

# ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ПО СОЗДАНИЮ КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ



Как вселенная поможет тебе,  
если не знает твоих желаний?

АНТОН БОЙКО

Антон Бойко

**Практический курс по созданию  
Карты Желаний. Как  
вселенная поможет тебе,  
если не знает твоих Желаний?**

«Издательские решения»

**Бойко А.**

Практический курс по созданию Карты Желаний. Как вселенная поможет тебе, если не знает твоих Желаний? / А. Бойко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-988250-9

После того, как я создал свой коллаж мечты, мое главное желание осуществилось буквально через несколько месяцев! Я не верил своим глазам, это было настоящим чудом! Затем я начал спрашивать у всех подряд, есть ли у них карта желаний? И получал почти в 100% случаях ответ «нет». Тогда у меня появилась миссия — помочь 100000 людям разобраться со своими желаниями, чтобы они начали реально действовать. Книга ответит на многие вопросы и поэтапно поведет тебя к цели, к проектированию жизни твоей мечты.

ISBN 978-5-44-988250-9

© Бойко А.

© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Как работает Карта Желаний	7
Глава 2. Закон циркуляции энергии	10
Глава 3. Давайте разберемся с понятиями	13
Глава 4. Правдивая история Арнольда Шварценеггера	19
Глава 5. Что формирует качество мыслей	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Практический курс по созданию Карты Желаний Как вселенная поможет тебе, если не знает твоих Желаний?**

**Антон Бойко**

*Иллюстратор* Елена Гончарик

© Антон Бойко, 2020

© Елена Гончарик, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-4498-8250-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Приветствую тебя, дорогой читатель! Очень рад, что ты держишь в руках эту книгу, которая возможно повлияет на твоё мышление и ты сделаешь реальные действия, чтобы жить полноценной, а главное своей жизнью. На данный момент в моем окружении да наверное и в твоём тоже, раз ты интересуешься этой темой принято говорить о хороших заработках, бизнесе, путешествиях, развитии, вообще об успехе. А что же такое успех? Слово успех происходит от глагола «спеть» и соответственно созреть, успевать, то есть можно сказать так – «Успеть совершить все задуманное»! Получается, что задуманное нужно спланировать и осознать, для того, чтобы приступить к действиям. Конечно для каждого человека критерии успеха будут абсолютно разные, я даже в своём инстаграме **anton\_boyko\_m** вижу на этот счёт отдельный блог в историях и вот, что говорят люди: регулярное достижение своих целей, которые потом приносят счастье; когда человек чего то хотел и он этого добился (сын 9 лет), в конце каждого дня говорить, что ты счастлив и прожил этот день круто, доехать на велосипеде в январе месяце из точки А в точку В, встать на один раз больше, чем ты упал, остальные варианты, если интересно можете посмотреть сами.

Я считаю, что понятие успеха каждый должен определить для себя сам, чтобы правильно ставить цели и не сбиваться с пути! Создание коллажа мечты это первый этап принятия своего будущего успеха, вклеенные и подписанные изображения являются первыми маяками на Вашем пути к успеху. Почему я пишу принятие, да потому что мы разучились мечтать, а если и мечтаем украдкой, то не верим в свои мечты и с легкостью обесцениваем своё неотразимое будущее, только для того, чтобы не расстраиваться из-за неудач и оставаться в зоне комфорта, повторяя рутинные и одинаковые действия каждый день.

Это не просто книга, а практическое пособие по использованию самого важного и фундаментального инструмента для построения жизни твоей мечты!

Вперед!

## Глава 1. Как работает Карта Желаний

*«Вселенная всегда помогает нам осуществить наши мечты, какими бы дурацкими они ни были. Ибо это наши мечты, и только нам известно, чего стоило вымечтать их».*

*Пауло Коэльо*

На самом деле коллаж мечты не работает, он просто лежит, а работать должны вы, в идеале конечно не работать, а заниматься любимым делом, это чтобы прям идеально было. Но даже занимаясь любимым делом очень часто приходится выполнять те задачи, к которым не лежит душа, поэтому здесь подойдут оба понятия. В общем без разницы, так как от этих понятий суть не меняется, главное, чтобы начались перемены и желательные такие, как мы заказываем. В первую очередь нужно понимать, что это карта желаний – это не какая-то магическая волшебная палочка, а самый простой инструмент для личностного роста человека, который реально готов меняться и работать над собой. Есть конечно истории того, как кто-то сделал коллаж мечты, забросил его на много лет, потом случайно наткнулся, посмотрел и понял, что все в той или иной степени материализовалось на 90%. И вообще я сторонник всех практических методов, которые способны хоть на миллиметр приблизить меня к моим целям, поэтому открыт к новому, все пробую и проверяю, а вдруг что-то реально сработает? Я изучил на эту тему много информации и нигде не обнаружил самой сути работы этого уникального инструмента и вот в чем она заключается.

Три основные функции коллажа мечты:

1. Коллаж мечты – предназначен для того, чтобы человек стал увереннее в себе и реально начал совершать новые действия, возможно в новом направлении для того, чтобы жить жизнью своей мечты. То есть получается связка уверенности и жизни мечты. Быть уверенным зачем, ведь нет жизни мечты? Как нет, она в голове! Но в голове каждый день около 60000 тысяч мыслей, как среди них рассмотреть жизнь своей мечты? Точно, никак. Все мелькает со скоростью света. Поэтому, когда мы осознанно выбираем свои желания, прислушиваясь к своему подсознанию то в конечном итоге созданная картина будущего фиксируется в одном месте и всегда есть возможность на нее взглянуть для того чтобы напомнить себе о соответствующем образе жизни, который сейчас следует вести, чтобы ко всему этому в конечном итоге прийти. То есть, по сути вполне осознанно создается мотив к действиям и в итоге можно сказать, что коллаж мечты должен мотивировать, ведь, если человек становится увереннее в отношении какого-то дела, то это и есть мотивация.

Итог первого пункта: коллаж мечты помогает создать идеальное будущее, которое заряжает мотивацией и дает больше уверенности, чтобы начать действовать, по новому.

Тут еще очень важный момент заключается в том, чтобы начать действовать по новому, потому что старые действия будут давать такие же результаты, как были раньше.

2. Коллаж мечты настраивает более четкую связь со всеми происходящими событиями, помогает их калибровать, выбирать нужные и раскручивать в нужную сторону. Что это значит? Вокруг нас постоянно происходят какие-то события, кто-то кому-то что-то рассказывает, нас куда-то приглашают, нам что-то предлагают, мы выбираем свои реакции на все происходящее вокруг нас. В тот момент, когда мы видим, слышим или чувствуем, что что-то, что сейчас происходит, как-то синхронизируется с одним из наших желаний, то мы автоматически на это

реагируем, пытаясь воспользоваться этой ситуацией в свою пользу. То есть мы становимся чувствительнее ко всему происходящему и нарабатываем навык выбора реакции на те или иные события. По другому еще можно сказать, что человек становится готовым к переменам, ведь действительно возможностей полно, только проблема в том, что он не знает чего именно хочет и своей закрытостью говорит потенциальным переменам – «нет», или просто не видит возможностей.

Итог второго пункта: коллаж мечты помогает быть чувствительнее ко всему, что происходит вокруг, чтобы воспроизводить нужные реакции и использовать события в свою пользу.

3. Ну и конечно же немного метафизических чудес я не исключаю, так как искренне верю в существование души и других форм жизни в далеких галактиках нашей бесконечной вселенной. И если все таки поверить в идею того, что мир идеален, гармоничен, дружелюбен и полностью заинтересован в том, чтобы все живые существа были счастливы, исполняя в радости свои обязанности, чтобы делится друг с другом этой благодатной энергией, то существует какая то сила, которая в прямом или косвенном виде помогает нам в осуществлении наших желаний. Причем здесь очень важно сделать акцент на слове «наших» и не винить все вокруг, когда очень долго что-то не получается, а наоборот радоваться, возможно стоит остановиться, передохнуть и задать себе следующие вопросы. Я действительно этого хочу? Зачем мне это нужно? Не обманываю ли я сам себя? Возможно это не мое желание? Когда в нашей жизни происходят какие то неблагоприятные события, то именно в эти минуты можно сделать остановку и спокойно прислушаться к своему подсознанию для того, чтобы что-то изменить. Наверное вы ни раз замечали ощущение того, когда вы попадали в состояние потока, когда все как-то складывается само собой и не нужно сильно тужиться, кого-то напрягать, вся нужная информация идет к вам когда это нужно, встречаются добрые люди, которые готовы помочь и так далее. Это означает, что вы достигли высшего уровня синхронизации с Вселенной и она теперь ваш союзник, так как вы действуете с позиции ваших талантов и сильных сторон, которыми она вас наградила и теперь она просто радуется вашим успехам и своему творению. Поэтому, когда в процессе создания коллажа мечты вы услышите свои настоящие желания, а потом начнете действовать, то сильно не удивляйтесь, если с вами начнут происходить чудеса, это нормально.

Итог третьего пункта: чудеса возможны, если мечтать, действовать и верить.

Коллаж мечты, карта желаний, доска визуализации, коллаж желаний без разницы как называется этот инструмент, главное, чтобы он работал и провоцировал вас меняться и работать над собой. Я встречал разные виды коллажа: в электронном виде на рабочем столе компьютера или в качестве заставки на мобильном телефоне, на большом ватмане на стене, где изображения вклеены своими руками, просто напечатанный плакат с картинками, в альбоме для рисования. Первый мой коллаж мечты был не правильный, так как он был в электронном виде на рабочем столе моего компьютера, я тогда больше руководствовался скоростью его создания и глубоко не проработал свои желания. К тому же изображения в электронном виде не имеют материи, то есть они остаются где-то в астральном мире, не проявляясь в действительности, их нельзя пощупать. То есть не происходит процесс материализации в нашей действительности. Именно поэтому из моего неправильного коллажа не сбылось ни одного желания. Напечатанный коллаж на стене уже лучше, но все изображения они как бы слиты воедино на одном полотне и так же не имеют отдельного участия при их создании автором. Коллаж, в котором вклеены и подписаны от руки все изображения собственноручно – это идеальный вариант, так как есть контакт с каждым отдельным желанием на визуальном и тактильном уровне. Коллаж мечты, который висит на стене и постоянно прямо или косвенно влияет

на сознание и подсознание хороший вариант, но мое внимание привлек коллаж мечты, который создается в альбоме для рисования и вот почему. Его можно листать, как книгу своей жизни, брать в поездки, доклеивать изображения и не показывать гостям, которые случайно могут оказаться дома, личная вещь не для общего обозрения так сказать. У меня на самом деле два коллажа мечты, второй семейный и большой на пол стены в котором вклеены и подписаны желания всей семьи, но первый я все же сделал в альбоме для рисования. В интернете на эту тему водится масса информации как правильно или неправильно делать свой коллаж. Встречал даже такие формулировки: «как сделать коллаж мечты с исполнением желаний в течении 6 месяцев» или «правильная карта желаний, которая работает на 100%» и так далее, но реально же никто не может быть уверен в исполнении того или иного желания на 100%, давайте будем реалистами. По большому счету я считаю, что это абсолютно творческий процесс и такие понятия как правильно или не правильно не уместны, поэтому не принимайте близко к сердцу буквально все рекомендации авторов статей и видео на эту тему, лучше проявите творческий подход. Единственная моя рекомендация заключается в том, чтобы не просто сесть, достать пачку старых журналов, вырезать, наклеить изображения и забыть, а реально подготовиться к этому процессу, чтобы основательно проработать все свои желания и мечты, ведь это самый важный нюанс, так как от этого зависит вероятность материализации каждого визуального образа. В итоге выполнив каждое задание в этой книге вы пойдете по четкой технологии и очень плавно подойдете к логическому завершению вашего коллажа мечты на 10 лет в альбоме для рисования, который будете использовать, как источник мотивации для создания жизни своей мечты. Почему на 10 лет? Потому что это достаточно большой период для больших перемен. Погнали!

## Глава 2. Закон циркуляции энергии

*«Для того, чтобы получить что-то новое, нужно сначала избавиться от чего-то старого».*

**Антон Бойко**

Весь наш мир пронизан потоками разных энергий: материальных вещей, отношений, здоровья, денег, различных религий, любви, решений, деятельности, пространства в котором мы живем. Наше физическое, психическое и духовное состояния зависят от энергии, которую мы создаем вокруг себя своим поведением, своими решениями и своим выбором. Когда мы одеваем красивую вещь, знакомимся и общаемся с человеком, который нам симпатичен и интересен, любимся своим стройным телом в зеркале, садимся в красивый автомобиль, то начинаем каждой клеточкой своего тела переживать приятные ощущения, нам становится просто хорошо. А бывает и так, что все наоборот: вещь, которую одеваешь уже давно затасканная совсем не радующая глаз, и человек уже давным давно надоел своим наглым и бестактным поведением, тело так себе +10 – 15 кг. лишнего веса, который появился именно из-за того, что все не так как хотелось бы и едешь не в красивом салоне хотя бы такси, а на обычном автобусе в июльский жаркий день без кондиционера или в февральские морозы без нормального обогрева. В такие моменты появляются неприятные ощущения, которые автоматически запускают процесс негативного мышления, мысли в свою очередь забрасывают все тело на низкие вибрации, это все сразу отражается на решениях и действиях, которые реально ни к чему хорошему не приводят, так как изначально имеют заряд со знаком минус. Если к этому еще добавить нелюбимую деятельность, то человек попадает в сплошной круговорот сплошных страданий и лишь на короткий миг он может порадоваться или получить искусственное удовольствие от съеденной шоколадки, выпитого кофе, выкуренной сигареты, переедания, алкоголя, просмотра нового захватывающего фильма, как бы абстрагируясь от реальности. Проблема заключается в том, что мы привыкаем к серости и просто принимаем судьбу такой какая она есть на данный момент, автоматически отказываясь от мысли, что может быть по другому. Особенно это отражается на мышлении поколения выросших в 80—90 годы когда был дефицит всего материального, в принципе без разницы в какие года кто вырос, важно как внешняя среда повлияла на мышление человека. Если ребенок рос и ощущал каждой клеточкой своего тела страдание матери из-за того, что ей чего-то очень сильно хотелось, но этого не было, то очень глубоко в его подсознании отпечатался шаблон того, что что-то очень сложно или невозможно получить. И наоборот, если ребенок видел, что родителям достается все легко, непринужденно и в радости, то он будет воспроизводить эту модель поведения в своей жизни. И этот самый дефицит напроць установился в подсознании миллионов людей заранее определив образ жизни и мышления. Мы привыкли экономить, смотреть вначале на стоимость, а потом на товар, носить вещи, которые уже давным давно изжили свое, ремонтировать обувь, не выбрасывать сломанную вещь с мыслями «а вдруг пригодится?» и так постепенно из года в год мы захламляем свое пространство ненужными вещами, к которым мы в лучшем случае относимся безразлично, а в худшем они забирают у нас энергию. Я родился и вырос в двухэтажном доме под названием Сталинка – это такой деревянный дом послевоенной постройки обложенный снаружи одним слоем красного кирпича в котором есть чердак. И все что можно было выбросить, но было жалко отправлялось на чердак с мыслями «а вдруг пригодится». В такие моменты включается подсознательная программа накопления на случай войны или конца света, но сейчас я реально понимаю, что многие в то время и жили в таком состоянии, ожидая худшего и постепенно готовясь к нему. Чего только не было на этом чердаке: банки, кабеля, старая одежда, тренажер, игрушки и т.д, все было покрыто толстым слоем пыли

в полной темноте. Вдобавок к чердаку у нас еще был сарай. На момент постройки нашего поселка, квартиры отапливались угольными печами и поэтому каждой семье выделялся сарай для хранения дров и угля. Со временем дома оборудовали системой отопления, а сараи остались накапливать в последствии весь хлам, который было жалко выбрасывать. Мой папа, Бойко Сергей Викторович решил как-то к нашему сараю пристроить летнюю кухню с камином, для того чтобы вечерами приглашать туда гостей и под звуки потрескивающего костра под гитару петь песни. И вы знаете? Ему удалось! Я действительно восхищался его творением. Летняя кухня получилась небольшая, но очень уютная внутри, так как был камин и красивая снаружи, так как была выложена из красивого белого кирпича, но самый главный парадокс заключался в том, что буквально за год она наполнилась хламом до такой степени, что там невозможно было нормально развернуться. Реально было обидно, как на моих глазах папина мечта превратилась в свалку. На момент написания этой книги мне придется заказывать грузовик, чтобы вывезти весь хлам из летней кухни и сарая, который накопился за много лет. Можно провести аналогию с нашей головой в которой так же по сути может быть далеко не светло и присыпано пылью. Уже казалось бы давным давно можно да и нужно было бы отказаться от каких то разрушающих мыслей, неприятных отношений, не наших желаний, разрушающих здоровье моделей поведения, неприятных воспоминаний, обид, разочарований и так далее, а мы все носим и накапливаем с идеей того: «а вдруг пригодиться», конечно пригодиться и только для того, чтобы не меняться, не прилагать никаких усилий, оставаться в позиции жертвы и винить весь мир, что он какой то недружелюбный. А помните огромные домашние сервизы с красивой хрустальной посудой, которые продолжают до сих пор собирать пыль в домах наших родителей? Например моей детской психике было совсем непонятно почему гора красивой посуды должна стоять годами без применения и в конечном итоге я принял идею того, что все красивое и новое нужно хранить и не использовать, чтобы не испортить. И как то все равно эта модель не совсем приживалась в моей голове, так как терялся весь смысл, ведь новая вещь нужна для того, чтобы приносить пользу, а не для того, чтобы ее беречь. А когда массово появились в продаже мобильные телефоны, то были люди, которые месяцами умудрялись использовать телефон с пленкой на экране для того, чтобы как можно дольше сохранить красивый внешний вид. В общем о чем можно говорить, когда дефицит, мизерный доход населения и постоянные страхи того, что скоро может что-то произойти плохое, сформировали на генетическом уровне наш образ мышления и поведения. И с этим нужно работать прямо здесь и прямо сейчас! Начинать нужно с ликвидации самых простых материальных вещей и очень постепенно переключаться на более значимые сферы. Упражнение называется «Тотальная чистка». Лучше всего начинать со своего шкафа с одеждой. Открываете шкаф и вываливаете из него в буквальном смысле все напол. Затем берете любую вещь в руки, останавливаете на 2 секунды мыслительный поток и спрашиваете себя: «Приносит ли мне эта вещь удовольствие»? Если ответ будет да, то аккуратно складываете её и отправляете обратно в шкаф, если ответ будет нет, то отбрасываете её в сторону, если будут другие ответы: не знаю, может быть, можно еще одеть пару раз или отдать кому-то, то так же отправляйте ее в сторону. Когда закончите с вещами и обувью, загляните в ящики столов, подвалы, чердаки, дальние полки и по такому же принципу те вещи, которые не нравятся или не использовались больше 6 месяцев отправляйте в тот же угол. Важное правило! Выбрасывайте только свои вещи иначе рискуете испортить отношения с близкими. После этого зайдите в список контактов на телефоне и удалите все контакты, с которыми не было связи более 6 месяцев или вы вообще не знаете кто они. Также удалите ненужные фото, видео и заметки. Очистите рабочий стол своего компьютера. Пространство в котором вы работаете тоже должно быть очищено от всякого ненужного хлама, который отвлекает внимание и снижает продуктивность. После этого упражнения вы должны почувствовать облегчение, так как со многими вещами вы связываете разные периоды своей жизни, привычки и ощущения, отношения с людьми. Это так же классное упражнение в прокачке навыка принятий решений, так

как все таки нужно решиться что выбрасывать, а что нет. Кстати! Когда вы последний раз приняли важное решение в своей жизни? Важный момент заключается в том, чтобы именно отнестись всё это на свалку без малейшего чувства жалости, а не отдать маме, папе, сестре, подруге или другу. Дело в том, что когда мы отдаем кому-то из близких свою вещь то он как бы оказывается перед нами в долгу, а это не очень хорошо. Человек ещё может взять вещь чисто из уважения к вам, а на самом деле ему вещь эта не нравится и он будет о вас думать что-нибудь не очень хорошее: как она могла подумать что мне может такое может понравиться и т. д. Когда я начал проводить марафоны по созданию коллажа мечты, то с каждым потоком участников мне тоже хотелось очень сильно что-то выбросить и каждый раз находилась целая куча ненужных вещей. Так в один из недавних марафонов 2019 года я решился выбросить все свои рыболовные снасти общей стоимостью 200\$. Какое же я почувствовал облегчение и гордость словами не передать. За последние три с половиной года я был на рыбалке всего лишь три раза, не ем уже год рыбу, не курю, не пью алкоголь и вообще не общаюсь с теми людьми, с которыми проводил сутки напролет вылавливая рыбу из водоемов. Я просто решил себя больше не ассоциировать со старым образом жизни и старыми привычками от которых абсолютно не было ни какого толка. Этим решением я очистил свою психическую энергию для заполнения новыми, полезными и увлекательными хобби. Например сейчас утро, на часах 8:52, я пишу эту книгу и получаю удовольствие, а мог бы сидеть где-то в камышах вылавливая очередного карпа и выкуривая вонючую сигарету. Мог бы я отдать кому то снасти? Конечно, но мне пришлось бы думать кому, потом ему звонить, спрашивать, встречаться и отдавать, рассказывать что здесь и как, а потом бы еще пришлось отказываться от денег предложенных мне в качестве благодарности за этот подарок. Уверен, что эти снасти как и другие вещи оставленные мной возле мусорных баков попали в руки тем людям, которым это все реально нужно и они стали чуточку радостней и счастливее. Вот список вещей и событий, которые за последние несколько месяцев появились в моей жизни: новые наушники, две книги, кроссовки, туфли, сандали, 4 футболки, новые очки для зрения, рюкзак, кошелек, 4 футболки, пошел учиться на гештальт терапевта и коуча. Круто будет еще попробовать отказаться от какихнибудь нежелательных отношений или какойнибудь вредной привычки, тогда эффект от выполнения упражнения будет вообще колоссальным. После того, как вы выполните это задание создаться вакуум, который постепенно будет заполняться новыми вещами, знакомствами и событиями. Самое главное забыть, что вы это сделали и не ожидать мгновенных перемен, все должно происходить естественно и плавно.

**Предзадание.** Выбросьте все старые, сломанные и некрасивые вещи, которые не приносят вам радости, которые напоминают о каком то не благоприятном времени, которые вы не использовали последние пол года. Удалите все старые и непонятный контакты из своего телефонного справочника, почистите заметки, видео и фото галереи. Постарайтесь ограничить общение с токсичным человеком в вашем окружении и откажитесь от одной вредной привычки.

## Глава 3. Давайте разберемся с понятиями

*«Странный этот мир где двое смотрят на одно и то же, а видят полностью противоположное».*  
*Агата Кристи*

Перед тем, как приступить к выполнению практических заданий предлагаю разобраться с терминологией, для того, чтобы разговаривать на одном языке и правильно руководствоваться смыслами. Я насобирал все понятия, которые в той или иной мере относятся к нашей теме и вот что у меня получилось: мысль, цель, желание, намерение, необходимость, мечта, потребность. Теперь мы расставим их в порядке приоритетного возрастания и разберем каждое из них. Конечно не во всех случаях любое из этих понятий будет иметь смысл, поэтому мы разберем конкретный пример и это будет идеальная семья, так как каждый нормальный человек желает иметь дружную и крепкую семью, ради которой нужно будет развиваться если вы мужчина или служить семье отдавая отдавая любовь и заботу, если вы женщина.

### МЫСЛЬ

Все начинается с мыслей, мы видим какие-то изображения, положительные примеры, получаем информацию сознательно или нет, без разницы, извлекая смысл мы, начинаем им руководствоваться и постепенно в нашей голове начинают крутиться мысли примерно такого характера: было бы классно иметь дружную семью; было бы прикольно растить сына и быть для него примером; хочется настоящей любви да и так, чтобы на всю жизнь, семья это стимул для развития и так далее. Подобные мысли начинают все чаще и чаще крутиться на горизонте и тогда начинает формироваться мечта и зарождаться определенные убеждения.

Человек – продукт собственных мыслей. О чем он думает – тем он и становится.  
*Махатма Ганди*

### МЕЧТА

Чем чаще мы о чем то думаем, тем ярче и четче начинаем представлять объект своих мыслей. Он еще не имеет точных параметров, а только начинает формировать ощущение от осуществления мечты. Мечта где-то вдали, она абстрактна и не совсем ясная, бывает большая, реальная, неосуществимая, вообще самая разная и абсолютно непонятно, как к ней приблизиться. Например для ребёнка 10 лет из обычной семьи мечтой может являться новый телефон стоимостью 1000\$ и здесь вопрос только времени, так как через 8—10 лет, когда он сможет зарабатывать, то сможет легко её осуществить, а пока только мечтать приходится, хотя я абсолютно уверен, что реализовать эту мечту можно гораздо раньше. Также и для молодого человека 30 лет занятого трудовой деятельностью на самой простой работе мечтой может быть постоянное место жительства в США, вот хочется и всё, но абсолютно не понятно как! Есть ещё такое выражение «несбыточная мечта»! В нашем примере можно представить молодого человека, которому 25 – 35 лет, он живет в не родном городе или в своем, без разницы, живет с подселением на съемной квартире или с мамой, тоже без разницы, доход у него очень средний например 300\$ и где то в глубине души он мечтает о своей большой семье в комфортном жилье, совсем не понимая как именно к этому прийти он даже боится иногда этих мыслей и чаще они приносят ему больше страданий, чем вдохновение и положительных эмоций.

## ПОТРЕБНОСТЬ

Если мечта начинает появляться в потоке наших мыслей все чаще и чаще и мы даже уже начинаем с кем то разговаривать о ней, то это первые признаки осознанного принятия данной идеи. Мечта постепенно преобразуется в потребность и мы начинаем понимать, что было бы реально классно осуществить задуманное. Мы начинаем ощущать конкретную потребность и мысли в этом направлении все больше и больше усиливают голод к объекту мечты. Конечно потребности бывают разные от самых простых до самых сложных, главное понять смысл того, что без этого можно просто жить и ничего страшного не произойдет, до появления потребности жили ж как то?! Еще можно рассмотреть понятие этого термина с точки зрения корневого составляющего «требование», то есть требовать от себя или от кого либо, что либо! Можно например начать требовать от себя большей дисциплины по направлению к данной мечте, пообщаться с каким нибудь экспертом на эту тему или с человеком у которого уже есть нужный результат, вообще быть требовательным по отношению к себе в отношении своей мечты, как то так! Хорошим примером в плане потребности может служить младенец, который хочет есть, так как он своим криком начинает требовать от окружающих пищи, чтобы утолить свой голод и никуда тут не денешься, так как вопли настолько противные, что волей неволей придется дать ему то, что он хочет иначе можно просто сойти с ума. В отличии от взрослого человека, который очень скромно ведет себя в контексте своей потребности, младенцем движет инстинкт и поэтому он ведет себя очень настойчиво и весьма конкретно, добиваясь мгновенного результата.

## ЖЕЛАНИЕ

Когда мы уже четко ощущаем потребность, как некую пустоту, которую нужно заполнить, то наша изначальная мысль приобретает новую форму, которая называется желанием. Из Википедии: **желáние** или **вожде́ление** – средняя степень воли, между простым органическим хотением, с одной стороны, и обдуманым решением или выбором – с другой. То есть желание это уже совсем осознанный выбор и почти осознанная готовность к действиям. Вот, что говорит еще один источник в интернете: Значение латинского корня слова «желание» (desire)? «De» означает «от», «sire» – «отец, создатель» (по латыни «желать» – desidero, de – от, sideris – небесные светила или Небеса). Вам дается возможность выбирать, что вашей душе угодно, и вместе с этим выбором дается также возможность воплотить свои желания. Другими словами, у вас не может возникнуть желания без того, чтобы вы одновременно не получили силу реализовать его в своей жизни. Круто звучит не правда ли? Только важно отличать осознанное желание от простого хотения и ничего неделания, чтобы реально начать двигаться к своей мечте!

## НЕОБХОДИМОСТЬ

Какое то время мы находимся в состоянии желания и благодаря нашему осознанному выбору начинаем постепенно интересоваться нужной темой и вдруг понимаем, что это уже необходимость. Ну здесь уже значение слова говорит уже само за себя, то без чего чего обойтись нельзя. Приходит еще большее осознание, того что если мы не получим желаемого, то будем очень страдать, а страдать ой как не хочется, ни то чтобы ни хочется страдать, а жить вообще так дальше не получится! Вот что такое настоящая необходимость! Приведу самый элементарный пример на уровне нашей физиологической потребности. Конечно сходиться в туалет ну никак назвать мечтой нельзя, но если уж припекло, то как бы мы это состояние не называли, то необходимость появляется быстро и принимать решение нужно тоже быстро

иначе последствия будут неприятными. Для молодого человека или девушки необходимостью создать семью может послужить возраст, мол 40 лет уже а все сам да сам, не могу больше так, хоть застрелите меня!

## **НАМЕРЕНИЕ**

Понятие происходит от русского корня мера, производные слова это: измерять, оценивать, определять. В переводе на английский – intention происходит от латинского tendo – направлять (стрелу). На этом этапе мы понимаем, что намерение это путь по определению конкретной цели. Если вернуться к нашему примеру иметь идеальную большую и дружную семью, то молодому человеку придется все хорошенько измерить и оценить свои ресурсы, возможности, скорость движения. Ему скорее всего придется ответить примерно на такие вопросы: на какую сумму нужно увеличить доход? во сколько обойдется свадьба? где будет жить семья? сколько нужно денег, чтобы обеспечить семью с одним ребенком? есть ли у меня на данный момент нормальная одежда, чтобы ходить на свидания? где бывают красивые молодые девушки? когда я намерен жениться? Вопросов может быть много и они могут быть абсолютно разные и абсолютно ясные ответы на них помогают нам сформулировать правильно цель и одновременно оценить путь, который предстоит пройти. Хорошим примером может послужить лучник у которого есть необходимость произвести выстрел, так как ему нужно четко определить цель, расстояние, скорость ветра, натяжение тетивы и только потом произвести выстрел. Чтобы было понятно можно еще привести в пример запуск нового бизнеса. Когда идея достаточно вызрела, то предприниматель начинает строить финансовую модель компании в которой учитывает маржу, валовый доход, количество сотрудников, налоги, офисные затраты и только потом на основании этих данных формирует четкую краткосрочную цель например «за 6 месяцев вернуть вложенные средства» и в целом взвешивает ситуацию на сколько эта цель достижима.

## **ЦЕЛЬ**

И когда мы видим, что в принципе нужный результат достигим, так как вполне измерим, ясен и понятен, он вызывает у нас легкое волнение и уже тогда мы переходим к формулировке и постановке цели. Здесь уже в принципе все понятно, цель должна быть максимально конкретной, определены сроки по ее достижению, в идеале должна быть разработана стратегия по ее достижению и написан подробный план действий согласно которого будут выполняться действия. Конечно не всегда получается настолько осознанно подойти к формулировке и постановке целей, но если цель реально вдохновляет и вызывает эмоции, то лучше это сделать осознанно, еще лучше с каким нибудь коучем или наставником, который сможет посмотреть со стороны и оценить трезвым взглядом всю ситуацию в целом и скорректировать план или даже поможет в его создании. На эту тему написано сотни книг и тысячи статей, поэтому можете обратиться к любому понравившемуся источнику, когда для вас этот вопрос будет актуален. Если подойти к этому вопросу структурно, то это будет выглядеть следующим образом:

- Определение цели.
- Формулировка цели.
- Зачем мне эта цель?
- Критерии результата.
- Разработка стратегии.
- Разработка плана.
- Выбор самой простой задачи и действие.

В моем представлении главную цель нужно выбирать в рамках своих талантов, способностей и любимого дела так как именно в деятельности мы находимся большую часть времени и в это время хочется быть счастливым и радостным. Если нет любимого дела, то нужно ставить цель найти свое любимое дело. Как правило цель должна быть такая, чтобы при ее достижении автоматически произошли улучшения в остальных жизненных сферах. Например по здоровью, если сбросить за один год 18 кг. лишней массы, то можно быстрее выйти замуж, а там медовый месяц, дети и так далее.

Лично я формулирую свои цели в настоящем времени, так я приучаю свой мозг к тому, что результат уже достигнут и в результате появляется больше уверенности и внутренне начинаешь себя вести решительней, как бы предвкушая нужный результат. Важно ответить себе на вопрос **«зачем»?**, так как именно этот ответ является спусковым механизмом к принятию твердого решения любым способом воплотить в жизнь задуманное и получить нужный результат во что бы то ни стало. К критериям относится все, что можно измерить: дата, вес, количество переходов на сайт, количество денег и так далее. Стратегия достижения цели – это описание основного метода или способа, которым мы руководствуемся в процессе достижения. Стратегия может измениться относительно полученных промежуточных результатов и это правильно, так как очень важно наблюдать за тем, что срабатывает, а что нет и вовремя корректировать методы, чтобы чувствовался реальный прогресс. План – это список конкретных действий при выполнении которых, мы с большей вероятностью приближаемся к нашей цели. После того, как план готов, сразу же нужно выбрать самую простую задачу и в ближайшие 24 часа решить ее. Это действие равнозначного спусковому курку в пистолете – когда процесс начат, его нужно заканчивать.

Брайан Трейси научил меня правилу 6 П, которое звучит так: «Правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели».

Вот пример целеполагания моих двух целей:

## **ЗДОРОВЬЕ**

– формулировка: **«к 1 июня 2019 года мой вес составляет 79 кг., и у меня рельефный пресс кубиками»**, в данном случае срок и вес 79 кг. являются точными критериями достижения нужного результата, а вот рельефный пресс понятие относительное поэтому опираться на него будет сложно.

– стратегия по достижению: **«я качаю пресс утром и вечером, последний прием пищи должен быть осуществлен за 3 часа до сна»;**

– план действий: занести с летней кухни тренажер, найти в ютубе эффективный комплекс упражнений, каждую неделю ходить в баню, меньше есть хлеб, записаться на секцию по самбо или по боксу, есть сладкое только в первой половине дня.

– зачем? – достигнув этой цели я буду чувствовать себя физически легче, а значит буду эффективней, смотря в зеркало на свою идеальную фигуру я подниму уровень уверенности в себе и буду вдохновляться на достижение новых и значимых для меня целей, окружающие люди будут думать обо мне, как о человеке, который работает над своим телом, а значит с ним можно иметь дело, если я забочусь о своем теле, значит я могу позаботиться еще о ком то.

## **ЛЮБИМОЕ ДЕЛО**

– формулировка: **«до конца марта 2019 года я запускаю первый поток онлайн курса по осознанному вхождению в ресурсное состояние с участием 30 людей, получаю благодарности и чистую прибыль в размере 18000 грн.»**

– стратегия по достижению: **«я запартнерился с маркетологом у которого есть большой опыт в упаковке и продвижении инфопродуктов».**

– план действий: выписать все свои мысли по этому поводу, встретится с Димой, чтобы обсудить детали, посмотреть структуру продающего вебинара, тестировать задания для курса, откладывать каждую неделю по 1000 грн. на старт, записать видео инструкцию по созданию коллажа мечты, заказать договор для заключения с маркетологом, выкладывать 3 раза в неделю полезные статьи в инстаграме и на странице в фб, регулярно смотреть видео в ютубе на тему ресурсного состояния, придумать запоминающееся название курса, посмотреть кто проводит подобные курсы и в каком формате.

– зачем? – за тем, чтобы люди осознанно научились вводить себя в ресурсное состояние, чтобы жить полной жизнью, мне это нужно, чтобы я мог реализовываться через служение и отдавание, так как у меня есть способности создавать методологии и огромное желание передавать знания и заниматься обучением людей, я буду чувствовать свою значимость, признательность, служение, я буду вдохновляться этой энергией для того чтобы еще больше изучать полезную информацию в данном направлении и продолжать ей делиться, так как считаю, что моя миссия заключается именно в этом.

При постановке цели еще немаловажно учесть параметр экологичности, чтобы процесс достижения или сам результат не принес никому страданий, а только пользу и радость! Я считаю, что важно держать фокус на одной краткосрочной цели, ну или минимум на 2, для того чтобы максимально быстро получить первый промежуточный результат и не расплыться мыслями сразу на 5 и более целей. В нашем материальном мире соответственно преобладают материальные цели, поэтому если правильно поставить и определить главную цель, то при ее достижении автоматически исполнится большинство материальных желаний.

Я отобразил в виде рисунка, как происходит постепенная трансформация наших рассматриваемых понятий и вот, что у меня получилось.



Пирамида трансформации понятий

Еще раз сделаю акцент на то, что не для всех ситуаций подходит данная модель, вернее не каждое рассматриваемое понятие обязательно может приобретать ту или иную форму. Например человек с хорошим доходом, который просто захотел обновить себе авто, так как у него родился третий ребенок не мечтает о новом автомобиле, а просто с уровня намерения узнает сколько стоит автомобиль, он совсем не пишет план по достижению этой цели, так как

в его случае это не цель, а просто свободное и спокойное удовлетворение потребности, как для многих из нас купить себе новый свитер.

Теперь когда мы определились с понятиями нам следует задать самый главный вопрос! От чего зависит качество нашей жизни? То есть что все таки первично? Что начинает задавать вектор движения нашим мыслям и мечтам? Во что мы верим? На чем стоит пирамида трансформации? Из чего у нее фундамент?

## Глава 4. Правдивая история Арнольда Шварценеггера

*«Для меня жизнь это постоянно быть голодным. Смысл жизни не в том, чтобы просто существовать и выживать, а чтобы двигаться вперед, расти, достигать, бороться».*

*Арнольд Шварценеггер*

Родился маленький Арни 30 июля 1947 года в Австрии в крохотном городке Таль-Грац у 38-летнего шефа полиции Густава и его 23-летней жены домохозяйки Ааурелии. Отец будущего чемпиона был достаточно суровым и грубым человеком от чего Арни ежедневно страдал и не заслуженно выхватывал звездюлей, желая как можно быстрее уехать из Австрии навсегда. С раннего детства отец постарался увлечь сына футболом и хотел, чтоб он стал военным, но у Арни было свое видение. Жила семья достаточно бедно, не зная что такое холодильник и телевизор. Эта нищета со слов Арни разожгла очень сильный огонь внутри его.

«Однажды он увидел журнал с Регом Парком (Reg Park) с заголовком «Как мистер вселенная стал Геркулесом». Он открыл журнал, прочитал и там был весь план. В этот день у него появилась четкая цель – Стать чемпионом Мира по Бодибилдингу, а потом сняться в кино.

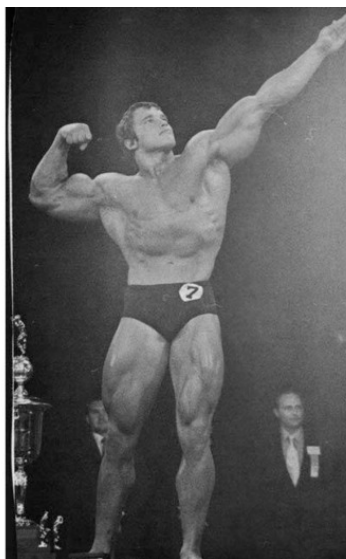
То есть Арнольд очень ясно увидел причинно следственную связь между спортом и будущим известной кинозвезды и решил во что бы то ни стало добиться такого же результата. Когда он впервые пришел в зал он заявил, что намерен накачаться и завоевать титул чемпиона мира, то над ним просто посмеялись. Тогда он в 15 лет весил 60 кг. при росте 1,85 см. После его первой тренировки он сел на велосипед, чтобы ехать домой и сразу упал, он понял, что его руки не могут держать руль и ему пришлось очень долго катить велосипед домой. На следующий день болело все тело и он не мог подняться с кровати, но Арнольд был невероятно взволнован ведь впервые в жизни по настоящему почувствовал свое тело. Стены своей комнаты он оклеил плакатами накаченных бодибилдеров, чтобы образ его будущего с каждым днем все глубже и глубже впечатывался в подсознание. Откуда он это знал? Ведь не было в то время так популярна тема личностного роста, визуализаций, достижения целей и так далее. Он не знал, он это чувствовал, так как был одержим своей целью и готов был на все, чтобы проявить ее в реальном мире.

В 15 лет он заявил своим близким, что станет чемпионом мира, гражданином Америки, голливудской звездой и женится на девушке из клана Кеннеди. Поонятное дело, что все его желания никто не воспринимал всерьез и этот факт давал ему еще больше энергии, чтобы доказать всем, что он на что-то способен. Спустя некоторое время все так и вышло. В 1967 г. он становится самым молодым обладателем титула «Мистер Вселенная». В конце сентября 1968 г. он переезжает в США. С 1970 г. начинает сниматься в кино и в 1968 г. он женится на Марии Шрайвер племяннице Джона Кеннеди. Правда звучит как сказка? Но это правда и вы это знаете.

В 1965 г. отец отправил меня в армию и там решили, что я буду военным танкистом, а я говорил, что стану самым мускулистым человеком на Земле. Проблема была в том, что было непонятно каким образом я смогу тренироваться каждый день на территории войсковой части. Я сказал себе: «Хорошо Арнольд, вот цель и что не потребуется, чтобы достичь этого я сделаю это. Я принял повседневную работу: дежурство, чистку оружия, марш броски по 30 км. ежедневно, преодоление полос препятствий, подъем в 5 утра и так далее. И когда каждый сол-

дат падал почти замертво вечером полностью измотанный я тренировался по 3 часа и вставал рано утром, чтобы сделать отжимания, подтягивания и приседания. Было очень сложно тренироваться потому что тяжелая атлетика была не традиционным видом спорта, никто не поддерживал мою идею тренировок, мне было необходимо оборудование и приходилось искать возможности как тренироваться: отжимания между стульями, перекладина между стульями, гребля наоборот. Все вокруг говорили, что я двигаюсь в неправильном направлении, что я в мире иллюзий, что все это бесполезно, но я решил, что сделаю это, чтобы от меня это не потребовало, я собираюсь достичь этой цели, это видение себя как чемпиона мира. Вскоре я получил приглашение отправиться в Штутгарт для участия в юниорском соревновании за звание чемпиона мира. Это было международное соревнование и если я действительно собирался сделать прорыв, то это соревнование было то, что нужно. Годом позже я не смог бы участвовать потому что было четкое ограничение по возрасту не более 18 лет. И я сказал себе: «Я должен выбраться отсюда, чтобы попасть на это состязание. Я прошел базовую подготовку в армии и понимал, что если дезертирую на соревнования, то последствия будут серьезными. Я лежал на койке и спрашивал себя: «Ты правда хочешь этого Арнольд? Они посадят тебя за решетку». Это было противостояние своим сомнениям, а время было на исходе, соревнование по бодибилдингу неминуемо приближалось, это стоило мне бессонных ночей. Я спрашивал себя: «Арнольд, это все о тебе? Почему ты один, кто ещё видит так четко эту цель? Отправиться в Америку, выиграть в соревновании, сниматься в фильмах, зарабатывать миллионы долларов, никто не говорит об этом. Это реально или это все фантазия»? Я сказал: «Минутку! Ведь это сделал Рег Парк, значит это возможно. Арнольд, соберись, главное быть собранным. Представь себе свою цель! Я видел себя стоящим на сцене рядом с Регом Парком и все четче осознавал – Арнольд, ты должен идти». Наиболее сложной задачей было добраться до Штутгарта ведь мне было нельзя покидать страну. И решил стал товарные поезда, так как они не останавливались на границе и не подвергались проверкам. Поезд находился в пути 26 часов. Когда я прибыл, оставалось 5 часов до соревнования и у меня ничего с собой не было в том числе и одежды для выступления, поэтому мне пришлось искать кого то кто был в предшествующей весовой категории уже позировал и просить у него трусы. Мне достались старомодные трусы, я одел их и вышел позировать. Было очень неловко. Меня вызывали на сцену снова и снова и я чувствовал себя каждый раз уверенно, потому как все мои выходы сопровождались более громкими аплодисментами, так наладился контакт со зрителями. Они видели новенького молодого парня. Затем объявили номер 3, номер 2 и я стал победителем. Я не мог в это поверить. Это был один из важнейших моментов, потому что я понял, что это не мечты. Они никогда обо мне не слышали и они выбрали меня, это означало, что во мне есть что то особенное. Когда я вернулся я не мог просто войти через ворота и сказать: «Привет, я вернулся». Поэтому я нашел способ прокрасться. Задача была незаметно вернуться в комнату будто я не отсутствовал, будто ежедневная деятельность шла как обычно, но это не сработало. В армии была хорошая охрана и поэтому я был пойман. Я провел несколько дней в одиночном заключении это было моим наказанием. Я сказал себе: «Да это болезненно, это причиняет боль, но учитывая последствия это не пугает меня». Если бы я не решился тогда совершить этот прорыв это привело бы меня на протяжении всей жизни. Ключевой момент был в том, чтобы сохранить внимание на конечной цели. И когда военные пришли меня освобождать, мне сообщили, что хотят видеть меня в кабинете лейтенанта. Они начали меня отчитывать, повышали голос, я извинился, согласился со всем и попросил их успокоиться. Каким то образом дошел слух, что я победил и мне сказали: «Давай проясним. Ты выиграл соревнования»? Так я понял, что имею возможность показывать, как тренироваться солдатам: бегать, карабкаться, ползать по холмам с оружием в руках. У военных в почете дисциплина и они любят указывать на примеры. Они были очень горды, но должны были сделать что-то официально, чтобы наказать меня. И мне сказали: «Мы накажем тебя, Арнольд Шварценеггер. Мы отправим тебя на кухню, чтобы ты

чистил картошку». Так мое наказание превратилось в преимущество, я смог получить дополнительное питание и мог схватить лишней стейк. С тех пор я начал есть мясо и получать протеины каждый день. Затем мои занятия стали более известны и в армии были созданы тренажеры и оборудование, с ними я тренировался каждый день с 3:00 до 6:00. У меня был переносной тренажерный зал и когда мы были посланы в пустыню у меня было все оборудование с собой в танке, таким образом мы могли заниматься в любой момент. Это было замечательное соглашение так как они были нужны мне, а я определенно был нужен им. Перед тем как я стал заниматься моя физическая форма не превосходила окружающих. На протяжении года я набрал 11 кг. мышечной сухой массы и это была основа, отправная точка для будущего.



#### Первая победа

Смотрите сколько плюсов он получил из одного минуса: стали уважать, начал больше есть, создали условия для тренировок.

Если ты хочешь добиться чего-либо, ты должен мыслить масштабно, гнаться за звездой. Я не хотел быть чемпионом по культуризму, я хотел быть самым великим культуристом всех времен. Я хотел иметь самые крупные мышцы, завоевать все возможные титулы. Я хотел быть лучшим. Помните – никогда не мыслите мелко. Мыслите по крупному. Визуализируйте свою цель. Если у вас нет такого видения, если у вас нет цели, если вы не видите свое будущее перед собой, то вы бесцельно дрейфуете. Сделайте себе образ и следуйте за ним. Я приехал в Америку с пустыми карманами, но полон мечтаний и жажды. Я знал, что здесь я смогу продолжить свою карьеру в культуризме и начать сниматься в кино. Ты что, хочешь быть лидером? Арнольд, ты такой смешной. Посмотри на свое тело, оно слишком натренированное. Ты гигантский, ты словно монстр. Когда ты видел иностранца-кинозвезду с немецким акцентом? Этому не бывать. Куда бы я не пошел, мне говорили: «Нет, этого не будет и забудь об этом». Такие люди будут попадаться вам всюду, куда бы вы не пошли. Никогда не слушайте их, доверяйте себе. В конце концов режиссеры говорили: «Если мы не найдем Шварценеггера, нам придется самим его сделать». Я не представляю как кто-то без моего акцента и без моего тела смог бы сыграть терминатора. Я сделал состояние в нескольких сферах деятельности благодаря тому, что игнорировал пессимистов и верил в себя. Никогда не позволяйте им мешать вам мечтать о крупных достижениях. Не бойтесь проиграть. Во всем что я делал, я знал – я могу проиграть. Не дайте страху неудачи парализовать вас, иначе вы никогда не сдвинетесь с места. Вы продолжаете настаивать, потому что верите в себя и в свою цель. Никогда не сдавайтесь

страху поражения, потому что иначе вы сами себя замуровываете в ящик и ограничиваете себя. Если бы я слушал этих пессимистов, я бы сейчас жил в Австрии и занимался бы ерундой. Вот что я вам скажу – любое и каждое дело возможно, если вы можете себе это представить и если вы верите в себя. Даже когда вы стареете, вы должны жаждать большего. Вставайте с дивана и пашите как проклятый. Не попотеешь – не получишь результат. Пока вы веселитесь и гуляете, кто-то где-то в это же самое время напряженно работает. Этот кто-то становится умнее и побеждает, помните об этом. Вы не разберетесь по лестнице к успеху с руками в карманах. В моем понимании счастливая жизнь – это покинуть этот мир в лучшем виде, чем в котором он был когда вы пришли в него. Мы все должны разделить предназначение, которое больше нас самих. Посмотрите в зеркало, в которое смотрите каждый день – Вы увидите миллионы людей, которым нужна ваша помощь. Не только берите, но и возвращайте чтонибудь.

Со стороны путь Арнольда выглядел так: получил информацию, сформировалось видение, поставил цель, подкрепил ее визуальными образами, начал действовать, получил подтверждение в виде первой победы, стал уверенней, начал действовать еще больше.

## Глава 5. Что формирует качество мыслей

*Если вы думаете, что способны сделать что-либо, или думаете, что не способны, вы правы.*

**Генри Форд**

Качество целей напрямую зависит от качества мыслей, а качество мыслей в целом зависит от мышления, от нашего менталитета.

Менталитет – совокупность и специфическая форма организации психики человека и ее проявлений. Используется для обозначения оригинального способа мышления, склада ума или умонастроения. Ментальность – образ мышления, общая духовная настроенность человека. От чего же зависит качество нашего мышления? Давайте в этом попробуем разобраться. Менталитет имеет рецепт и вот из чего он по моему мнению состоит:

- воспитание
- окружение
- информация
- знания и осознания
- вера
- поддержка окружения
- подтверждения
- убеждения
- опыт
- наставники

Давайте для полной ясности разберемся с каждым компонентом по отдельности для того чтобы осознанно влиять на качество своих мыслей и в итоге прожить действительно счастливую жизнь.

### ВОСПИТАНИЕ

Все мы воспитывались своими любящими родителями, а они в свою очередь своими, не у всех конечно были полноценные семьи, но это не меняет суть, так как в любом случае на каждого из нас оказывалось очень мощное влияние и это влияние сформировало у нас ряд определенных убеждений, которые в свою очередь сдерживают нас от действий или наоборот придают уверенность, что является больше исключением из правил. Причем здесь очень важно понимать, что воспитание сыграло больше косвенную роль, чем прямую. Например мы видели, как мама или папа приходили с работы уставшие, без сил и настроения, обсуждали в негативном ключе своих начальников, жаловались на задержку заработной платы, утром спешили как угорелые на работу, в результате у нас абсолютно бессознательно, а местами вполне осознанно сформировались убеждения о том, что работа забирает силы, туда никто не хочет идти, и после нее нет настроения, по крайней мере так было у меня. Есть еще ряд пословиц по этому поводу: от работы кони дохнут, работа не волк в лес не убежит и т. д. Конечно вам повезло, если ваши родители занимались любимым делом и они такие радостные и заряженные приходили с работы весело рассказывая как прошел их трудовой день, но у меня было именно так, как я описал. Понятие работа у меня ассоциировалась с неприятной деятельностью благодаря которой наша семья могла скромно существовать, так как постоянно ничего не хватало для нормальной жизни, но на самом деле всем хватало всего! «Ничего не хватало» – это плод

технологического прогресса, когда мы видели что-то новенькое и не могли себе этого позволить, мы страдали и всё общество в буквальном смысле гналось за трендами высокой моды, ломая по пути свое здоровье, когда настоящее счастье было скрыто в простых понятиях таких как любовь, спорт, дружба, поддержка, служение, развитие своих способностей и так далее. Вообще убеждение в плане работы в моем окружении друзей выглядело так: «работать это запахло» и мы в соответствии в этом позитивным в кавычках убеждением после окончания ПТУ искали такую работу, где работать не нужно, а деньги платят, как в школе, к экзамену не готовился но как то пропетлял. Я привел самый простой пример, скажем так, самый актуальный в наше время, так как трудовая деятельность занимает у нас как минимум 70% жизни и общая удовлетворенность от нее очень сильно влияет на нашу жизнь.

И так практически во всех сферах жизни, мы были губками, которые впитывали реакции своего близкого окружения на те или иные события и формировали собственные убеждения, которые продолжаем нести десятилетиями не осознавая, что некоторые из них просто не дают нам действовать с полным чувством уверенности и решительности. Поэтому, если у вас дела в какой либо из жизненных сфер стоят на месте и вам хотелось бы их сдвинуть с мертвой точки по конкретно заданному вектору движения, то задайте себе вопросы и постарайтесь на них ответить: я верю в нужный мне результат? почему я не верю в результат? кто уже добился нужного мне результата?

**Задание.** Выпишите негативные убеждения, по всем жизненным сферам, которые были сформированы в результате вашего воспитания. Сейчас стоит задача пока только определить их и зафиксировать. Например: большие деньги нельзя заработать честным трудом; очень сложно содержать детей; настоящей дружбы не бывает; я никому не нужен;

## ОКРУЖЕНИЕ

Мы живем в обществе в котором вынуждены вступать во взаимоотношения с разными людьми для нормальной жизни. Отношения могут быть формальными, близкими, по интересам, враждебными, дружескими и так далее. Я считаю, что нам людям в отличии от других земных существ повезло больше всех, так как мы наделены разумом, который способен делать выбор. Например мы можем выбрать общаться с предпринимателями, с деятелями искусства, с юристами, с животными, с природой, с Богом, да с кем угодно, а собака например нет, она может общаться только с собаками и с человеком, если она придет в стаю кошек или бегемотов, то её никто не поймет и соответственно строить коммуникацию она не сможет. Конечно, если вы на данный момент работаете по найму, например кассиром в строительном супермаркете и завтра придете в общество инвесторов или любое другое, которое по статусу гораздо выше вашего, гордо заявив, что вы наделены выбором, то вас тоже никто не поймет, поэтому нужна стратегия, открытость и четкое понимание того, чем вы можете быть полезны новому окружению и чему хотите научиться. Именно поэтому мы наделены умом и разумом, чтобы осознанно выбрать то окружение, которое будет автоматически формировать для нас нужные подтверждения и убеждения для построения жизни своей мечты. Я например изменил свой круг общения абсолютно полностью и очень этому рад!

## **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.