НЕ РАБОТАЕТ.

Отрицательный опыт – это тоже опыт.

Наверняка у вас есть список идей, которые вы хотели бы реализовать, но откладывали. Начните их воплощать. Без каких-либо ожиданий.

Просто сделайте.

Вы закроете этот гештальт и сможете переключиться на новый проект. Иначе можно всю жизнь тянуть с воплощением задуманного, а потом под старость решиться, реализовать и узнать, что это было пустое дело. Или, наоборот, дело на миллион.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Начните воплощать свои мечты. Во что бы то ни стало. Просто сделайте. Преодолейте страх провала. У вас рано или поздно все получится.

Ожидание воина

*Воин знает, что ждет, и знает, чего он ждет.
Когда он ждет, он не хочет ничего, и поэтому какую
бы малость он ни получил, это всегда больше, чем он
может взять.*

Карлос Кастанеда. «Отдельная реальность»

У вас бывает так, что день похож на день? Недели пролетают как во сне. События повторяются и повторяются. Ты как будто живешь в замкнутых кругах «понедельник – воскресенье» – «январь – декабрь».

Но повторение – это ИЛЛЮЗИЯ. Каждый день – он новый!

За скукой, которая, кажется, накрывает дни, прячутся наши ШАНСЫ. Нужно только научиться их замечать.

Вот, бывает, идешь в одно и то же место в сотый раз. И тут – бац – встречаешь на улице старого знакомого, и твоя жизнь резко меняется. Так я случайно встретил Дмитрия Трефилова, и мы с ним решили сделать сайт b17.ru, который спустя время стал интернет-порталом № 1 в психологии.

Нужно постоянно быть бдительным в событиях, которые якобы повторяются.

Например, занимаюсь аштанга-йогой. Нужно повторять одну и ту же серию асан на каждом занятии. И оказывается, что при внимательном наблюдении за собой ты обнаружи-

ваешь, что на каждой тренировке освобождаешь новый участок мышц. А что самое интересное, ты никогда не угадаешь, в какой позе это произойдет. Заурядное движение, повторяемое уже сотни раз, на 101-й повтор дает другую реакцию. Ты видишь движение и прогресс.

Включите бдительность. Будьте внимательны к знакам, которые дает вам окружающий мир. Ждите: случится что-то необычное в вашей жизни. Это обязательно произойдет!

Когда воин обрел терпение, он на пути к своей воле. Он знает, как ждать. Его смерть сидит рядом с ним на его циновке. Они друзья. Смерть загадочным образом советует ему, как выбирать, как жить стратегически. И воин ждет!

Я бы сказал, что воин учится без всякой спешки, потому что он знает, что он ждет свою волю. Однажды он добьется успеха в свершении чего-то, что обычно совершенно невозможно выполнить. Он может даже не заметить своего необычного поступка.

Но по мере того, как он продолжает совершать необычные поступки, или по мере того, как необычные вещи продолжают случаться с ним, он начинает сознавать проявление какой-то силы, исходящей из его тела по мере его прогресса на пути знания.

Карлос Кастанеда. «Отдельная реальность»

Вернемся в прошлое

Вообразите: у вас есть возможность вернуться в прошлое. Например, в то время, когда вам было 16 лет.

Представьте один день из этого возраста. Например, это лето. Каникулы. У вас целый день свободен. Вы ходите под лучами солнца и не знаете, чем себя занять. Что бы вы посоветовали самому себе сделать в это время, чтобы оно помогло вам в будущем? Я не говорю о таких советах, как «Купи акции Газпрома, когда они появятся» или «Скупай недвижимость». Допустим, что будущие события неизвестны.

Какие качества вы бы порекомендовали самому себе развивать?

Представляя свое прошлое, вижу, что следовало быть смелее в делах, больше общаться, читать, заниматься телом.

Особенно важна работа с телом. Помню, какая низкая у меня была энергетика несколько лет назад. Плохое настроение, слабость, сонливость... Йога здорово помогла бы тогда.

Рассмотрев, что нужно было делать в прошлом, вы поймете, что нужно делать сейчас для своего будущего.

Позаботьтесь о себе в будущем.

Запасы времени

У каждого из нас есть накопления времени. Сотни и тысячи часов были вложены нами в обучение. Пришло время «обналичить» этот запас.

Подумайте, во что вы вложили в прошлом очень много времени. Это может быть получение профессии, спортивные занятия, работа.

Это вложенное вами время – ресурс. Руда, которую можно переплавить.

И лучше всего не начинать новую жизнь с нуля, а подумать, как можно дополнительно использовать уже имеющиеся свои ресурсы.

Даже если у вас сейчас нет накоплений времени, то обязательно с возрастом появляются СВЯЗИ с другими людьми. И возможно, именно эти связи – ваш главный ресурс сейчас.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Пересмотрите свое прошлое и поищите там запасы времени. Продумайте, как их можно использовать.

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.