

ЕВГЕНИЙ АРИНИН

# СВИДАНИЕ С УСПЕХОМ

книга для тех,  
кто хочет развивать себя,  
достигать целей  
и стать финансово  
независимым



# Евгений Аринин

## Свидание с успехом

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35500619](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35500619)*

*Свидание с успехом / Евгений Аринин: Издательство "Моя Строчка";*

*Санкт-Петербург; 2020*

*ISBN 978-5-996512-04-1*

### Аннотация

Каждый человек задумывается о своем будущем, о своих финансах, своей значимости и успешности. Большинство книг по личностному росту, бизнесу, успеху написаны для людей, которые в жизни уже достигли каких либо высот. Книга «Свидание с успехом» создана для людей, у которых есть желание что – то начать менять в своей жизни, но они не знают с чего начать. Также она будет полезна, людям, которые постоянно развиваются и находятся в движении.

Все что представлено в издании, подготовлено на основе опыта и знаний в области личной эффективности и продуктивности, финансов, бизнеса, инвестирования и управления. Эти наработки и практические ориентиры, помогут каждому сделать определенные выводы, стать лучше, принимать правильные решения и справляться с трудностями.

# Содержание

Слова благодарности	5
ВВЕДЕНИЕ	6
1. ПОВЕРЬ В УСПЕХ	11
Мысли позитивно!	11
Формируй привычки!	15
Отдыхай и восстанавливайся!	29
Мотивируй себя!	34
Создай свою философию успеха!	48
Конец ознакомительного фрагмента.	66

# Евгений Аринин

## «Свидание с успехом»

*Книга для тех, кто хочет развивать себя,  
достигать целей и стать финансово  
независимым.*

# Слова благодарности

Я выражаю слова благодарности тем людям, которые в разные периоды времени были и находятся рядом со мной и которые внесли свой вклад в мое становление, мышление и миропонимание.

Мои мама (Елена Арсентьевна) и папа (Виктор Георгиевич), вы лучшие, и я вас очень люблю, спасибо за то, что вы со мной занимались, за то, что любите и верите в меня.

Марина, моя жена, спасибо за поддержку и твою веру в меня. Ты поддерживаешь даже самые бредовые мои идеи и говоришь, что у меня все получится. Спасибо за нашу прекрасную дочь – Еву.

Валентина Филимоновна Лежнина, благодарен Вам за то время, которое Вы проводили со мной в школьные годы, за то упорство и настойчивость, с которыми Вы со мной занимались. Я как сейчас помню Ваши слова: «Пока не прочитаешь стихотворение так, как надо, не выйдешь из кабинета».

Мой дядя, Евгений Дербенев, в 2005 году подарил мне монетку, которая стала началом большого увлечения и бизнеса. Я тебя очень уважаю и очень рад, что у меня есть вы – Дербеневы! Спасибо!

Слова благодарности выражаю всем, с кем иду по жизни бок обок. Лучшее за нами!

# ВВЕДЕНИЕ

Взяв эту книгу в руки, вы уже почти пришли на первое свидание с успехом.

Успех, как и отношения, требуют от партнера работы, внимания, честности и желания действовать.

Отношения строятся, когда мы работаем над ними, вкладываемся в них, но вот когда мы их боимся, ничего хорошего не происходит. Так же и с успехом, если мы боимся быть успешными, он к нам не приходит, но вот если начинаем думать и действовать в нужном направлении, то он идет нам навстречу. Связь начинает крепнуть и становится сильнее.

Уже после первого свидания, как правило, люди принимают решение продолжать отношения или нет. Так же и путь к успеху: либо вы его выбираете и, невзирая на трудности, разочарования, преграды, идете к нему, либо выбираете иное направление.

Каждый выбирает сам как отношения, так и дорогу к успеху. Я предлагаю вам сходить на свидание.

Думаю, что, если вы держите в руках эту книгу, захотите знать немного больше не только об успехе, личной эффективности, продуктивности, бизнесе, но и об авторе.

Меня иногда спрашивали: «Женя, а кто твои родители?» Я всегда отвечал: «У меня самые простые, но самые любимые родители, которые дали мне хорошее воспитание и воз-

возможность жить и развиваться». Иногда папа и мама относились к моим идеям скептически, но никогда не препятствовали их воплощению, я всегда чувствовал тепло, любовь и поддержку.

Я рос обычным парнем, в школе ничем не выделялся, был довольно скромным. Конечно, у меня были мечты о своем доме, бизнесе, хорошем доходе и семье. Но все это казалось только мечтами...

Жизнь начала кардинально меняться после одного случая, произошедшего в 10 классе. Шел урок английского языка, я сидел в третьем ряду за партой. Заходит наш школьный библиотекарь и говорит: «Нужны два мальчика для выступления на День учителя». Я, конечно, сжался, спрятался за парту, но Лидия Ивановна (школьный библиотекарь), просто сказав: «Аринин, Иванов, вы пойдете со мной», – определила мое будущее.

Мне дали выучить две строчки стихотворения, которые я учил на протяжении двух недель. И вот кульминация, мы стоим на сцене, я в самом конце, среди множества школьников, в зале человек сорок учителей...

Все красиво читают стихи, с выражением, ярко. Очередь доходит до меня – и пауза... Длинная – длинная пауза – я забыл свои слова. И после паузы просто громко говорю: «Дорогие учителя, с праздником!» Зал зааплодировал, мне стыдно, но самое главное – все закончилось. Так мне казалось...

Как ни странно, многие запомнили именно меня и с хо-

рошей стороны. Ко мне подошла школьный хореограф Лежнина Валентина Филимоновна и сказала: «Будешь играть в школьном театре». Я был воспитанным и послушным школьником, поэтому не мог возразить.

Жизнь начала бить ключом и перемены были очевидны. Игра в театре, общественная деятельность и выступления в качестве ведущего на различных мероприятиях. Страх публичных выступлений, страх того, что у меня что – то не получится, постепенно уходил, я становился сильнее и увереннее. Занятия спортом и появление девушки также способствовали положительным изменениям.

Студенчество я называю фазой загрузки. За пять лет произошло столько всего, сколько у людей за всю жизнь не происходит! Моя активная общественная деятельность перешла в политическую, так уже в 22 года я был избран депутатом Городской думы Биробиджана. А за весь период студенчества я прошел пять избирательных компаний. Прочитал в этот период огромное количество литературы, ежедневно занимался собой и развивался во всех направлениях. Работал днями и ночами, руководил молодежными организациями, писал на заказ курсовые и дипломные работы, трудился в институте на кафедре.

Уже после 3 курса меня пригласили на работу по специальности – юристом на предприятие по производству чулочной – носочных изделий. Получив немалый опыт в профессиональной деятельности, я был приглашен на работу дирек-

тором в несколько торговых центров. Тогда я был еще студентом 5 курса.

Вуз по итогу закончил экстерном и после завершил обучение в аспирантуре по направлению «социология». На то время в своей области я стал достаточно известным. При приеме на работу смотрели на меня, а не на диплом. И вообще так сложилось, что сам я работу не искал, мне ее всегда предлагали.

Через пару лет я начал заниматься своим бизнесом, в книге обязательно расскажу, как все начиналось. Сейчас скажу лишь одно: началось все с небольшого хобби.

Сейчас мне 30 лет, я имею все, о чем мечтает обычный человек, – семью, дом, квартиру, машину, свой бизнес, капитал, постоянный доход и любимое дело.

Всего, что я имею, я добился сам, приложив максимум сил и желания. В этой книге я поделюсь своими наработками, секретами, которыми я руководствуюсь каждый день в своей жизни.

Это книга о том, как не побояться и пойти на встречу к успеху, достичь хорошей личной эффективности, найти дело по душе и стать финансово независимым.

Отмечу, что все методы практические и, если их выполнять, результат не заставит себя долго ждать.

Большинство книг по личностному росту, бизнесу, успеху написаны для людей, которые в жизни уже достигли каких – либо высот. В таких изданиях много говорится о делеги-

ровании дел другим, о том, как правильно говорить «нет» и отказывать. О загруженности делами и планами, о том, что каждый должен вести блог и написать книгу и так далее. Думаю, что рядовому человеку, живущему в России, не совсем понятно и интересно изложенное. Важны простые жизненные принципы, методики и установки.

Я постарался изложить в книге те основы личной эффективности, управления временем, деньгами и бизнесом, которые помогут простым людям стать лучше и состоятельнее. Применяя на практике описанные методы, вы постепенно сформируете особое мышление и обретете понимание жизни.

Верю, что книга «Свидание с успехом» поможет многим людям.

Приятного чтения и внедрения узнанного в жизнь!

Жду вас на первом свидании.

С уважением,

Евгений Аринин

# 1. ПОВЕРЬ В УСПЕХ

## Мысли позитивно!

Люди, которые полны энтузиазма и оптимистично настроены, живут счастливее других и достигают результата гораздо быстрее.

Важные моменты в положительном мышлении:

1. Искренность. Не нужно надевать розовые очки и вечно улыбаться. Самое главное – искренность. Ваша улыбка, ваше положительное отношение к окружающим должно быть настоящими, а не наигранными. К людям с положительной энергией тянутся, с ними хочется находиться рядом и общаться.

2. Не заикливайтесь на поражениях, недостатках, иначе они будут постоянно вас преследовать. Направляйте свою энергию и внимание на свои сильные качества. Меняйте вектор мышления в положительную сторону. Некоторые могут подумать, что это пустой лозунг: «Меняйте вектор мышления!» Да, в какой – то степени это лозунг, но реальный и работающий. Именно ваш настрой на происходящее вокруг играет очень значимую роль!

3. Обращайте внимание на свои поступки, действия и – самое главное – на свою реакцию на все происходящие во-

круг вас процессы. Постарайтесь изо дня в день менять свое отношение ко всему окружающему в положительную сторону.

Контролируйте себя! Как только вы почувствуете, что ваши мысли заполняются негативом, попробуйте остановить себя и сказать: «Это стоит того, чтобы я тратил свои нервы, энергию?» Зачастую 90 % негатива создается по пустякам. Кто – то вам не уступил дорогу, а вы уже готовы кричать и выливать порцию «добра» на него.

Прочитайте книгу Джо Диспензы «Сила подсознания, или как изменить жизнь за 4 недели». В книге автор рассказывает, как наши мысли влияют на нашу жизнь. Это действительно очень полезная книга. Я советую ее прочитать абсолютно всем. Думаю, что вы не исключение и хотите жить долго и счастливо.

4. Почувствуйте оптимизм других людей. Проводите время с целеустремленными, положительными людьми. От них вы будете получать положительный заряд. Тщательно формируйте свой круг общения. Убирайте жалобщиков и вечно недовольных жизнью. Вы не сможете эффективно развиваться и сохранять положительный настрой, если рядом с вами будут негативные люди.

Наверняка среди ваших близких, коллег есть люди, к которым тянет, с которыми приятно находиться рядом и общаться. Смотрите, как эти люди себя ведут, они делают что – то необычное? Нет, это просто искренность и улыбка.

5. Хорошая энергия, позитивность и улыбка компенсируют множество недостатков (полноту, изъяны во внешности, проблемы с прикусом и так далее). Люди не придают этому значения, так как для них человек становится объектом притяжения по совершенно иным причинам.

Как правило, я ищу на ту или иную работу человека достаточно долго, но был один случай, когда я человека взял за две минуты. Нам в организацию необходим был еще один дизайнер, я дал объявление во всех ресурсах, целый месяц встречались с людьми, и никто нам не подходил. И вот я пошел скептически на очередную встречу. Это было самое короткое собеседование за всю историю, оно продлилось менее двух минут. Положительная энергетика девушки просто заразила. Мне было достаточно того, что до этого в резюме она указала, с какими программами работает, и приложила портфолио. Причем девушка никакими особенными внешними данными не отличалась.

Вот так улыбка и положительный настрой меняют ситуацию.

Будьте уверены в себе! Мыслите позитивно!

6. Перенимайте опыт. Очень многое зависит от положительного настроения. С появлением Интернета, развитием социальных сетей можно увидеть все больше интересных людей.

К примеру, тех, которые в 60–70 лет благодаря своему настрою резко меняют свою жизнь – участвуют в марафонах, взбираются на горы, начинают заниматься бизнесом, путе-

шествуют, работают и создают новые проекты. Это люди с положительным мышлением. А есть, наоборот, те, которые в 30 лет по образу жизни и внешнему виду напоминают стариков. Дело в вашем отношении и понимании.

Радостные, целеустремленные, счастливые мысли будут приносить вам положительные результаты. Для мозга и тела полезна активность, а застой и простой сказываются на человеке крайне негативно.

Даже если вы серьезный, грустный, угрюмый человек, начните заниматься собой. Каждый день выделяйте на это время и учитесь. Если вы не верите, что это работает, попробуйте и потом расскажите другим, как изменилась ваша жизнь.

Мыслите позитивно, но не забывайте о реальности. Если вы захотите полететь в космос, а вам 45 лет и вы работаете юристом, вряд ли вам это удастся. Но мечты обязательно должны быть.

# Формируй привычки!

Раннее утро, 7.00, раздается сигнал будильника. Рука автоматически потянулась нажать кнопку. После минутного пробуждения тянемся за телефоном, чтобы быстро пролистнуть социальные сети, сообщения и другие приложения. Встаем, открываем дверь в ванную. Все процессы доведены до автоматизма и происходят ежедневно практически без изменений.

Правая или левая рука в определенном порядке чистит зубы, после мы умываемся или идем в душ. В душе наше тело уже запрограммировано мыться по сложившейся системе, ноги и руки в определенный момент действуют по заданным параметрам. Вытираемся также четко по инструкции. Завтракаем, пьем определенным образом чай или кофе.

Одеваемся, проверяем, все ли выключено, и выходим на улицу. Добираемся до работы сложившимся маршрутом. На работе большое количество процессов у нас в голове также систематизировано и проходит по накатанной. Выходим с работы, заходим в магазин, покупаем определенный вид продуктов и вот он, дом. Раздеваемся по сложившемуся ритуалу. Кушаем, отдыхаем и спать.

Это история вовсе не про скучную однообразную жизнь. Это вступление про бесчисленное количество привычек, которые в нас заложены. У всех свое наполнение, но укоренив-

шееся и работающее ежедневно.

Привычка – это то, что в результате многократного повторения внедрилось и закрепилось в нашей жизни. Есть привычки, препятствующие достижению успеха, а есть, наоборот, способствующие его развитию.

Формирование привычек зависит только от вас. От плохих привычек надо начинать избавляться уже сегодня! Не завтра, не с понедельника, а сегодня!

Говоря про личную эффективность, стоит отметить формирование следующих положительных привычек: занятие физической культурой (пробежки, йога, спортзал, групповые тренировки), ежедневное планирование и ведение финансового учета, формирование правильного питания, выстраивание системы продуктивности и достижения поставленных целей и многое другое.

### 1. Правильное топливо для организма.

Энергия вашего организма зависит от того, каким топливом вы его заправляете.

Если топливо плохого качества (алкоголь, фастфуд, сладкая газировка и т. д.), то, соответственно, и организм медленно разгоняется и медленно едет, быстро устает и часто ломается.

Привычка по формированию правильного питания – это энергия для ваших побед. Как и с любой другой темой, разберитесь, почувствуйте, какие продукты особо благоприятно влияют на ваш организм. Процесс становления нормализ-

зованного питания не произойдет в один момент. Внедряйте новые продукты и убирайте старые постепенно. Отказывайтесь от вредного также постепенно. Этот процесс длительный и спешка здесь не нужна.

Питайтесь правильно. Балуйте себя в меру, и ваше тело, мозг ответят вам взаимностью.

Сегодня большое количество доступной литературы по питанию, без фанатизма почитайте, посмотрите, что для вас ближе, какие продукты полезны и нравятся.

Откажитесь от фастфуда, слишком жирного, газировок, а также начните употреблять в меру сладкое и мучное. И очень важно – не переедайте!

Постарайтесь перейти на 4–5 приемов пищи в день. И за 3 часа до сна не есть. Организму ночью тоже надо отдыхать, а не работать над перевариванием еды.

В целом, что касается моего рациона, я кушаю практически все, но у меня есть определенные правила питания, которые сформировались за несколько лет:

- Не переедать.
- Плотно завтракать. Это очень важно. Как только вы начнете перестраивать свой организм (образ жизни, питание, сон), он сам скажет утром: «Хочу кушать».
- Если мучное, то только домашнего приготовления.
- Минимум сладкого. Редко кусочек вкусного шоколада или пирожного. Когда вы кушаете сладкое не каждый день, а только изредка, вы начинаете получать настоящее удоволь-

ствие от того, что пробуете.

– Больше овощей, круп, меньше жаренного и острого. Никакого фастфуда, газировок, сигарет. Что касается алкоголя, то крайне редко и в меру, несколько раз в год и при условии хорошей компании.

Есть три белых врага человека – сахар, соль и мука. Употребляйте их с осторожностью.

## 2. Постепенно превращаемся в жаворонка.

Не зря народная мудрость гласит: «Кто рано встает, тому Бог подает».

Очень многие скажут: «А как же биоритмы? Они у каждого свои».

Возможно, и так, но привычка рано вставать применима к подавляющему большинству людей. Раньше я был одним из тех, кто считает, что у каждого свои биологические часы, но, начав перестраивать свой временной цикл, понимаешь, что все поддается изменениям, и данные изменения очень сильно влияют на продуктивность и производительность человека.

Привычка вставать рано дает вам преимущество во времени и увеличивает вашу продуктивность.

Принципы формирования привычки:

– Постепенность (каждый день по будильнику вставайте на 5–10 минут раньше и так подойдете к нужному времени). Для меня нужное время это 6.00–6.30 утра.

– Контроль (вечером вы контролируете процесс и ложитесь раньше, чтобы сон у вас длился 7–8 часов). Один день в неделю (в выходной) вставайте без будильника.

– Системность (вы должны четко понимать, что каждый пропущенный день отбрасывает вас назад; только при системном подходе сформируется привычка).

И еще раз закрепим, сон должен длиться 7–8 часов. Арифметика проста: чтобы проснуться в 6.00, надо лечь спать в 22.00, не позже 23.00. Постепенно вы почувствуете, какое количество времени необходимо для сна вашему организму.

Формировать эту привычку необходимо в системе с другими – правильное питание, физические нагрузки (ЗОЖ). Без них будет очень тяжело войти в ритм, особенно для тех, кто любит поспать.

Чтобы мотивировать себя вставать раньше, придумайте для себя приятные бонусы. К примеру, когда вы проснетесь, вы включите свою любимую музыку выпьете вкусный чай с лимоном или после пробуждения вас будет ждать теплая ванна. Пробуйте, обязательно подберете для себя способ мотивации.

Как я провожу свой первый час после пробуждения? Мой сон длится 7 часов. Крайне редко 8 часов, когда я очень устаю от поездок. Просыпаюсь в 6:00–6:30 утра. Встаю, полежав одну минуту для хорошего пробуждения. Иду на кухню и пью стакан воды для «запуска организма». Ополаски-

ваю лицо водой, после делаю разминку, несколько упражнений из йоги и упражнения на пресс, в среднем это занимает 20–25 минут. Если погода хорошая, выхожу на улицу и бегаю, слушая аудиокнигу. Пробежав 3–10 км, иду в душ, а после завтракаю. Также утром обязательно читаю. В среднем 30 минут.

Вся эта система утренних привычек складывалась на протяжении нескольких лет.

Утро нас заряжает, и от того, как вы его проводите, зависит весь последующий день.

Когда я построил свое утро по заданным мною параметрам – зарядка, бег, завтрак, чтение и так далее, – очень многое поменялось. Энергии стало в разы больше, тело и мозг радуются утреннему пробуждению. Весь день стал проходить намного результативнее и ярче.

### 3. Самообразование – привычка капитального вложения.

Чтение, курсы, обучение – это самые лучшие инвестиции. Человек, обладающий знаниями и навыками, постоянно развивающийся, никогда не останется без работы и денег. А в случае их потери, сможет восстановить благодаря вложенному в себя капиталу.

Как и в любой другой привычке, самое главное – системность. Я, к примеру, ежедневно на чтение трачу от 30 минут до 1 часа. Также в любое возможное время, при беге, когда веду машину на большие расстояния, просто жду чего –

либо, я слушаю аудиокниги. Это привычка спустя несколько лет дала мне очень многое, например, возможность быть всегда в теме по многим вопросам и умение принимать правильные решения, помогающие мне в бизнесе и в целом в жизни.

Если вы уделите чтению хотя бы 30 минут в день, вы за год прочитаете почти 40 книг! Некоторые люди и за всю жизнь с трудом столько прочитывают.

Конечно, важно отметить подход к книгам. Самое главное, чтобы вы не читали просто ради чтения. Читайте и что — то из прочитанного обязательно применяйте, пробуйте. Если вы просто будете брать в руки книгу и после чтения ничего не будет происходить, думаю, мало что изменится в вашей жизни. Также обратите внимание на то, что именно вы читаете. В вашем «рационе» обязательно должна быть специальная литература, и в качестве поощрения себе можете в свободное время читать то, что вам просто по душе.

В первую очередь познавайте то направление, в котором работаете и планируете развиваться. Если вы плотник, для вас будет полезна вся литература, связанная с деревообработкой, мебелью, производством и инструментами. А если ваше основное направление медицина, то вокруг вас должны быть книги по вашему профилю.

Если у вас есть хобби, также уделяйте ему внимание и развивайте его. Возможно, в скором будущем оно может стать вашим основным занятием.

Я, к примеру, читаю литературу по маркетингу, бизнесу, психологии влияния, о публичных выступлениях, личной эффективности, тайм – менеджменте, историях успеха, продажах, торговле, интересуюсь биографиями. А в свободное время просто интересно почитать литературу, связанную с развитием мозга, коллекционированием и строительством.

В год я прочитываю и прослушиваю от 60 до 120 книг. Книги меня заряжают положительной энергией.

Сформировать данную привычку, думаю, проще остальных. Не надо себя ни в чем ограничивать, ущемлять, надо просто взять в руки книгу и начать читать. Для начала 30 минут в день будет вполне достаточно. Далее вы сами поймете свое оптимальное время. Читая, обязательно держите рядом с собой ручку и тетрадь. Помечайте важные мысли и пробуйте их внедрять в свою жизнь.

#### 4. Формируй свое тело! Создай правильный образ жизни!

Создайте такое тело, в котором будет комфортно жить и развиваться. Жить всю жизнь и наслаждаться каждым моментом.

Молодость когда – нибудь закончится, и что останется? Наше тело, органы даются один раз на всю жизнь. Конечно, можно сказать, что живем один раз, и пуститься во все тяжкие. Но равновесие и мера должны быть во всем.

Зарядка, бег, посещение спортзала, теннис, плавание и многие другие направления физического укрепления орга-

низма не зря придуманы. Держа в хорошей физической форме организм, вы укрепляете свое здоровье, повышаете иммунитет, становитесь выносливее, да и, в конце концов, просто привлекательнее.

Достаточно уделять физической активности 3–5 часов в неделю, и вы будете чувствовать себя превосходно. Включите зарядку в ежедневный план и профильные занятия (спортзал, теннис, плавание и так далее).

Каждая моя неделя включает ежедневную зарядку, которая длится от 20 до 40 минут, две тренировки в спортзале по 60–80 минут (или бег) и два занятия йогой по 60 минут.

Все, чем сегодня я занимаюсь, формировалось постепенно. Сначала был спортзал, потом добавилась зарядка, причем сначала легкая, потом она усложнялась, и уже затем я пришел к занятиям йогой.

Зарядка состоит из разминки (растяжки), отжиманий, приседаний и комплекса упражнений на пресс. Каждое занятие проходит в разных вариациях, я меняю упражнения, внедряю новые. Средняя продолжительность зарядки составляет 25 минут.

Весь оздоровительный комплекс, который выполняется в течение недели, дает мне силы и энергию, а также бодрость и уверенность в себе.

Правила построения здорового образа жизни:

1. Постоянство и желание меняться. В этом деле должно

быть постоянство, неважно, где вы находитесь – в поезде, в отпуске или на работе, следите за своим образом жизни. И без желания далеко не продвинетесь. Занимайтесь теми видами активности, которые вам нравятся.

2. Постепенность. Внедряйте в свою жизнь новые элементы спорта, питания, но не сразу. Вы должны понемногу вводить в привычку те или иные действия. Если вы с завтрашнего дня начнете делать зарядку, заниматься теннисом, бегать и еще пойдете вечером в спортзал, ничего хорошего из этого не выйдет, вас надолго не хватит. Умеренный подход в этом деле очень важен.

3. Основа. Включите в ежедневный план зарядку. После – дополнительные физические нагрузки. Также важен полноценный сон. Он должен длиться 7–8 часов.

4. Правильное питание. Исключаем из рациона алкоголь, табак, вредные продукты и добавляем овощи и крупы.

Процесс формирования полезных привычек и избавление от вредных

Привычки должны помогать вам расти, развиваться. Они должны быть созидательными, а не разрушающими. И важно помнить: необходимо время как для того, чтобы привычка появилась, так и для того, чтобы исчезла.

Весь ваш организм, ваш мозг будет сопротивляться и говорить: «Зачем это делать? Меня и так все устраивает». Эти мысли появятся сразу же, как только мозг столкнется с дис-

комфортом.

К примеру, вы решили выработать привычку вставать в 6.00 каждое утро. И вот зазвенел будильник, и ваше внутреннее Я говорит: «Ну зачем вставать?» – и находит 100 оправданий: еще рано, погода плохая, еще 10 минут и т. д.

Так вот, это и есть формирование привычки. Только через преодоление дискомфорта вы можете создать новую привычку либо разрушить старую.

У каждого адаптация происходит по – разному, кому – то просто преодолевать дискомфорт, а кому – то придется приложить значительные силы, чтобы перешагнуть через себя.

Примеров масса. Когда спортсмен приходит на тренировку, его мышцы, чтобы стать сильнее, должны пройти не одно занятие. И каждая тренировка, каждое усилие – это преодоление дискомфорта.

Только так вы станете сильнее, сможете сформировать в себе нужные привычки и убрать те, которые мешают вам развиваться.

Каждое изменение влечет за собой другие изменения

Если, скажем, вы начнете курить, значит начнет меняться в худшую сторону ваше здоровье, вы станете больше времени тратить впустую, так как придется постоянно выходить курить, от вас будет неприятно пахнуть, появятся дополнительные расходы и так далее.

Если внедряете положительные привычки, то цепная ре-

акция принесет вам также массу других положительных изменений. Скажем, начнете вести личный финансовый учет. Что изменится? Появится система в финансах, получите новую информацию о расходах и доходах, что положительно повлияет на изменения в планировании.

Благодаря новому планированию сократятся долги и появятся высвободившиеся деньги. Постепенно вы сможете благодаря сохраненным деньгам решать различные вопросы, накапливать средства на отдых, покупки и инвестиции. Также личный финансовый учет внесет положительные моменты в вашу уверенность и самодисциплину, а это уже другие положительные изменения.

Вот так внедрение всего лишь одной привычки начинает менять всю вашу жизнь. Постепенно подключая новые привычки, вы сделаете изменения неизбежными. Стоит начать меняться вам самим – и начнет меняться все остальное.

В формировании положительных привычек важна система и процесс, а не конечный итог. Постоянство – залог успеха. Если вы захотите начать делать зарядку по утрам, но системы не будет и вы будете действовать по принципу «сегодня хочу делать, завтра не хочу», то из этого ничего хорошего не выйдет.

Важен процесс, а не конечный результат. Только постоянные, систематические действия принесут пользу мышлению, здоровью, финансам и др.

Начните с малого, с внедрения одной привычки. После то-

го как она действительно закрепится, а это не меньше месяца, приступайте к другой.

Важное повторение! Если вы продержались неделю, бегали, занимались самообразованием, начали вести финансовый учет, задумались о монетизации своего хобби и просто отработали на все 100 %, это не значит, что можно дать себе поблажку и расслабиться. Впереди следующая неделя, которая ждет такого же стопроцентного движения, а за ней – еще одна и так далее.

День, неделю продержаться достаточно легко, а вот весь этот непрерывный процесс ввести в привычку – дело для настоящих успешных людей. Если вы хотите, чтобы все установленные вами правила и привычки работали, вы должны трудиться с полной самоотдачей над достижением каждой намеченной цели.

Важные моменты в формировании привычек (практическое задание):

1. Напишите ваши положительные привычки, которые, по вашему мнению, необходимо развивать дальше (занятие спортом, бег по утрам, доброжелательность (говорить людям спасибо), улыбка и так далее).

2. Обозначьте свои вредные привычки (курите, грызете ногти, принимаете алкоголь, у вас зависимость от компьютерных игр и другое).

3. Отдельно выделите привычки, которые вы бы хотели

внедрить в свою жизнь (вставать раньше, улыбаться людям, мыться каждый день, правильно завтракать по утрам, вести финансовый учет и так далее).

После того как все будет записано на бумаге, вам станет легче ориентироваться, на какой стадии запущенности вы находитесь и что необходимо подкорректировать.

# Отдыхай и восстанавливайся!

На календаре пятница, неделя выдалась насыщенная. Еще вчера, готовясь к сегодняшнему дню, я был заряжен и полон энергии действовать. Мысли были только положительные, а настрой боевой. И вот время 10.00, давно уже проведены все утренние ритуалы (зарядка, душ, завтрак, обучение), я сижу в машине перед одним из торговых центров, в котором через пару дней откроется мой новый антикварный магазин. С утра несколько звонков о различных проблемах с людьми и оборудованием.

Настроение, мягко сказать, так себе. Голова понимает, что это просто небольшой эмоциональный спад, и мозг осознает, что это все решаемо и временно. Видимо, сказывается недосып. Обычно я стараюсь спать 7–8 часов, но на этой неделе столько всего было сделано, что даже 6 часов в сутки не выходило.

В общем, апатия накрывает. Я задаю себе вопрос: «Это точно я?» Я же все понимаю и знаю сотни способов самомотивации и самодисциплины. Но желание действовать куда — то испарилось.

Мозг все анализирует. Необходимо немного сменить обстановку.

В машине всегда находится спортивная одежда, и я еду в спортзал. Час занятий немного приводит голову в порядок.

А после – чтение книги и вкусный брусничный чай в кофейне недалеко от работы. Уютное и спокойное место.

Состояние перешло в более активную фазу. Заезжаю на работу, общаюсь с сотрудниками, а после еду в будущий магазин, где к завершающей стадии подходит ремонт. Все по плану, говорю я себе. Несколько звонков и действий, и часть неотложных проблем решена. Чтобы окончательно привести себя в чувство, захожу в Интернет, нахожу мероприятие. Особо выбора на этот день не было, поэтому записываюсь на обучение по интернет – маркетингу. Время 19.00, я захожу в аудиторию, есть знакомые люди. Присаживаюсь на стул и погружаюсь в тему. После знакомлюсь с интересными предпринимателями, с которыми ужинаю и комфортно провожу вечер.

День практически завершился, мысли приобрели положительное направление, апатия ушла, а энергия вновь стала бить ключом. И сегодня вечером могу себе сказать: «Вот это уже точно я».

Вся эта история, разумеется, правда. Я тоже человек. У меня есть, как и у всех, спады и подъемы. Я стараюсь их контролировать и не входить в глубокое эмоциональное и физическое состояние падения. Но если все же ко мне пришла апатия, я осознаю, что это временно и надо из нее скорее выходить.

Первое – необходимо работать таким образом и такое количество времени, чтобы до такого состояния себя не дово-

дить. Но если вы все-таки вошли в такое состояние, то необходимо уделить внимание следующим моментам:

– Сон.

Спите 7–8 часов. Давно известно, что недосып очень пагубно сказывается на здоровье. Повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшается эмоциональное состояние, формируются проблемы с памятью и концентрацией.

В свою очередь избыточный сон плохо сказывается на сердце. Человек становится сонливым, появляются головные боли и боли в позвоночнике. Также, по статистике и исследованиям, люди, которые любят долго спать, живут меньше, чем те, у которых сон 7–8 часов. Правильный сон оздоравливает и восстанавливает силы.

– Полное отвлечение от работы. Природа, занятие хобби и просто отдых.

Если вы в свой выходной лежите на диване и вам совершенно не хочется заниматься даже любимым делом, значит дела плохи. Ваш организм истощен и требует восстановления. Стабилизируйте свой рабочий график, делайте перерывы на отдых. У всех, конечно, работа разная, но большинству удастся выделить небольшие перерывы на отдых. Самое лучшее в таких перерывах выйти на улицу, подышать воздухом и полностью отвлечься. Постарайтесь уходить вовремя с работы и не брать дела на дом.

Также, чтобы в процессе работы разгрузить свой мозг, снять физическую и эмоциональную усталость, можете

убрать на рабочем столе или в помещении. Любая смена деятельности пойдет на пользу.

Если у вас нет хобби, найдите его. Пусть мозг в свободное время будет занят положительными мыслями, которые будут давать вам энергию. Все мои близкие знают, если я начинаю убирать в сумке, на столе или в шкафчике, значит привожу мысли в порядок.

– Больше воды и меньше кофеина.

Пейте больше воды. 1,5 л в день для многих будет идеальным количеством. Определите норму для себя сами. Как только вы начнете пить большее, чем обычно, количество воды на протяжении нескольких дней, организм сам даст знать, какое количество для него оптимально. Я выпиваю около 1,5 л воды в день, больше для меня уже много, я начинаю чувствовать определенный дискомфорт. Пусть всегда рядом с вами будет бутылочка с водой, в машине, на работе, тренировке. Наличие бутылки (или другой емкости) позволит контролировать количество выпитой воды и не забывать об этом. Разумеется, пить воду надо в течение всего дня. Первый стакан воды выпивайте, как только проснулись, чтобы «завести» организм. После сна он истощен и требует жидкости.

Если вы любитель кофе, пейте его в меру. Получайте энергию не от кофе, а от жизни, процесса, радости и удовольствия. Постоянное и чрезмерное употребление кофе негативно сказывается на самочувствии и может стать причиной

бессонницы, излишней тревожности и повышенного давления. Мне самому нравится выпить чашечку капучино, но делаю я это раздва в неделю.

Запомните, все должно быть в меру.

– Физкультура и спорт.

Поддерживайте свое тело в должном состоянии, и оно будет давать вам больше энергии, выносливости и силы.

Введите в свой режим дня ежедневную зарядку. Запишитесь на групповые или индивидуальные занятия в спортзал. А еще лучше займитесь тем, о чем давно мечтали (танцами, теннисом, футболом или йогой).

Физкультура – это не только здоровое тело, это новые знакомства, новые цели и самое главное – дополнительный источник энергии.

Все в мире должно быть в балансе. Ваше тело и мозг также нуждаются в эффективном отдыхе, как и в работе. Планируйте свой день так, чтобы было время на отдых и умственную, физическую работу. Гоните от себя апатию.

# Мотивируй себя!

Мотивация – это факторы, которые стимулируют желание и энергию человека.

В самом начале изучения и погружения в эту тему задайте себе вопросы: «Что для меня является мотивацией?»

Возьмите лист бумаги и ручку и напишите: «Для меня мотивацией является...»

Разумеется, ответов будет очень много, но, обобщив все полученные ответы, можно выделить основные:

- Стимул (вознаграждения материальные и нематериальные).

Пример. Человеку говорят: «Если ты выполнишь план, будет премия». «Если ты закончишь учебу на «отлично», поедешь в лагерь». Этот способ мотивации один из самых распространенных. Его используют родители, работодатели, организации да и любой человек, который ставит перед собой цель и понимает, что его в завершении ждет награда (оценка «отлично», премия, дополнительных доход, новая написанная статья и т. д.).

- Страх (неблагоприятные последствия).

Пример. «Если ты получишь сегодня двойку, ремень тебе обеспечен». «Если ты не успеешь подготовить документы, ты уволен».

- Достижение (вопрос самореализации и самостановле-

ния).

Пример. Спортсмен, тренируясь, замотивирован не только будущими результатами, деньгами, но и славой, самореализацией, нужностью.

– Саморазвитие (стремление поменять себя).

Пример. Человека с лишним весом стимулирует то, что он будет стройный, красивый. Или человек пошел на йогу, чтобы начать улучшать свой физический и духовный мир.

– Власть (стремление управлять).

Пример. Человек, баллотирующийся в депутаты, замотивирован внутренним желанием быть нужным обществу, управлять процессами. Конечно, это в теории, на практике не всегда все так хорошо, порой в этой мотивации больше негативного.

– Социум (быть в обществе).

Пример. Человек одевается во все черное, потому что все его окружение ходит в черном. Мотивирован он тем, что не будет выделяться, будет как все.

Правила на каждый день

**Правило № 1. Начинайте с малого.** Если перед вами стоит глобальная задача или цель, разбейте ее на несколько частей. Это очень важно. Вас хватит надолго и после каждого пройденного этапа вы будете видеть, что стали на шаг ближе к цели. Даже маленький, промежуточный результат будет вас мотивировать.

Какая у вас мечта? Может, хотите построить дом, или отдохнуть на Бали, или получить степень доктора наук?

Разберем на примере. Мечта – построить дом. Разбиваем процесс ее осуществления на составные части и отвечаем на следующий вопрос: «Какие действия необходимо сделать, чтобы построить дом?» Нужны:

– Место и земля. Где примерно дом будет стоять, какое количество денег необходимо на покупку земельного участка.

– Проект дома. Сколько этажей и квадратных метров будет в доме. Из какого материала он будет сделан (кирпич, дерево, отсевоблок и т. д.). Сколько стоит проект дома. Какие особенности необходимо учесть при проектировании дома (два туалета, гараж, башня и т. д.).

– Строительство дома. Возведение фундамента, стен, крыши. Установка окон и дверей. Внутренняя отделка и коммуникации. Какое количество денег необходимо на каждый этап строительства.

Разбив строительство на отдельные составные части, как по финансовым показателям, так и по строительным процессам, мы сможем увидеть каждую деталь, все действия и сколько это стоит. Проведя такой подробный анализ мечты, мы сможем увидеть ее реальность, а это значит, что шанс перехода мечты в цель будет уже куда больше. При должном внимании к поставленной цели она обязательно будет достигнута.

Что у нас получилось? Теперь вы точно знаете, что надо сделать, чтобы к этой мечте (цели) прийти. Пользуйтесь этим методом во всех сложных задачах, он изрядно упростит вам процесс достижения поставленных целей.

Пример с домом я привел не случайно. В 2015 году у меня появилось большое желание построить дом. В строительстве я мало что понимал да и денег свободных практически не было. Все финансы были в бизнесе, и многие его направления находились только на стадии становления.

Я все взвесил и выложил на бумагу все свои мысли, написал, в каком районе я хочу дом, каким он будет, начал узнавать про строительные организации. Сумма получилась внушительная. Строительство требовало капитальных вложений. Я решил, что буду строить постепенно, и распланировал строительство на 4 года. Спустя несколько дней риэлторы уже подыскивали земельный участок. А через пару месяцев земельный участок был уже куплен. В силу того, что я многого не понимал в строительстве, мне приходилось вникать во многие процессы и порой очень сильно переплачивать за свое незнание и желание сделать все оперативнее.

Важно отметить, что на мое сильное желание завершить строительство скорее вселенная почти всегда отвечала положительно, по основной работе появлялись контракты. Проекты приносили деньги и в целом большинство возникающих вопросов решалось очень быстро.

Хочу сказать, что через год мы уже отмечали в доме Но-

вый год, но какой ценой тогда дался мне дом! Невероятно напряженный ритм жизни, бессонные ночи и полное финансовое истощение. Когда пробили куранты, мне вообще ничего не хотелось. Организм просто устал и не понимал, зачем это все было нужно. Очередной урок в жизни был получен. Конечно, с одной стороны, я добился своей цели, но это достижение оставило негативный отпечаток. Все должно быть в меру.

Некоторые могут сказать: «Конечно, когда есть деньги, можно и построить дом». Но дело не в деньгах, хотя в них, несомненно, тоже. Дело в желании, подходе и планировании.

Одни из моих соседей – это многодетная молодая семья, с абсолютно средним российским достатком, строительство своего дома распланировали на 10 лет. Начали строить, когда я их соседом еще не был. И вот, придерживаясь определенного плана, спустя 8 лет они близки к завершению строительства. Когда я с ними заговорил на эту тему, они ответили, что никуда не торопятся. В первый год купили участок, во второй поставили забор, сделали грядки и залили фундамент, а с третьего начали основное строительство. Такой темп позволил им финансово комфортно себя чувствовать.

Повторим еще раз. Каждую сложную цель делите на небольшие задачи и начинайте потихоньку действовать. Ваше желание ускорит этот процесс.

Правило № 2. Вовлечение в процесс. Начните делать, и мотивация придет сама, оттого что у вас начинается что – то

получаться! Беритесь за дело, мозг и руки разберутся, что им делать.

Как часто бывает, что мы что – то откладываем неделями, а потом берем и за час делаем, получаем удовлетворение и после заряд мотивации. Это тот случай, когда мотивация приходит не только в процессе, но и после проделанного действия.

Еще вспомните физику, школьную программу, первый закон Ньютона – закон инерции. Если в упрощенном варианте подводить его под нашу тему, то после того, как вы начнете действовать, двигаться, вы будете оставаться в движении.

Попробуйте прийти на тренировку, начать тренироваться и через пять минут уйти. Легко получится? Еще это называют «войти в поток». Думаю, что каждый человек был в таком состоянии, когда он полностью погружен в процесс, сконцентрирован и при этом чувствует легкость и уверенность. Завершающая стадия написания дипломной работы, проекта, создание картины, уборка дома и многое другое.

Народная поговорка гласит: «Глаза боятся, руки делают». И можно еще добавить: «Процесс идет».

**Правило № 3. Упущенная выгода.** Подумайте, что вы можете упустить? Сегодня вы читаете эту книгу, получаете новые знания, и это дает вам преимущество перед другими людьми.

Раньше я жил по правилу «соглашайся на любую работу,

в том числе и общественную». Это позволило мне сформировать огромный опыт, стать сильнее и образованнее. Сейчас уже могу спокойно говорить «нет». Имея определенный статус, влияние и силу.

Что вы можете упустить? Отказываясь пойти на мероприятие, помочь товарищу или задержаться на работе. Анализируйте, и этот способ станет одним из мотивационных в вашей жизни.

На встречах, особенно с молодежью, я всегда говорю, что каждый час, потраченный на свое образование, на совершенствование своих навыков, делает вас на ступень выше других. Пока другие смотрят телевизор, вы пишете статью, получаете новые знания по работе, внедряете новый продукт. Каждое действие делает человека сильнее.

**Правило № 4. Мотивируйтесь за счет других.** Посмотрите на успешных сверстников и задайте себе вопрос: «Чем я хуже? Я же могу лучше». Самое главное – не просто понять и сказать это, необходимо начать действовать и достигнуть результата.

Это один из приемов, которым я пользуюсь. Когда я вижу сильного, успешного человека, я говорю себе: «Я могу и начинаю работать с особой активностью». Это заряжает меня энергией, и я двигаюсь вперед.

Это чистая природа и соперничество в некоем роде. Вы говорите себе: «Другие могут – и у меня получится».

**Правило № 5. Сформируйте свой способ мотивации.** У каждого человека есть периоды спада и подъема. К примеру, когда у меня начинается спад и я это чувствую, я начинаю активно читать и слушать книги, посещать форумы и тренинги и заряжаюсь энергией и новыми знаниями. Это меня мотивирует, и я прихожу в норму.

Среди моих товарищей – предпринимателей есть люди с разными видами деятельности и с разными подходами к жизни. У каждого из них есть свой рабочий способ заряжаться. Кому – то надо побыть одному. Другому надо просто раз в два месяца куда – нибудь уехать. А третий просто начинает усиленно работать.

Подумайте, что вас заряжает энергией и способствует повышению мотивации как общей, при большом спаде, так и частной, при подходе к единичному делу. Зная это, вы сможете оперативно решать различные вопросы и реализовывать задуманное.

**Правило № 6. Улыбайтесь, радуйтесь!** Это самое доступное средство мотивации. Попробуйте, просто улыбнитесь, и у вас сразу улучшится настроение.

**Правило № 7. Социальная ответственность.** Один из хороших, работающих методов. Если задумали что – то реализовать и это как – то можно соотнести с открытостью в

обществе, то этот метод можно использовать.

Вы знаете, что ответственны перед другими, но сами себе можете дать поблажку, тогда этот способ точно для вас. Найдите партнера, коллегу, сотрудника, друга. Это может быть кто угодно. Попросите совершать какое – то действие с вами, выступать в качестве контролирующей функции. Это может быть как на платной, так и на бесплатной основе.

Социальная ответственность работает и в бизнесе, и в спорте, и в любой другой области.

Когда есть обязательство перед другим человеком, шанс делать и доводить все до логического завершения возрастает.

Не можете себя каждое утро поднять с постели, чтобы бегать по утрам, – найдите соратника, который в случае чего будет вас стыдить за прогулы. Вы совместите приятное с полезным, завяжете новое знакомство, повысите уровень своей самодисциплины и станете крепче во всех отношениях.

Еще один способ, связанный с социальной ответственностью, – это поощрение и наказание.

В современном мире это очень распространено, существует множество сайтов и сообществ, где вы публично можете пообещать что – либо сделать, а в случае если свое обещание не сдержите, несете заслуженное наказание, признаете, что вы неудачник и лентяй, отдаете деньги на благотворительность, дарите кому – либо свой телефон и т. п.

Так же может работать и поощрение. Один из способов –

пообещать себе в случае завершения какого – либо проекта новую вещь, поездку и т. д.

### Другие способы мотивации

Чтобы уметь придавать себе энергии в любой ситуации, надо научиться пользоваться различными методами. Вот еще несколько вариантов, которые можно применять на практике:

- Общение, коммуникация с успешными людьми. Если речь идет о полезном общении с приятным человеком, специалистом в своем деле, то положительную порцию энергии вы наверняка получите.

- Мотивация за счет внешних факторов: спорт, музыка, природа и т. д.

- Поддержка и помощь окружающим. Помогая другим, оказывая ту или иную поддержку, вы обязательно будете получать удовлетворение, а это, в свою очередь, зарядит вас положительными эмоциями и придаст сил.

- Порядок и соблюдение правил. Когда начинаешь планировать свою жизнь, большинство процессов организуются в систему. Построенная структура покажет свою эффективность. Стройный порядок и правила будут вас подстегивать и давать уверенность в себе.

- Внутренняя мотивация. Заставляйте себя, когда вам не хочется что – то делать. Говорите себе: «Я и только я несу ответственность за это! Нет оправданий, критики, жалоб. Я

сильный, вставай и делай!» Пока есть хоть один шанс – бейся до конца!

Каждый человек имеет свои определенные особенности мотивации. Зная их и пользуясь ими, вы сможете получить желаемый результат!

Мотивация важна, когда вы находитесь на спаде, когда у вас апатия и делать ничего не хочется. Если вы на пике, полны энергии, тогда вы уже становитесь источником мотивации для многих других.

Кстати, для меня одним из самых действенных мотивационных источников служат как раз успешные люди, предприниматели, которые чего – то достигли и достигают. Я, общаясь с ними, говорю себе: «Я могу! У меня тоже все получится!»

## Корни мотивации

Почему одними занятиями хочется заниматься, а другими только через силу?

В первую очередь человек занимается тем, что у него получается, а только после может приступить к нежеланным занятиям. Нелюбимые дела, как правило, откладываются на потом и выполняются в самый последний момент.

У каждого человека есть виды деятельности, которые ему не нравятся. Скажем, спортсмен, тренируясь, выполняет массу упражнений, и есть ряд тех, которые он терпеть не может. Они даются ему особо тяжело. Он их выполняет не

потому, что нравится, а потому, что надо. Он прекрасно понимает, что, если он их не будет делать, результата не будет, хотя в целом ему все нравится и он получает удовлетворение от спорта. Как же быть? Есть несколько вариантов решения проблемы:

– Бросить спорт. Но мы этот вариант не рассматриваем. Это путь для слабаков, вы не такие.

– Каждый раз мотивировать себя через силу на качественное выполнение данных упражнений. Плохого в этом ничего нет, это вопрос самодисциплины. Вы же часто, когда не хотите что – нибудь делать, говорите себе: «Надо!» – и делаете.

– Остановиться, поразмыслить, прислушаться к себе и постараться найти в этих упражнениях то, что может понравиться, то, что может вдохновить. Порой этот процесс так увлекает, что ты уже ждешь выполнения этих упражнений снова и снова. Ключевой момент – сделать так, чтобы эти действия вам стали нравиться.

Возможен еще вариант. В данном случае в некоторых видах деятельности сработает системный подход. Сначала вы через силу постоянно заставляете себя что – либо делать. А спустя какое – то время это дело уже не будет вызывать столько отторжения, а может даже понравиться.

И в завершение – о пряниках и наказаниях. Не надо постоянно заниматься самобичеванием или делать себе подарки за каждый сделанный шаг. Вы не животное, которое за кусочек рыбки, банана или мяса совершает действие. Вы ра-

зумный человек! Цените и любите, заставляйте и радуйте себя. Все должно быть в тему и в меру. Сделали работу – получите заслуженный отдых и расслабление. Не сделали, отложили или не получилось сделать – проанализировали, вынесли для себя уроки и пошли дальше.

### Практическое задание:

1. Определяем, что для вас является мотивацией. Вспомните и запишите те моменты, когда ваша продуктивность была на максимуме, что вами двигало? Такие моменты, когда вы полны энергией, когда достигаете результата.

2. Разбиваем достижение цели на мелкие этапы. Учимся освобождать голову от постоянного анализа информации и систематизировать пошаговый план достижения цели. Запишите одну цель, которую вы хотите реализовать в ближайшее время. К примеру, съездить в этом году в отпуск.

Пошаговым планом будет:

- определение места отпуска;
- постановка конкретного срока;
- обозначение финансовых моментов (сколько денег надо на поездку);
- решение финансовых вопросов (из каких источников взять деньги);
- покупка путевки (билетов);
- вылет и отдых.

Когда у каждой цели есть прописанный пошаговый план

ее достижения, мозг не занят постоянным анализом информации. При необходимости вы всегда можете заглянуть в ежедневник и посмотреть, на какой стадии находитесь и какие действия надо предпринять. Это способ не только правильного достижения цели, но еще и вид мотивации. Когда вы четко видите, что необходимо сделать, а не пытаетесь вспомнить информацию по каждой задаче, цели, по каждому проекту, вы осознанно подходите к процессу.

Самое главное, чтобы поставленные цели были действительно вам нужны и вам хотелось их достигать. Относитесь с пониманием и терпением ко всем процессам.

# Создай свою философию успеха!

Мы можем видеть, как другие развиваются, какими законами успеха они пользуются, какими путями идут. Но истина одна: вы строите свой путь, который не будет похож ни на один другой.

В вашем направлении движения будут преграды, трудности и проблемы. Преодолевая их, вы будете создавать свое видение успеха.

Ключевые моменты в философии успеха:

1. Ваши мечты и цели могут сбыться и реализоваться только в том случае, если вы задействуете дополнительные усилия, желание и концентрацию. Используйте приемы самомотивации и самоубеждения для достижения целей!

Один из эффективных способов самомотивации – повторение, что вы способны это сделать. Говорите себе: «Я здоров, я могу, я это сделаю», «Я сильный, я уверенный в себе, у меня это получится», «Я стану лучшим». Это не пустые слова. Ваше подсознание постепенно запомнит этот настрой, и мозг начнет понимать это как реальность.

2. Ныть, оправдываться и жаловаться – это удел слабых. Если вы хотите большего в жизни, то для вас важны действия и результат. Не надейтесь на что – то, а действуйте! Как говорит Михаил Литвак в своей книге «Принцип сперматозоида», надеется бездельник, деловой человек действует.

Верить, работать, действовать, делать, получать, познавать, учиться – вот слова успеха!

3. Ваши трудозатраты, упорство, действие и желание брать ответственность прямо пропорциональны величине успеха. Годы обучения, развития, труда и работы предшествуют достижению успеха. Определив свои цели, вы должны четко понимать, что ваша жизнь изменится и надо будет чем – то жертвовать, в первую очередь своим старым образом жизни.

4. Тот, кто работает как попало, так и получает – как попало. Вложение прямо пропорционально вознаграждению. Если, работая программистом, вы не имеете никакого карьерного роста и ваша заработная плата не увеличивается, но, в свою очередь, ваши желания, мысли и время направлены больше на спорт, чем на работу, то о каком результате здесь может идти речь? Наверняка ваши достижения в спорте либо уже радуют, либо это скоро случится. Вы должны стать лучшими в своей сфере.

Ставя перед собой, к примеру, большие финансовые планы, не забывайте обо всех жизненных аспектах, которые необходимы для гармоничного развития. Семья, отношение с друзьями и близкими, досуг, отдых, физическая активность, духовное развитие и так далее. Человек может быть успешным и счастливым, только когда все сферы его жизни гармонично развиваются.

Основные секреты успеха, которые используют многие успешные люди:

1. Упорный труд.
2. Самодисциплина.
3. Ответственность за свою жизнь и за то, что ты делаешь.

Многие обеспеченные люди начинали, как говорится, с нуля, не имея ни копейки. И когда у них спрашивают о том, как они достигли успеха, очень многие отвечают: «У меня было желание, и я упорно трудился».

В итоге важно не то, сколько денег у вас на старте, а то, кем вы себя считаете, как вы себя цените и насколько упорно вы готовы работать, чтобы реализовать свои цели.

От того, каким будет ваше мышление, видение, отношение к делу и процессу, зависит ваш результат.

Практическое задание:

Заведите тетрадь для записи своих ежедневных успехов. Пишите все, что удалось сделать сегодня. Этот дневник будет сопровождать вас и станет:

- новым способом самомотивации. Когда вы будете видеть свой прогресс, у вас будет много энергии. Если вас настигнет апатия и усталость, взглянув в свою тетрадь, вспомните, какие трудности вставали перед вами и какими способами вы их преодолевали. Это поможет, и путь будет открыт.
- контролирующим и регулирующим инструментом в до-

стижении поставленных целей. Если вечером, придя домой, записывать в тетрадь будет вдруг нечего, вы задумаетесь и спросите себя: «Неужели мой день сегодня прошел впустую?» Следующий день вы спланируете уже по – другому.

– вашей историей успеха. Спустя годы вы сможете написать свою книгу или просто рассказать детям о том, как проходило ваше становление. Пройдя такой путь, вы создадите свою историю успеха и сможете ответить на вопрос: «Что необходимо сделать, чтобы добиться того, чего действительно хочется?»

Выберете тот формат дневника, который вам удобен. Можете вести его в компьютере, тетради, ежедневнике. Всего пять потраченных минут в завершение дня помогут вам в мотивации, контроле и сохранении истории.

Представьте, что вы общаетесь с собой, пишете, какие уроки вы извлекли из сегодняшнего дня. Какую особенную работу выполнили, что попробовали. Чем не успели заняться, но надо было. Отмечайте самые важные и интересные моменты.

Вы не пожалеете!

Про успех и его составляющие

В словаре Д. Н. Ушакова успех определяется как достижение поставленных целей в задуманном деле. А в толковом словаре С. А. Кузнецова успех – это положительный результат чего – либо, общественное признание чего – либо или

кого – либо.

Писатель и тренер Брайан Трейси говорит: «Успех – это способность прожить жизнь так, как хочется, делая то, что приносит наибольшее удовольствие, в окружении людей, которых вы уважаете и которыми восхищаетесь. В более широком смысле, успех – это способность осуществить мечты, желания, надежды и стремления в каждой из сфер вашей жизни».

«Успех – это умение двигаться от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма», – слова Уинстона Черчилля.

Определитесь с тем, чего вам действительно хочется. Тогда процесс развития в данном направлении будет проходить гораздо быстрее. Вы действительно хотите мерседес последнего года выпуска? Перестаньте фокусироваться на том, что вам в действительности совсем не нужно и неинтересно. Задавайте себе вопросы: «Я действительно хочу пресс, как у того фитнестренера или мне достаточно просто поддерживать хорошую физическую форму?», «А мне нужна новая квартира или достаточно той, что уже есть?», «Мне нужен дом, как у соседа?»

Если вам этого действительно хочется, начинайте действовать! Но если вы не готовы изменять свою жизнь, работать по 12–15 часов в сутки, то определитесь, чего вам действительно хочется в жизни.

Вы сами создаете свой мир и формируете свою жизнь. И, каждый раз оправдываясь, вы откладываете свое продвиже-

ние вперед. Перестаньте обманывать себя, винить во всем обстоятельства, судьбу. Перестаньте ворошить прошлое и искать проблемы.

Когда вы в очередной раз ставите на паузу свою жизнь и откладываете что – либо на потом, помните, что жизнь продолжается без вас.

Поймите, чего вы хотите, чтобы смотреть на жизнь не с позиции зависти и критики, а с позиции того, что для вас важно. Как только замените зависть на готовность двигаться и действовать в своем направлении, все встанет на свои места и жизнь начнет вас радовать и удивлять.

Что в вашем понимании успешная жизнь? Что такое успех вообще? Одно точно, понятие это относительное и каждый подразумевает под ним что – то свое. Для одного успех – это иметь дорогую машину, для другого, чтобы был свой дом и хорошая зарплата, а третьим нужен стабильный доход и любящий человек рядом. Для меня успех – это гармоничное состояние, когда все сферы жизни развиваются, процессы находятся в движении вперед, намеченные проекты реализуются, а поставленные цели достигаются.

Что для вас успех? Определите основные направления успеха в вашей жизни: семья, здоровье, спорт, работа, деньги и так далее.

Посмотрите на себя со стороны. Считаете ли вы себя успешным человеком? Что вы можете сделать уже сегодня для достижения вашей успешной жизни?

Успех – это процесс, который можно сделать непрерывным, несмотря на спады и подъемы. И к этому надо стремиться.

Сейчас вы задумались об успехе, об успешной жизни, вы задумались о будущем. Это правильная позиция и правильный настрой. Живите в настоящем, думайте о будущем, не ворошите прошлое. Успешные люди думают о будущем. Не жалейте о потраченном времени, неверных решениях. Это пройденный этап, его не вернуть обратно.

В детстве я представлял, что у меня будет семья, дом, свой бизнес, машина, квартиры в нескольких городах. Эти мысли сопровождали меня многие годы. Я думал о будущем, начиная с детства. Когда я был уже в осознанном возрасте, я начал работать, мои мысли получили новый импульс, они уже были со мной долгое время.

Первая запись в моей трудовой книжке сделана в 16 лет: «Грузчик ООО «Тайга Восток»». Я разгружал вагоны с алко-голем, потому что мне хотелось чего – то большего, я продолжал думать о будущем. После работал на путине, потрошил рыбу, получал опыт и все это время мысли о будущем были со мной. Я совершенствовал свои навыки, обучался, получил образование, работал лаборантом, документоведом, юристом, управляющим в торговых центрах.

На большинстве работ я получал совсем небольшую зарплату, но параллельно искал подработки. Я просто хотел, чтобы мое будущее стало настоящим. Порой было очень

непросто, я месяцами недосыпал, работал, работал и еще раз работал. Передо мной вставали преграды, разочарования и всяческие неудобства.

Но мои действия начинали давать свои плоды, люди стали доверять мне, на работе поручали самые серьезные задачи. Я брал на себя ответственность и доводил все до логического завершения. И все это время я смотрел в будущее.

Сегодня я очень комфортно живу в настоящем, и у меня уже новые мысли о будущем, потому что практически все детские мечты я реализовал. У меня построен разносторонний успешный бизнес, есть семья, свой дом, квартира, машины, путешествия. Сегодня цели приобретают уже масштабный характер.

Меня в основном уже не интересуют просто деньги, мне хочется реализовать себя и дать миру нечто большее. Хочется, чтобы моя жизнь была полезна многим другим людям. Это одна из причин написания этой книги.

Сейчас, вспоминая о том, в каком темпе я работал и сколько всего делал, могу сказать, что успех прямо пропорционален твоему желанию и действию.

Достигнуть всего, чего хочется, за один день и даже за год не получится. Понимание и отношение к происходящим процессам, событиям, действиям, деньгам, работе, отношениям должно прийти постепенно. Невозможно перестроить мозг в одно мгновение.

Начни контролировать свои эмоции, аппетиты, поступки

и поведение. Введи на многие вещи, процессы, которые тебя соблазняют, ограничение. Сначала жертвуй своим временем, получением мимолетных удовольствий, потом к тебе придет желанный результат.

Все это необходимо делать для того, чтобы всецело наслаждаться возможностями, которые нас окружают.

Шесть принципов на пути к успеху:

1. Осознанность. Делайте паузы в течение дня и на несколько минут останавливайтесь. Смотрите на окружающий мир. Задавайте себе вопросы: «Чем я занимаюсь в данную минуту? Мне это действительно нужно?»

Тренируйте осознанность. Поставьте себе задачу хоть изредка останавливаться и задумываться о том, что происходит вокруг вас и что вы делаете. Введите в привычку несколько раз в день задавать себе вопрос: «То, чем я занимаюсь, действительно необходимо?»

На миг почувствуйте атмосферу, которая вас окружает, людей, которые рядом с вами. Пользуйтесь этим. Делайте минутные остановки и чувствуйте происходящее. Живите осознано!

Необходимо научиться получать удовольствие от мелочей.

Поймите, что крупные победы и события случаются крайне редко. Конечно, от них мы испытываем особые эмоции, и воспоминания, как правило, остаются на всю жизнь. Но

если ориентироваться только на них, жизнь превратится во всеобъемлющую рутину. Уровень значимости таких побед для всех разный. Новая должность, окончание вуза, свадьба, рождение ребенка, покупка квартиры, выздоровление от болезни, завершение проекта, запуск бизнеса и так далее.

Поэтому очень важно жить, не только думая о будущем, но и наслаждаясь тем, что вас окружает, жить в настоящем моменте. Улыбки людей, вкусный кофе, приятное общение с людьми, работа и хобби, спорт и выходные с друзьями, хорошие покупки или удачное вложение денег, интересная книга или фильм и многое другое... Все эти события делают нашу жизнь ярче и интересней. Нам в свою очередь стоит иногда делать паузы и обращать внимание на то, что нас окружает.

Есть три важных момента в мыслях о будущем, прошлом и настоящем.

Первый. Не ждите того, что еще не настало. Речь, разумеется, идет о плохом. Люди по своей сути привыкли все усложнять и в случае чего уже готовы к самому худшему. Болит живот, значит уже надо делать операцию; руководитель сделал замечание, значит уже надо готовиться к увольнению; сегодня плохие продажи, значит настал кризис. Да, именно так устроено мышление большинства людей – сразу думать о неизбежном плохом исходе.

Второй. Не сожалейте о прошлом. Отпустите, это уже позади.

Конечно, проще всего сказать: «Вот если бы вернуться в то время...», «Если бы мне дали еще один шанс...», «Вот тогда было время, а что сейчас...» Оттого что вы тратите свою энергию на прошлое, ничего не изменится и лучше вам от этого не станет.

Ваше мышление должно быть направлено на то, что происходит сегодня. Почаще задавайте себе вопрос: «Где я буду завтра, делая то, что делаю сегодня?»

Третий. Жить настоящим и думать о будущем.

Вспомните те чувства, когда вы купили путевку, билеты и через 3 месяца поедете отдыхать. Вы ждете этого момента, очень ждете. Все мысли нацелены на отдых.

Правда, ощущения знакомые? В жизни наступает момент ожидания будущего отдыха. Это, конечно, все хорошо, добрые чувства и ничего плохого в этом нет.

Какова же реальность? Три месяца, которые вы находились в ожидании прошли. А теперь давайте задумаемся, много ли интересного за эти 90 дней произошло и есть ли что вспомнить?

Вот в этом вся проблема – люди часть жизни проводят в воспоминаниях о прошлом, часть жизни – в ожидании будущего, забывая, что есть настоящее. В ожидании зарплаты, покупки, отдыха, выходного, конца месяца, года, чего – то еще.

Представьте, как было бы здорово максимально настроить свою жизнь так, чтобы большинство процессов приносили

удовольствие. Утро, работа, отношения, выходные – это все ваши процессы, и они должны в большинстве своем приносить блага.

Основные направления в жизни, прежде всего работа и семья, должны приносить удовлетворение. Если вы ждете момента, когда закончится рабочий день, а идти домой вовсе не хочется, то надо решать эту проблему. Это ваша жизнь!

Также очень важно развивать свои природные таланты и способности, они будут заряжать вас положительной энергией и при должном подходе смогут перейти в нечто большее, чем хобби. Получайте максимум пользы от своих способностей и увлечений.

А сейчас просто возьмите лист бумаги и проанализируйте свою жизнь. Ответьте на несколько вопросов:

1. Какими слабыми и сильными сторонами вы обладаете?
2. На ваш взгляд, по правильному ли направлению вы идете?
3. Хочется ли вам в будущем заниматься тем, чем вы занимаетесь сейчас?

Ответы на эти вопросы помогут выстроить ваше мышление в нужном направлении.

2. Ответственность. Никто и ничего вам не должен! Запомните, никто! Только вы сами в ответе за свою жизнь и за свое будущее!

Человек может винить всех в своих неудачах, но, когда у

него что – то получается, он говорит: «Кто красавчик? Я красавчик!» Молодец только он. Почему – то люди не говорят: «Я выиграл в лотерею и я очень благодарен правительству за то, что я живу в такой замечательной стране. Правительство молодец».

Большинство людей не хотят брать на себя вину за свои ошибки и говорят, что в их промахах виноваты другие. Больше всего мне нравится, когда футболисты после поражения говорят, что погода была плохая. Так и хочется ответить: «Наверно, у другой команды была хорошая погода».

Научитесь брать на себя ответственность! Только вы в ответе за свою жизнь.

3. Восстановление и отдых. Работа – это хорошо, но отдых тоже необходим. Чем интенсивнее ваша работа, тем качественнее и разнообразнее должен быть отдых.

4. Прочность. В книге мы говорим о цикличности. У вас будут спады и подъемы. Невозможно вечно только расти. Научитесь принимать падения с умом, спокойствием и сдержанностью.

5. Находчивость и коммуникабельность.

Оперативное решение вопросов – это один из главных двигателей на пути к поставленным целям. Если вы будете искать и находить способы развивать себя, свои навыки и

умения, справляться с жизненными задачами, то это быстро поставит вас на ступеньку выше и даст преимущество перед другими.

6. Отношение. Для меня в бизнесе и в жизни одно из самых важных – это отношение. Отношение к своему делу, отношение к людям и – самое главное – к своей жизни.

Только с правильным отношением вы сможете получать удовлетворение от работы, чувствовать себя комфортно и наслаждаться жизнью.

## **Ты уникален!**

После того как человек осознает собственную ценность, нужность и уникальность, он становится уверенным в себе, а это в свою очередь – залог позитивных изменений.

Принимай свои слабости, относись к себе с пониманием, не стыдись и умеешь принимать себя. Но также занимайся собой и обучайся. Не надо постоянно сравнивать себя с другими. Ставь свои цели, ищи то, что тебе близко по духу.

Что мешает тебе найти свою уникальность?

1. Обида, злоба и зависть. Говори о людях хорошее. Попробуй выйти из категории тех людей, которым все не так и которые всегда всем недовольны.

2. Сомнения, неуверенность, внутренняя пустота.

3. Отношение к трудностям и преградам.

4. Отсутствие цели.

Вот задумайтесь, обычный день, живет себе человек, живет, никого не трогает, и вдруг перед ним появляется препятствие. Скажем, нужно выступить с докладом на общем собрании в организации. Человек думает: «Ну зачем мне это? У меня и так все хорошо». Используя отговорки, приводя выдуманные причины он говорит, что не будет выступать. С его отношением к жизни все понятно. Роста не будет, только регресс.

И вторая ситуация, у вас огромное желание водить машину, и для этого надо сдать на права. С самого начала куча бумаг, денег, медицинские комиссии и так далее.

На вас кричит инструктор, говорит, что вы обезьяна с гранатой, вам приходится учить билеты, ходить на обучение и вождение... И вот экзамен, а вы его не сдаете. Вы еще и еще раз пытаетесь, пока не получаете долгожданные права. Вы преодолели массу препятствий и дискомфорт и затем, сидя в машине, получаете удовлетворение, а вместе с ним – знания, опыт и порцию уверенности в себе.

Так вот, дело в отношении. Есть два момента, которые очень важны:

1. В начале пути надо стараться преодолевать практически все преграды, которые перед вами встают. Браться за работу, проекты, преодолевать дискомфорт. Все это позволит сформировать вашу уверенность и накопить положительный опыт.

2. Второй момент, это когда вы будете уже сами опреде-

лять свой жизненный путь и ставить перед собой цели. Какие – то направления будут даваться легко, и вы даже не заметите трудностей, а над какими – то придется изрядно потрудиться. Но в любом случае ваш организм, мозг, внутренний стержень будут сильны, достижение цели станет для вас привычкой.

Помощником в поиске направления движения может стать определение ваших ценностей.

Определите свои ценности. Что для вас является действительно значимым в жизни? Люди зачастую настолько заняты, погружены в повседневные заботы и работу, что могут всю жизнь заниматься тем, что никак не связано с их ценностями.

Конечно, кто – то скажет: «Что за жизненные ценности? Самое главное, чтобы деньги были, а эти ваши ценности – фантазии». Но так скажут только те люди, которые имеют проблемы в определении своих жизненных ценностей и в движении к ним.

Что вообще такое ценность? Я ее характеризую как нечто особо значимое для человека, что влияет на его движение, на качество и образ его жизни.

Для одних ценность – сидеть с друзьями в гараже с бутылкой пива, а для других – играть вечером всей семьей в «Монополию». Для третьих – заниматься наукой и совершить открытие в нейрохирургии, а для четвертых – это внутренне спокойствие и блаженство. Ценностей у человека может

быть множество, из них, как правило, выделяются несколько приоритетных. Их можно отследить по действиям и образу жизни человека.

Если ваш внутренний стержень, ваша мотивация совпадет с вашей целью – ценностью (создание семьи, открытие бизнеса, получение новой профессии или образования, смена местожительства и так далее), то движение будет идти в этом направлении с особенной силой, стремлением и энергией.

Одним из самых простых способов определить на начальном этапе свои ценности является знание своих сильных и слабых сторон. Вы можете спросить об этом своих близких. А также можете задать им вопрос о том, кем они вообще видят вас в жизни, учитывая знания о вас (ваш характер, темперамент, ум, мышление, состояние здоровья и т. д.).

Только не спорьте с ними, а дайте им искренне высказаться. Вы узнаете много полезной информации, если будете терпеливы и правильно зададите вопросы.

Еще вопросы, на этот раз к самому себе, которые помогут найти ответ на то, что для вас действительно ценно. Большое количество вопросов относится к работе, так как наша жизнь непосредственно связана с процессом реализации своих навыков, умений и способностей. Много времени мы проводим именно за рабочим процессом.

1. Что больше всего нравится вам в работе? Какая часть ее процесса действительно вам нравится?
2. Готовы ли вы ради работы чем – то жертвовать? Идти

на уступки?

3. Связана ли ваша работа с достижением вашей мечты?

4. Какие поощрения и награды приносят вам удовлетворение?

5. Важна ли для вас свобода и независимость?

6. О чем в жизни вы сожалеете, что в жизни могли бы сделать, но не сделали?

7. Для вас важна стабильность и спокойствие или вы готовы рисковать?

8. Готовы ли вы браться за реализацию личных проектов или вам все же ближе работать в команде над общим делом?

Напишите ответы и посмотрите на то, что получилось, эта информация позволит вам сделать еще один шаг вперед в понимании того, что вам ближе.

Когда вы определитесь с вашими ценностями, будете составлять план на день с учетом полученных результатов.

Сразу отмечу, что ценности – это не нечто, остающееся неизменным. В процессе вы сами можете корректировать то, что вам действительно нужно. Это нормально, что в течение жизни какая – то часть ценностей меняется, какая – то остается, а какая – то приобретается. Ваш мозг и мышление развиваются, поэтому подстраивайте свои ежедневные действия под ценности.

# 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.