

Ласточкин Петр

# Хлебные крошки



# **Ласточкин Петр**

# **Хлебные крошки**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43619298](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43619298)*

*ISBN 9785005023841*

## **Аннотация**

Книга по личностному росту и тайм-менеджменту. Книга рассказывает о том, как взять себя в руки и изменить свою жизнь. Примеры из жизни, советы и наблюдения автора основанные на переработке учебников по психологии и книг по бизнес-тренингу.

# Содержание

Введение	5
Ненужное	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Хлебные крошки

**Ласточкин Петр**

© Ласточкин Петр, 2019

ISBN 978-5-0050-2384-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



# Введение

Эта книга не сделает Вас умнее, не научит Вас зарабатывать деньги и не сделает дисциплинированным и ответственным, но эта книга научит Вас видеть хлебные крошки – мелочи, которые позволят Вам достичь всего, чего Вы хотите достичь в своей жизни.

Для кого-то эта книга может стать откровением, а для кого-то будет чем-то понятным и привычным. Все зависит от того, какое количество книг по саморазвитию Вы уже прочитали и обдумали.

Весь материал изложенный в этой книге является моей личной переработкой тех знаний, которые я почерпнул в учебниках по психологии и книгах по личностному росту и развитию. Это новый взгляд на привычные вещи. Часто бывает очень важно посмотреть на старые вещи по-новому и увидеть в них то, что раньше не бросалось в глаза.

Я буду писать о простых вещах и объяснять суть того, почему все происходит именно так как происходит. Эта книга может быть интересна как людям, которые решили изменить свою жизнь, так и людям с опытом, которые уже давно идут по пути перемен и ищут новые возможности для дальнейшего роста.

Идея этой книги родилась в тот момент, когда я читал одну из книг по саморазвитию и осознал, что у автора напрочь

отсутствует сила убеждения. С одной стороны он писал вроде бы правильные вещи, но в тот же момент это несколько не убеждало меня в том, что это сработает, что это правильно. Я привык относиться к вещам критически и обдумывать их, подвергать сомнению и искать альтернативные варианты. И читая новую главу той книги, я понимал, что я знаю, как сделать лучше, или что то или иное действие будет неправильным по отношению к самому себе. Важно понимать, что критическое мышление – это не критичность, это умение поставить под сомнение теорию или довод и обосновать свое сомнение, найти альтернативу и предложить лучший вариант. И я написал эту книгу потому, что я знаю лучший способ. По крайней мере я отталкивался от того, что я осознал главную цель подобных книг, а именно – убеждение.

Задача этой книги убедить Вас изменить свою жизнь, внушить Вам то, что это возможно, что все зависит только от Вас, и что главное, что Вы должны научиться делать – видеть хлебные крошки, которые укажут Вам путь.

Я часто вижу людей, которые не властны над собственной судьбой. Они заложники средств массовой информации, мнений окружающих, собственных желаний и пагубных убеждений, которые ведут их к пропасти. Эти люди погружаются в долги, теряют работу, не могут наладить личную жизнь и в конечном итоге просто стать счастливыми. И это очень важно. Очень важно стать счастливым, а не следовать мнению окружающих и пытаться слепить себя тем, кем Вам

не хочется быть.

Но зачастую бывает и другая сторона вопроса. Зачастую люди желают кем-то быть под влиянием общественного мнения. Это может быть мнение друзей, мнение субкультуры, мнение родителей, мнение родственников или просто мнение навязанное средствами массовой информации. На Вас постоянно выливаются тонны информации, которые показывают Вам, как хорошо живут те или иные люди, и Вы хотите быть такими же, Вы хотите заниматься тем же самым, хотите иметь те же самые вещи. Но стойте, нет, на самом деле Вы этого не хотите. Скорее всего Вы просто хотите быть успешными, жить в достатке и осознавать себя счастливым. Дело в том, что Вы не знаете как получить желаемое, Вы не видите возможностей вокруг себя и хватаетесь за то, что тиражируют средства массовой информации. Если Вы хотите большой дом и мощный компьютер, это еще не значит, что Вы хотите быть блоггером. Просто Вы увидели, что у блоггеров есть красивые дома и мощные компьютеры, и в силу того, что Вы не знаете что делать, Вы начинаете думать, что возможно следовало бы тоже стать блоггером и тогда у Вас все будет. Но это не так. Больше 90% людей занимающихся популярными видами деятельности, будь то музыка, блоггинг, фотография или что-то еще, не добиваются ничего. И происходит это потому, что на самом деле они не хотят этим заниматься, они хотят быть успешными, хотят быть счастливыми, но они не знают, что им делать, чтобы стать теми, кем

они хотят быть.

Научитесь видеть хлебные крошки.

Психологи проводили исследования, ставили эксперимент, в котором люди решали поставленные задачи. В первом случае они решали задачи в обычном состоянии, а во втором – под гипнозом, когда их убедили в том, что они Великие люди. Когда они решали задачи под гипнозом, их продуктивность выросла более чем в два раза. Они давали больше ответов и находили более творческие решения.

И я хочу убедить Вас, что Вы лучше, чем сами думаете о себе. Вы читаете эту книгу, а значит, Вы хотите что-то изменить в своей жизни, Вы заметили хлебную крошку, лежащую на земле, и пошли в ее сторону. Поэтому Вы здесь. Вы здесь потому что Вы что-то поняли, Вы увидели то, чего не замечают другие, то, что казалось бы лежит у всех на глазах, но люди этого не видят.

Скорее всего Вы пришли к мнению, что Вам следует изменить что-то в своей жизни. И хочу сразу сказать, что я не смогу изменить Вашу жизнь, это можете сделать только Вы сами. Вы в дремучем лесу, а Ваша мечта где-то там, на ярком лугу залитом солнцем, где растут цветы и пахнет свежей травой. Вы хотите туда, но Вы не знаете, как туда добраться, Вы не знаете в какую сторону Вам идти, потому что вокруг только деревья и мрак. Но стойте, Вы хотели что-то изменить, Вы хотели, чтобы Ваша жизнь стала лучше. Вы кричали, Вы просили, и именно поэтому сейчас Вы читаете



эту книгу. Вы нашли хлебную крошку. Хотя давайте не будем лукавить, возможно, Вы тот счастливчик, который просто наслаждался мраком и лесной чащей, и вдруг заметил что-то лежащее на земле, и вот она – Ваша первая хлебная крошка. В таком случае да, Вы счастливчик. Но все-таки вероятнее всего, что Вы здесь осознанно. В любом случае, моя задача научить Вас видеть хлебные крошки, которые выведут Вас из леса и приведут на тот залитый солнцем луг, к которому Вы так стремитесь.

Однако перед тем, как мы пойдем дальше, я хочу задать Вам один вопрос: «Вы просили?». Ответьте себе на этот вопрос. Эта книга написана потому, что Вы этого хотели. Вам был нужен джин, Вам была нужна карта, Вам был нужен фонарик, который осветил бы Вам путь. Вы должны ясно понимать, что Вы читаете. Путь к вашей мечте выложен хлебными крошками, которых Вы не замечаете, но которые лежат у Вас под ногами. Вы не верите? Серьезно, если Вы не верите, то зачем Вы это читаете? Хотя... Возможно Вы думаете, мол, ну давай, убеди меня, внуши мне то, что ты хочешь мне внушить. Как бы там ни было, Вы читаете эту книгу, а значит Вы полны решимости изменить свою жизнь. Вы нашли лампу джина. Среди миллионов книг, Вы нашли ту самую, которая изменит Вашу жизнь, потому что Вы хотите этого, потому что Вы желаете этого, потому что Вы просили этого, и потому что Вы достойны этого.

Я не выведу Вас на луг, я только проведу Вас небольшую

часть пути и расскажу, куда идти дальше. Пока Вы в моей компании чувствуете себя уверенно, потому что все плохое осталось в прошлом. Вы не верите? Вам кажется это безумием? Но мы сейчас пойдем, вот уже сейчас, посмотрите под ноги, что это? Это хлебная крошка. Это Ваше желание изменить свою жизнь.

Идите за мной, не бойтесь. Менее 3% людей в мире решают изменить свою жизнь. Часто это случается в те моменты, когда люди находятся в отчаянии, когда они теряются в жизни, когда перед ними закрываются все двери, когда они не знают, что им делать, в какую сторону идти и где просить помощи.

Люди, у которых все хорошо не хотят ничего менять в своей жизни. Они так и остаются заложниками своей судьбы. Родились в богатой семье, выиграли в лотерею, родители устроили в хороший институт. Но, такие люди, как правило, остаются посредственностью. Они вроде бы живут хорошо, но они совершенно не ценят то, что имеют, они не осознают, что этого всего у них могло бы и не быть, как например у Вас. У Вас ведь ничего нет, я прав? Потому что если у Вас все есть, то вероятно Вы уже стоите на лугу, где живет Ваша мечта, и просто случайно увидели на земле хлебную крошку. Возможно, Вы та самая посредственность, и у Вас все есть, но Вам этого мало, Вы хотите стать личностью, Вы хотите управлять своей жизнью и быть лучше. В этом случае нам все равно по пути, потому что, знает что? Вы не на том лугу,

и Вам придется идти через лес на свой луг. Забавно, правда? Ну да ладно, что-то много слов, а ведь я обещал составить Вам компанию и провести маленькую часть пути в направлении залитого солнцем луга. Идемте. Хотите кофе? Налейте себе чашку кофе и включите любимую песню. Побалуйте себе. Вы это заслужили, удача повернулась к Вам лицом, и теперь Вы можете расслабиться. Но только пока я с вами. Потом Вы будете идти в одиночестве, но Вы не заблудитесь, потому что я научу Вас замечать хлебные крошки.

# Ненужное

*Сколько же вещей, без которых можно жить!*

© Сократ

Что там у Вас? Твиттер? Вконтакте? Фейсбук? Что Вы читаете? Мы тут хлебные крошки ищем, а Вы решили, что Вам сейчас так необходимо прочитать пару анекдотов из социальных сетей? Вы когда-нибудь замечали за собой, сколько времени и энергии Вы тратите на то, чтобы прочитать все эти смешные посты или информационные посты из социальных сетей или на Яндекс. Дзен? Оно как магнит притягивает Ваше внимание и поглощает Вашу жизненную энергию. Только представьте, сколько энергии выходит из Вас когда Вы смеетесь. А теперь перемножьте эту энергию на то время, которое Вы тратите на прочтение всех этих анекдотов, статей и бессмысленных комментариев.

Нет, стойте, пожалуйста, давайте остановимся. Только не говорите мне, что в Вашем смартфоне есть еще и популярные телевизионные каналы. Вы смотрите телевизионные шоу? Вы следите за артистами и кинозвездами?

Я так Вам скажу. Если Вы будете читать хотя бы один час в день, то есть будете прочитывать двадцать пять страниц книги, в среднем, так как среднестатистический человек прочитывает одну страницу за две минуты, то через год, вы

прочитаете 9125 страниц, или двадцать толстых книг. Но подождите, не спешите хвататься за книги. Вы можете прочитать книгу про тех же кинозвезд, или про анекдоты, и это будет равносильно тому, как если каждый день читать на протяжении часа ленту новостей, где Вам показывают смешные картинки и записи. В год это получится чуть больше пятнадцати суток, или тридцати дней, если учитывать, что ночью Вы спите.

Поймите меня правильно, для того чтобы дойти до луга, на который Вы хотите попасть, Вам придется выйти из зоны комфорта, Вам придется от чего-то отказаться, а что-то изменить. И уверяю Вас, первое, от чего Вам следует отказаться – это Ваши подписки.

Как-то я решил пройти заново весь курс среднего образования. Просто открыл сайт, где разработана вся школьная программа, и начал проходить все уроки с первого класса. И я заметил, что для того чтобы пройти один год по какому-либо предмету, нужна одна или две недели. Но это при условии, что Вы будете заниматься по пять, или шесть часов в день. В школах и высших учебных заведениях обучаются долго. Если человек решил учиться самостоятельно, то он может получить высшее образование в два, а то и в три раза быстрее, если приложит к этому определенные усилия.

Видите её? Вон, лежит, на земле. Да, это хлебная крошка. Идемте, нам сюда.

Хочу поделиться с Вами одним приемом, который позво-

лит Вам осознать то, что Вы делаете. Обращайте внимание на то, где Вы зависаете. Это могут быть группы в социальных сетях, это может быть телевизионные шоу, это может быть тот же Яндекс. Дзен и многое другое. Даже если это сайт где публикуют художественную литературу. Обращайте внимание, где Вы зависаете. Это очень Важно. Вы зависаете, как компьютер, который работал нормально и вдруг завис и ничего не грузит. Так же и Вы. Вы начали читать какой-то анекдот, какую-то статью, а затем следующую, и следующую, и следующую, и уже не замечаете, как прошел час, два часа, три часа. Вы зависаете утром, днем, вечером, зависаете в смартфоне, в планшете, в компьютере. Вы зависаете. Это вирусы. Они заставляют Вас зависать.

# 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.