

АНТОНИНА  
ГОНЦОВА

12+



# ПЕРЕЗАГРУЗКА

ТРАНСФОРМАЦИОННЫЙ ПЕЧАТНЫЙ ТРЕНИНГ

Антонина Гонцова

**Перезагрузка**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

**Гонцова А.**

Перезагрузка / А. Гонцова — «ЛитРес: Самиздат», 2017

ISBN 978-5-532-10578-2

Идея книги заложена в самом названии ПЕРЕЗАГРУЗКА, которая способна перевернуть ваше сознание и изменить вашу жизнь! Это своего рода путеводитель по комплексному развитию личности и его трансформации. Книга научит вас соединять Высшие материи и Земные! Покажет вам как быть в гармонии и балансе с самим собой и с миром. Вы узнаете, как быть честными с самим собой и перестать жить чужими мыслями, желаниями, страхами и убеждениями. В оформлении обложки использовано фото Антонины Гонцовой, фотограф Маслова Наталья.

ISBN 978-5-532-10578-2

© Гонцова А., 2017  
© ЛитРес: Самиздат, 2017

## Содержание

Введение	5
Глава №1. Энергообмен	6
Глава №2. Ложь: спасение или крах?	8
Глава №3. Идеальное состояние	10
Глава №4. Кто виноват?	12
Глава №5. Что такое достаточно?	14
Глава №6. Принцип продуктивности	16
Глава №7. Разоблачение	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Антонина Гонцова

## Перезагрузка

### Введение

Приветствую вас, мой друг!

Вы читаете первые строки книги, которая способна перевернуть ваше сознание и изменить вашу жизнь! И перед тем, как мы начнем, давайте решим, а нужно ли вам читать дальше?

Я думаю, вы понимаете, что какой бы зашореной я не была... в одном материале я не смогу удовлетворить все ваши потребности – в противном случае это будет не книга, а сборная солянка :)

Поэтому, давайте, я попробую ответить вам на вопрос, а что ждет вас в этом увлекательном путешествии под названием «ПЕРЕЗАГРУЗКА»?

Хороший вопрос, заставивший меня сейчас просто 15 минут СИДЕТЬ и смотреть молча в монитор...

Дело в том, что идея книги началась с того, что я пошла учиться на курс по копирайтингу, и одним из заданий было писать каждый день на протяжении 100 дней...

Естественно, я не нашла ничего лучше, чем начать писать книгу, в которой я смогу передать вам свой опыт и помочь добиться успеха.

Идея книги заложена в самом названии **ПЕРЕЗАГРУЗКА!** Очень часто наша чаша знаний, убеждений, страхов... перегружена, и мы не можем себе позволить вливать в себя новое. Очень часто мы настолько зашорены, что просто не видим простых истин, которые после принятия и осознания способны изменить нашу жизнь. Я ежедневно получаю десятки писем и стараюсь дать обратную связь каждому, но ответить всем просто не успеваю.

**И данная книга** – это способ ответить на фундаментальные вопросы. Книга «Перезагрузка» – это возможность, позволяющая максимально большему количеству людей понять и увидеть, где и в каком месте вы застопорились.

**Данная книга** – это своего рода путеводитель по комплексному развитию личности и его трансформации.

**Данная книга** – это максимальная концентрация моих знаний и опыта. Данная книга – это мой исходящий по– ток во Вселенную и, так как, я прекрасно знаю законы энергообмена, он очень качественный!

**Данная книга** – это уникальное издание, которое научит вас соединять Высшие материи и Земные! Она научит вас быть в гармонии и балансе с самим собой и с миром.

**Данная книга** научит вас **быть честными с самим собой** и перестать жить чужими мыслями, желаниями, страхами и убеждениями.

**Данная книга** – это, пожалуй, главное, что я сейчас создаю!

**КАЖДАЯ ГЛАВА** – это **ОТДЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ**, и я гарантирую вам, что периодически буду давать **ЗАДАНИЯ**, которые **НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ**. И я считаю, что это правильно. Ибо, только так я хоть как-то могу надеяться, что мой труд будет не напрасным.

## Глава №1. Энергообмен

Сразу предупреждаю, что это – непривычный формат для многих. Несмотря на то, что **книга** пишется последовательно, вы обнаружите, что она **как сериал с разным сюжетом!** Вроде фильм тот же и жанр тот, а сюжет и смысл уже отличаются.

Каждая глава – это, своего рода, тренинг без воды!

Скажите, много ли у вас подписок на рассылки? Сколько вы в день получаете разнообразных писем?

Начиная свой путь в интернет, я просто закидывала свой ящик разнообразными рассылками.

Точнее, это делала не я, а авторы, на которых я подписывалась. Чего там только не было: начиная от Эзотерики и заканчивая юридическими рассылками или бухгалтерскими. Я что-то читала, а что-то нет.

Нужно ли говорить о том, что я не читала всерьез ничего? А ведь толковых рассылок было много. А знаете, почему я не воспринимала материал, который мне приходил?

Потому, что я не отдала за него ни одной копейки.

Да, все верно! Я получала это все на халяву. А вы знаете, что происходит в этом случае с точки зрения Вселенной?

С ее точки зрения: вы запросили входящий поток и получаете его в огромном количестве.

Если вы подписались на массу тренеров и коучей, следовательно, **ВАМ НУЖНЫ ЗНАНИЯ**. Это значит, вы отправили запрос во Вселенную и получаете от нее входящий поток. Сейчас расскажу подробнее! Вот смотрите, если вам что-то нужно, то вы что-то делаете. То есть, для того, **чтобы получить входящий поток, вы создаете исходящий. ПОЛУЧАЕТСЯ ЭНЕРГООБМЕН**.

И вот, вы создали исходящий поток на некую информацию (для **Вселенной не важно, в чем давать вам энергию: в знаниях или в деньгах**). Вы подписались на массу рассылок и ждете входящий поток. И вы его сразу получаете и в большом количестве!

Далее, вы не можете физически обработать и принять такое количество информации, и большая часть у вас так и не востребована.

Что происходит на уровне Вселенной? Она смотрит, что вы просите намного, намного, намного больше, чем можете принять и просто растрчиваете энергию впустую... А ведь каждое письмо автора – это труд, это время и это деньги. А вы это не можете принять и в следующий раз, когда вы создаете исходящий поток в любом другом направлении... нужно ли говорить, что Вселенная дает в разы меньше?

Она не может себе позволить прожигать энергию впустую! Она же видит, как вы к ней относитесь.

А еще есть другой интересный момент – про знания. Вы в курсе, что по статистике не более 3% зафиналивают всевозможные тренинги и курсы?

Хотя, это не только сферы знаний касается... Так вот, если удастся довести до финала 10%, это считается реально круто!

И дело не в мастерстве автора, а в том, что мы не привыкли что-то доводить до конца. Мы не привыкли ценить то, что получаем.

И чаще всего просто **не делаем ничего из того, что нужно**. Ну, или делаем, но не продолжительное время...

Получается, вы запустили исходящий поток, вам пошел входящий... А вы его не принимаете, пропускаете и не материализуете... Потом идет еще входящий... и еще... и ЕЩЕ... А вы уже и читаете через раз. Столкнувшись с одной задачей..., не желая напрягаться, придумывая себе отговорки... и так далее, вы накапливаете задолженность перед Вселенной.

А есть и такие, кто вообще любит получать энергию знаний тоннами гигабайтов, так и не используя ее, и главное, ничего не отдавая взамен! Почти каждый даже не может порекомендовать материал, тем самым сделав свой исходящий поток, поблагодарив учителя.

А кто-то не может просто написать отзыв. Вот и идет игра в одни ворота, бесконечная.

И остановить ее можно, только запустив энергообмен! Учиться нужно и не всегда обязательно рассчитываться деньгами. Рассчитывайтесь своим упорством! Своей работой, своими рекомендациями, своими отзывами!

Или просто оплатите те знания, которые получаете!

## Глава №2. Ложь: спасение или крах?

Сегодня я хочу рассказать об очень интересном инсайте, который меня посетил. Но, сначала хочу задать вам вопрос: «Вы знаете о том, что если я спрошу сейчас, о чем вы мечтаете, то в 90% случаев вы ответите мне НЕПРАВДУ?».

А точнее, вы ответите так, как считаете, что ответить нужно именно так. Что это правильно :) К чему это я? А к тому, что **мы понятия не имеем, о чем на самом деле мы мечтаем**. Точнее, мы просто боимся себе в этом признаться. Мы постоянно **оглядываемся на то, а ЧТО О НАС ПОДУМАЮТ?!** А плохо это или хорошо?

У меня есть подруга, с которой мы решили, что в ее жизни пора что-то менять. Вы знаете, она нереально красивая женщина, и в свои сорок с хвостиком, имея клевую фигуру и, будучи очень интересной и веселой дамочкой... была совершенно неуспешной и до неприличия одинокой. Ага! Задумались? Вот и я сидела, смотрела на нее и думала: «Как?!» Ко мне постоянно идут девчата, которые уверены, что такая женщина просто обречена на успех! И я начала ее копать! :) У меня есть такой термин, от слова раскопки. Мы перелопатили с ней всю ее жизнь, пытаясь понять, что мешает ей быть счастливой. И вы не поверите, мы нашли!

Причина проста – она элементарно боится признаться себе в том, **ЧТО ОНА НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕТ**.

Ее так сильно заботит то, что о ней скажут другие, а ей так хочется быть отличницей, что зубки она показывает только тогда, когда совсем припечет. Конечно, там есть куча всего: неуверенность в себе, неумение планировать свое время и действия, откладывание своих желаний на потом, НО...

**Ключевое – это ЛОЖЬ!!!**

Как часто вы встречаетесь с разводами в своем окружении? И думается: а так все красиво начиналось! А мы сами? Как вы думаете, откуда так много недовольства в отношениях спустя время? Все просто! Все дело – во Лжи! Зарегистрировалась на днях на одном ресурсе, там можно задать вопрос экспертам, и они отвечают :) Если хотят :) Так вот, я отвечаю, только, если мне интересно. Там половина вопросов про отношения: «Как он ко мне относится? А нравлюсь ли я кому-то? А выйду ли я замуж?» Сижу, и первая реакция – сказать: «НЕТ!!!»

Только вчитайтесь в эти вопросы.?

Оно тебе надо? За первого встречного! В страхе, что больше никто не позовет. Вот, и подруга моя, все сидит и ждет, а вдруг позовут :) А ведь все делается просто! Да, Да и Да! **Семейное счастье создается ПРОСТО!** Давайте по шагам.

**Шаг №1 КТО Я?**

Вы подходите к зеркалу и смотрите на себя с часик. Все верно! Целый час вы наблюдаете за отражением в зеркале: минусы, плюсы. Все четко! Ваша задача – понять, кто вы! Что вы любите? Какие у вас привычки и хобби? Что является неприкосновенным, а с чем вы готовы работать? Что вы терпеть не можете? А что вас заводит?

Вот меня, например, заводят сильные и властные мужчины! Которые не будут спрашивать, а просто подойдут и возьмут. Хотя нет :) Это было раньше, а сейчас получают по полной, если рискнут так сделать :) Сейчас меня только муж заводит :)

Вот, и вы: что вас заводит? Составляем свою полную характеристику!

**Шаг №2 КТО ОН?**

Аватар вашего любимого человека. Какой он, чем увлекается? Что любит? Сколько времени уделяет вам? Сколько зарабатывает? Какой у него характер? Все-все-все! Вот тут, прям, не скромничайте, пишите!

**Шаг №3 СНИМАЕМ РОЗОВЫЕ ОЧКИ!**



Что это значит? Это значит, что если вы хотите выйти замуж за бизнесмена с успешными проектами, молодого и красивого, но при этом желаете, чтобы он постоянно находился рядом, и вы постоянно путешествовали и жили в кайф... увы, это сказки.

Деньги с неба не сыпятся, и ему нужно время, чтобы их зарабатывать. И, судя по аватару, это очень амбициозный человек, и все должно крутиться вокруг него, а не вокруг вас!

Это вам придется постоянно думать о том, как быть для него значимой, как создать дома уют и желание отдыхать именно там. Ну, и все в таком духе :)

Понимаете, о чем я?

Соедините все свои и его качества, и посмотрите, а эти двое уживутся?!

И вот, после тщательного анализа и корректировки, у вас появится конкретный портрет вас и вашего аватара.

#### **Шаг №4 СРЕДА ОБИТАНИЯ**

Теперь анализируем все те места, где этот аватар может обитать: группы, сайты, сообщества, закрытые и открытые клубы... В идеале, если вы, конечно, были честны... у вас будут общие хобби.

Ну, или смежные, и проблем со знакомством у вас не будет. Вы просто поймете, что не там искали!

И еще, в клубах можно найти диджея, но не художника и скалолаза с серьезными намерениями, относительно прихода в клуб.

Вот, и отправляйтесь в эту среду обитания!

Сноубордисты – на горнолыжках, пловцы – в бассейнах, шахматисты – в ... кстати, а где собираются шахматисты?

Ну, вы уловили? Смотрите, казалось, такой сложный процесс: ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ. А решается простыми действиями. А знаете, что самое клевое? Такие отношения будут очень долгими!

Ведь, вы были честны и максимально убрали все те моменты, с которыми не захотите мириться через год или три.

Так и в нашем с вами успехе! На все есть четкая инструкция и действия. И все вполне себе просто и легко.

Нужны **ДЕНЬГИ**? ЛЕГКО!

Нужны **ОТНОШЕНИЯ**? ЛЕГКО!

Нужно **ЗДОРОВЬЕ**? Тоже ЛЕГКО!

Нужен **УСПЕХ**? Еще ЛЕГЧЕ!

А почему, а потому, что у вас есть я и моя команда тренеров! И мы разработали для вас просто бомбическую ПРОГРАММУ ПО ПЕРЕЗАПУСКУ ВАШЕЙ ЖИЗНИ!

Я позже расскажу вам одну интересную штуку, вы будете в шоке! **И ПЕРЕСТАНЬТЕ СЕБЕ ВРАТЬ!**

## Глава №3. Идеальное состояние

А если я спрошу у вас: «Есть ли в вашей жизни моменты, куда хочется возвращаться и возвращаться?»

В свое время я подглядела одну **интересную практику** у очень неоднозначного специалиста. Неоднозначного потому, что сложно сказать, кто он: секретный агент, психолог, великий ум...

Не суть, но смысл практики заключается в том, чтобы научить человека **определять ИСТИННЫЕ ЖЕЛАНИЯ, ЦЕЛИ И СОСТОЯНИЯ**.

Так вот, за основу берется момент жизни, в котором вы находитесь в состоянии полного **РАВНОВЕСИЯ И ГАРМОНИИ**. Вокруг вас нет раздражающих факторов. Если есть люди, то вы, все равно, по факту одни.

После некоторых действий вы получаете, так называемое, «**ИДЕАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ**», в котором вы можете четко отслеживать свои истинные эмоции и желания.

В этом моменте на вас не влияют внешние факторы и системы, и потому вы максимально независимы, и шанс понять себя в разы выше. И, возвращаясь к предыдущей главе, в которой говорилось о честности перед собой, я отвечу на ваш вопрос: «**Как научиться себе не лгать?**» – просто, научитесь входить в состояние, в котором внешние факторы на вас не влияют.

Но, тут есть подводные камни :)

Это состояние не должно уводить вас в эйфорию и уносить в небеса.

Спокойствие и равновесие! Вот, к чему вам необходимо подойти. Ну, а сейчас, давай– те научимся создавать это самое идеальное состояние.

Во-первых, сам момент: он не должен быть ярко-эмоциональным или, наоборот, усыпляющим.

Во-вторых, состояние, которое необходимо испытывать – это **ГАРМОНИЯ И РАВНОВЕСИЕ**.

Попробуйте вспомнить такие моменты в своей жизни и подобрать штук пять. Как только вы это сделаете, вспомните, действительно ли за пару недель до, и в течение двух недель после этих моментов, не происходило ничего такого, что вызывало либо очень бурную радость, либо горе и ужас? Если все ок, идем дальше...

Постарайтесь обеспечить себя свободными тридцатью минутами, уединитесь и отключите телефоны... Возьмите свое первое воспоминание момента, и попробуйте представить его, словно, фотографию, кадр... Получилось? Теперь входим в эту фотографию, делая шаг вперед. Просто, как в фильме...

Почувствуйте запахи, услышьте звуки, войдите в свое тело там, в моменте, и прислушайтесь к своим ощущениям... Что вы чувствуете? Есть ли спокойствие и гармония? Если есть, идем дальше, если нет... берем следующий момент, и следующий, пока не найдете нужное воспоминание. Кстати, тут важно знать, что воспоминание должно быть реальным – в противном случае вы уйдете в иллюзии!

Итак, у вас получилось испытать равновесие и гармонию. Теперь увидите и услышите себя в этом моменте, почувствуйте ваше соединение с собой!

**После этого поместите в момент яркий предмет, любой.** Пусть это будет красный чайник или зеленый кот. **Что угодно, яркое и запоминающееся.** И вот, данный предмет – это **ВАШ ЯКОРЬ!** Вспоминая его, вы каждый раз будете легко входить в идеальное состояние!

Вариантов же его использования просто великое множество, и один, самый главный – это ваша гармонизация.

Чувствуете надрыв нервов? Вспомнили якорь, побыли в состоянии минут десять, вышли, и все ок!

Захотели получить ответы на вопросы? Зашли в состояние, задали вопросы и, по изменению ощущений, поняли – нравится вам это или нет!

Проверка истинности целей и желаний! Пользуйтесь! Эта практика способна принести вам миллионы минут счастья и удовольствия! А главное, привести вас к успеху :)

Ваше домашнее задание: обязательно создайте себе такой инструмент!

## Глава №4. Кто виноват?

Ух... мне реально начинает нравиться писать для вас! Вы уже знаете, что я запустила большой трансформационный проект с простым названием **«Перезагрузка»**, так вот, каждый новый день с его участниками приносит массу новых примеров, которыми хочется делиться и делиться.

Одна моя подруга, зная, что я очень хороший бизнестренер и тренер по личностному росту, а еще и психолог, и энергопрактик, пришла ко мне с тортиком на разговор.

Я редко провожу консультации не запланировано, но тут что-то привлекло меня, и мы начали.

Мы долго с ней разговаривали, она жаловалась на то, что ее муж никогда ей не помогал, что все, чего она добилась, она добилась сама. А он не то, чтобы неблагодарен, нет... Привыкший ко всем благам, к тому, что **ОНА ВЗВАЛИЛА ВСЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ**, став кормилицей семьи, даже при незначительном упадке ее доходов, он требует, как само собой разумеющееся!

Кстати, я не люблю обсуждать мужей, но тут меня что-то цепляло, и мы шли дальше.

Она рассказывала мне о том, как много добилась, о том, как хорошо она сейчас зарабатывает, и как ей нравилось это делать. А еще о том, как **ОНА СИЛЬНО УСТАЛА!**

Как ей хочется простого семейного счастья, свободы и легкости.

Как она складывает в коробочку и в банк свои доходы, а на этом все :( Если доходы падают, она напрягается, и они снова растут.

Но как сильно ей хочется все изменить и уже стать счастливой.

Нужно ли говорить о том, что человек, зарабатывающий 500 000, в глубине души виной своего несчастья и усталости видит именно **ДЕНЬГИ**? О да, представьте: **УСТАЛОСТЬ ОТ ДЕНЕГ!** «Буржуи...» – скажут некоторые.

Но, увы, это **ФАКТ!**

На определенном этапе нас перестают радовать наши успехи, и мы находим подтверждение закоренелой **ПРОГРАММЫ** о том, что деньги портят людей.

Вот, так и она, сидела и не знала, что дальше... А ведь она уже дала пространству свою команду :(

И это – совсем не увеличение дохода! Это – освобождение времени и переключение ценностей в семейных отношениях! Ведь раньше, когда только шли к чему-то, муж хотя бы делал вид, что он участвует, а сейчас нет :(

**Вот, и начала она привлекать в своем пространстве ситуации на потерю денег и успеха.** И времени совсем не осталось, работает как «загнанная лошадь», спасает свои бизнесы, боясь остановиться. А просто, в один момент, позволила себе усомниться в том, что **ДЕНЬГИ – ЭТО ХОРОШО! И УСПЕХ – ЭТО ЕЩЕ ЛУЧШЕ!**

Если уходить глубже, то она просто дошла до стадии: **«ДОСТАТОЧНО»**. Это когда твой сосуд переполнен, и ты вроде привык к определенным доходам, но остается слишком много излишков...

Что вы думаете делать в этом случае? А вы знаете, что в этом случае делают многие? Все распродают, уезжают в лес и говорят, что им все надоело... По сути, бегут от того ступора, в котором оказались.

Давайте начнем по порядку: во-первых, она **УСТАЛА**; во-вторых, из ее жизни необходимо убрать те действия, которые не приносят ничего, кроме очередной усталости.

А значит, необходимо плюнуть на все и отдохнуть! Пусть после этого хоть потоп! Но собраться и уехать. **ПЕРЕЗАГРУЗКА всех ЖИЗНЕННЫХ СИСТЕМ – ЭТО ГЛАВНОЕ**, что необходимо сделать!

И уже потом необходимо начать работать над ценностями, страхами и самообманом. Это то, о чем я еще буду писать дальше.

**А вывод этой главы прост: если вы устали, отдохните**, но только не на диване и в огороде. **А УЕЗЖАЙТЕ!** Смените обстановку совершенно. И, после отдыха, давайте снова ко мне, и мы продолжим.

## Глава №5. Что такое достаточно?

В прошлой главе мы с вами затронули тему: «ДОСТАТОЧНО!»

Точнее, я совсем вскользь о ней упомянула, а это стоит рассмотреть подробнее. И, если вам удастся это принять и осознать, то многие ваши вопросы уже будут разрешены! И так, поехали...

Скажите, а кто из вас сталкивался с ситуацией, когда то, **что успешно работало раньше, сейчас совершенно не работает**? Те действия, которые однажды помогли выйти из состояния кризиса, те практики, которые обеспечили положение «ДОСТАТКА» (от слова достаточно), сейчас совсем не дают результата?

Мы начинаем думать: «А что не так? Неужели я иду не тем путем? Неужели я ошибся? Нет, я точно знаю, что Вселенная любит меня, и я не чувствую себя в опасности, но почему тогда ощущается состояние спада? Нет, я не голодаю и, в принципе, ни в чем не нуждаюсь, я могу себе позволить то, что мне хочется и, в общем, **мне достаточно...**»

Вот!!! Именно в этом слове скрывается весь смысл! Знаете ли вы, что **абсолютно во всех сферах нашей жизни**, есть то самое «ДОСТАТОЧНО»? Это тот самый момент, когда вроде и можно, а вроде и не очень хочется. Ну да, было бы классно, но мне и так хорошо...

**Сознание начинает активно работать**, и подкидывать дровишки в огонь **с одной целью**: не дать вам ни в коем случае осознать, что вопрос только в том, что **вам ДОСТАТОЧНО!!!**

Не может человек, идущий по пустыне и умирающий от жажды, встретив колодец и напившись вдоволь, взять с собой очень много воды, если у него всего одна маленькая фляжечка. **И у него два выхода: либо оставаться** у колодца, и лишиться шанса дойти до оазиса, зато с достаточным количеством воды, на какое-то время (ведь вода заканчивается, испаряется, да и он на одной воде не проживет долго), **либо рискнуть и идти дальше** с тем запасом, что есть, и по дороге найти ещё фляжечки или, каким-то образом, создать еще емкость для воды. Понимаете, о чем я?

Смысл в том, что у каждого есть свое собственное «ДОСТАТОЧНО», и расширить его в «ИЗОБИЛИЕ» очень сложно!

Но, это нужно делать. Иначе, все равно настанет откат.

И это касается всего: отношений, денег, бизнеса, здоровья, личностного роста, искусства... **Посмотрите, а не это ли состояние прячется за вашими отговорками и мнимыми страхами?** И, если да, то срочно это исправляйте! Я знаю, как это сделать! Я знаю, что нужен **ПРОРЫВ!**

И, именно об этом книга «Перезагрузка» и, именно об этом курс «Перезагрузка», но пока мы не о курсе. Задача этой главы, в первую очередь, ответить на вопрос: **«Не является ли «ДОСТАТОЧНО» вашим слабым местом?»** Пока только такая задача.

Откуда вообще взялось это понятие, и что оно нам дает? Для того, чтобы разобраться, давайте окунемся в четыре основных уровня становления личности, в разных сферах жизни.

**Первый уровень я условно называю «ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА».** Ууу... это самый простой уровень, особенно когда вы переходите на другие.

Спустя время, вы понимаете, что на этом уровне вами двигала невидимая сила. Как правило, **это уровень крайнего дискомфорта!**

**Второй уровень – это движение в «ДОСТАТОЧНО».** А вот этот уровень уже более коварный! На нем начинают включаться механизмы страхов и ограничений. Но, как правило, еще не с такой интенсивностью, как дальше. Но, все же!

**Третий уровень – это «ДОСТАТОЧНО».** Вот этот уровень самый **КОВАРНЫЙ!** Из него реально сложно вырваться! Потому, что трудно найти мотивацию к движению.

Вы вроде пытаетесь что-то хотеть и о чем-то мечтать... но, тут же, ваша внутренняя Хрюшка кричит: **«НАМ И ТАК ОТЛИЧНО!** Не нужен нам берег заморский, у нас в деревне отличная речка! И вообще...»

**Четвертый уровень – это движение в «ИЗОБИЛИЕ».** В явное! В страстное! Этот уровень похож на первый, только он другого качества. К нему прийти – реально КРУТО! Это когда все зажигает! Когда горят глаза и постоянно работает моторчик!

Подробнее об уровнях мы будем говорить позже. А сейчас попробуйте определить, на каком уровне вы? И через несколько глав я покажу вам реальную картинку!

## Глава №6. Принцип продуктивности

Помните, на чем мы остановились? На том, что, если вы устали, и все вокруг валится из рук и ломается – необходимо остановиться и отдохнуть.

Вообще, ОТДЫХ – это ОСНОВА ВАШЕГО УСПЕХА!

Существует формула:

**8 часов – СОН;**

**8 часов – РАБОТА;**

**4 часа - ЗДОРОВЬЕ;**

**4 часа – ОТНОШЕНИЯ.**

Это при условии, что ваша жизнь находится в АКТИВНОМ РЫВКЕ: выход из кризиса, запуск проекта...

Для остальных я бы выровняла эту формулу до следующих показателей:

**8 часов – СОН;**

**4 часа – РАБОТА;**

**4 часа - РАЗВИТИЕ;**

**4 часа - ЗДОРОВЬЕ;**

**4 часа – ОТНОШЕНИЯ.**

Но, при этом важно понимать, что вы можете делить дни. Например, в сутках 24 часа, отнимаем 8 часов сна и получаем 18 часов продуктивности. Если мне нужно сегодня очень много поработать и завтра тоже, то я сделаю это, конечно – 2,3,4,5 дней, но не больше, оставив только работу и отношения, или работу и здоровье.

Но, потом я обязательно отработаю время во всех упущенных направлениях! Кто-то может отдых и здоровье частично запланировать на отпуск, но я не очень люблю это практиковать. Лично мне тогда нужно уходить в отпуск каждый месяц :)

**Важно следить еще и за ПРОДУКТИВНОСТЬЮ!** Если вы работаете восемь часов в день, то сколько из них продуктивны? Сколько часов вы реально делаете те действия, которые можно назвать продуктивными? **Если вы начнете считать свое время, то будете очень сильно удивлены!**

Так вот, после того, как вы отдохнули, вы садитесь и начинаете **распределять свое время – Четко и Безжалостно!** Без всяких «Но»! Это ваша Жизнь, и она у вас одна!

**Никто не оценит ваш вклад в виде потерянного здоровья и пролетевшей мимо жизни.** Эта жертва никому не нужна, разве только вам... По моему мнению, это сомнительная перспектива: сидеть потом, в старости, и попрекать всех подряд о своей Великой жертве!

Чтобы избежать этого, **сядьте и ЗАДУМАЙТЕСЬ:** «А что реально вы делаете за день из того, что хоть как-то положительно влияет на изменение вашей жизни? **Сколько из ваших ежедневных действий являются значимыми и важными?** А сколько времени вы просто прожигаете?»

Да, да! Прямо сейчас. Садитесь и пишите! Я уже неоднократно говорила, что наша **ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА** в том, что **вместо нужных действий, мы стремимся** делать очень хорошо бесполезные действия.

Вот, и опишите те действия, которые вообще никак не влияют на вашу жизнь. Точнее, те действия, сделав которые не идеально или вообще не сделав, у вас, по сути, ничего не изменится!

Ну, например, мы никогда не садим картошку. Мы вообще, если честно, ничего не садим :) Кроме плодовых культур и газона. Почему? Потому, что сначала мы посчитали, сколько времени у всей семьи на это уходит: посадить, полить, вырастить, заготовить... потом посчитали, сколько мы реально съедаем и сколько это стоило бы, если купить готовые заго-



товки, ну, или на оптовке купить овощи... И, главное, **СКОЛЬКО** всего **РЕАЛЬНО ПОЛЕЗНОГО МЫ** за это время **МОЖЕМ СДЕЛАТЬ!** Отговорка: «Для здоровья! И для отдыха!» нам не подходит, мы отлично отдыхаем и занимаемся здоровьем тоже более продуктивно :)

Следующий пример – **ДОМАШНИЕ ДЕЛА**. Если ваш доход реально ниже, чем услуги человека, способного выполнять за вас домашние дела, значит сведите их к минимуму, и займитесь созданием своего дохода!

Лично я готова была питаться в кафешках или гречкой из мультиварки, но инвестировать время в реально продуктивные дела, чем тратить на это половину вечера.

На курсе «**ПЕРЕЗАГРУЗКА**» мы уделяем очень много времени именно на то, чтобы научить вас **ПРОДУКТИВНОСТИ!** Мы на своем примере показываем, как можно беречь **ВРЕМЯ**.

Например, то, что написано в этой главе, я бы разжевывала целый час в рамках вебинара, и это было бы очень интересно и полезно, но **ЗАЧЕМ?** **Зачем инвестировать в это час, когда можно прочитать за 10 минут?**

На вебинаре только на приветствие и прощание уходит минут тридцать! А осмелиться задать вопросы все равно не все могут. А тут – все ясно! Не нужно записывать! Воспринимаете лучше на слух? Читайте себе вслух :)

**Реально, начните заниматься ДЕЛОМ!** И, поверьте, результат будет! И в следующий раз, когда захочется сказать: «Я уже все перепробовал и ничего не получается. Я столько всего сделал, а результата нет!», **сядьте и напишите, а ЧТО именно ВЫ СДЕЛАЛИ ПРОДУКТИВНО**. Сколько времени из затраченного вы не потеряли?

Когда вы начнете следить за своей продуктивностью каждый день, вы поймете, почему ничего не успеваете!

## **Глава №7. Разоблачение**

Мое рабочее утро началось с того, что одна из участниц группового коучинга решила написать мне, ПОЧЕМУ ОНА НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ. Очень, очень, очень круто! Обожаю таких людей!

Только подумайте, она не сидит молча, создавая видимость того, что работает... А решила написать мне о том, почему нет! Я не буду описывать вам, что она написала, и что я ответила... Давайте к выводу – скажите, сколько лично вы прошли курсов и тренингов, и сколько из них оказались толковыми и продуктивными?

## **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.