



СОДЕРЖИТ

НЕЦЕНЗУРНУЮ

БРАНЬ

18+

ДМИТРИЙ ЗОЛотов

# СТРИПТИЗ ДЛЯ МОЗГА

КАК ДОСТИЧЬ СВОИХ  
ЦЕЛЕЙ

Дмитрий Золотов

**Стриптиз для мозга. Как  
достичь своих целей**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Золотов Д.**

Стриптиз для мозга. Как достичь своих целей / Д. Золотов —  
«ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-08886-3

В современном мире для достижения успеха необходимо выполнить 3 основных шага: поставить цель, создать план и, самое главное, начать действовать. Но на жизненном пути встают психологические иллюзии - «лайдуны», которые ведут человека ложной дорогой: к ненавистной работе, разрыву отношений, подавленному настроению и поиску волшебных таблеток. Эта книга - тренинг, поможет в игровой форме обнаружить лайдуны и избавиться от них, буквально на ходу, без отрыва от повседневных дел. После ментального освобождения, читатель легко найдет родной путь к своим истинным целям. Содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-532-08886-3

© Золотов Д., 2019  
© ЛитРес: Самиздат, 2019

## Содержание

Введение	5
Часть 1. Что?	6
«Горькая правда лучше, чем сладкая ложь.»	6
«Рожденный ползать летать не может.»	10
«Как корабль назовешь, так он и поплывет.»	14
«За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь.»	17
«Век живи век учись.»	20
Выводы по первой части.	23
Часть 2. Чем?	24
«Воду в ступе толочь – вода и будет.»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Дмитрий Золотов

## Стриптиз для мозга. Как достичь своих целей

### Введение

Здравствуй, дорогой читатель!

Сейчас ты начнешь читать эту книгу, но прежде, я хочу задать вопрос:

как много людей в твоём окружении, у которых все хорошо? Я имею в виду тех людей, с которыми ты живешь, дружишь, или регулярно общаешься.

Людей, которые никогда не жалуется на здоровье, личную жизнь, работу или отсутствие денег.

Сколько ты насчитал? Кажется, я знаю ответ! Эта цифра – 0!!!

Ты задумывался, почему? Тебя также интересует, почему твоя собственная жизнь так далека от идеала и что с этим делать?

Я не знаю точно, почему ты сейчас держишь в руках эту книгу, но рискну предположить следующее:

1. Ты перечитал кучу книг типа: «7 шагов к богатству, 100 ключей к успеху, 10 законов счастья».

2. Ты подписан на многие рассылки и паблики посвященные теме успеха, богатства, счастья. В твоей квартире все расставлено по фэн – шуй и в каждой комнате есть талисманы.

3. Ты даже посещал тренинги, на которых тебе обещали успех во всех сферах жизни: карьере, отношениях, духовно – личностном росте, здоровье...

Но твоя жизнь по – прежнему на букву «Г!»

Скорей всего в первые дни после тренинга ты чувствовал колоссальный подъем сил, думал, что сейчас начнется новая жизнь. Но через неделю твой запал исчезал. Ты смотрел на свою жизнь и понимал, что в итоге реальных изменений нет. Ты по – прежнему работаешь на ненавистной работе и ждешь вечера, чтобы напиться и забыться. Ты все еще спишь не с тем, о ком мечтаешь, но рассказываешь другим людям, как надо жить.

Здесь возможны три варианта развития дальнейших событий:

1. После такого облома ты окончательно разочаровываешься в системах духовного и личностного роста, продолжаешь жить скучной, серой жизнью.

2. Ты покупаешь еще десять подобных книг, пробуешь все что там написано: каждый день визуализируешь, поешь мантры, клеишь доски желаний. В результате всех этих «танцев с бубном» ты возвращаешься в исходную точку. Данные техники сработают, но в том случае, если ты последуешь 3 варианту.

3. Вариант, который я тебе предлагаю – это освободиться от иллюзий и найти свой путь к целям. Читай внимательно и ты найдешь ответы, на вопросы, которые тебя волнуют: что происходит? Кто виноват? Что делать? Что скажут звезды?

## Часть 1. Что?

### «Горькая правда лучше, чем сладкая ложь.»

#### Что происходит?

Скоро очередная пятница, а ты еще трезвый? Это легко исправить! Отбрось календарные рамки, позови своих друзей и устрой праздник. В этот раз постарайся меньше говорить и активно слушать, а не просто слышать.

Первая рюмка обязательно за встречу! В начале застолья обсуждают общие темы: у кого какие замечательные детишки, кто и где успел отдохнуть, кого акула за попу укусила, какие фильмы интересные идут в кино.

Вторая рюмка за то, чтобы здоровенькие все были (кроме некоторых товарищей)! Теперь пора обсудить как дела обстоят на любимой работе, цены в магазинах и зарплаты, упомянуть санкции и замечательное правительство, поговорить о болячках. Вспомнить как пропили страну в девяностые, вставить пару анекдотов.

Третью рюмку подыдем за любовь! После нее начинается игра «большая попа»: начальник постоянно поливает дерьмом, а сам эмбрион недоразвитый, какая обезьяна его родила? Подчиненным даешь одно задание, они делают совершенно другое. Любовь всей жизни сошла с крючка или женская версия: «вечно мне попадают одни мудаки!» Соседи занимаются сексом всю ночь, явно с микрофоном и усилителем.

Если у тебя все хорошо, то в какой – то момент становится как – то неудобно. Ты начинаешь рассказывать о том, как все плохо у знакомых и друзей. Немного позже кто -то, приняв четвертую и пятую рюмки, перебивает и говорит *«ой, да это все фигня! Вот у моего приятеля...»*

Чувствуешь? Это игра набирает обороты! Ведь надо же определить у кого шире и глубже «попа»:

– Я 100 лет ничего не ел и жил в землянке!

– А у меня, а у меня... А у меня, после похищения НЛО, осьминог живет в животе! Данные споры служат одной цели – это, чтобы у оппонентов отпали челюсти и найти чего покруче они не смогли.

Вскоре из общего стола выделяются подгруппы, как правило по половой принадлежности и начинается новая игра под названием «крутые яйца»:

– У меня в женихах появился олигарх и теперь мой гардероб – целое состояние!

– А у меня свои пухлые губы. Натуральные!

– Ой, да что вы знаете о натуральности? Вот моя грудь пятого размера набирает 1000000 лайков в инстаграме, и она своя, собственная.

– Нашла чем хвастаться. Зато у меня 3 красных диплома. Я умная и карьера моя такая, что все завидуют.

Ты заметил, что собрались заядлые трепачи, которые больше всего на свете боятся признаться себе в том, что они просто лентяи и текущая жизнь – это их собственный выбор. Для того, чтобы это скрыть они либо постоянно ноют и врут, какая у них нелегкая судьба, либо демонстрируют дешевые понты. Это гораздо проще, чем оторваться от дивана и взять судьбу за жабры. Таких людей много и все они входят в клуб «Большая Попа», филиалы которого есть в каждом уголке нашей планеты.

#### Кто виноват?

### **Главный корень – Лайдуны.**

Столкновение с проблемами и процесс их преодоления вызывает у человека эмоциональный дискомфорт и напряжение. После пары обломов он произносит: «Да, пошло оно все на знаменитый адрес, авось, разрулится»!

Так проблемы накапливаются и решаются лишь тогда, когда сильно припекает. Но если решить вопросы не удастся длительное время, то как сохранить свое лицо? Тогда на помощь приходят лайдуны – ложные убеждения, подкрепленные оправданиями, неэффективными моделями поведения и страхами. Проще говоря лайдун – это иллюзия.

Давай рассмотрим самые распространенные лайдуны:

**Лайдун надо.** Встаешь утром и говоришь «опять надо идти на эту гребаную работу». Кому надо? Тебе? Для чего? Ради крох раз в месяц ты отдаешь гораздо больше: свое время, энергию, здоровье. Ты боишься заняться тем, что действительно нравится, ведь для этого надо выйти за зону комфорта. Но именно там тебя ждут чудеса! Не знаешь, как это сделать? Читай дальше, впереди специальные пси – игры.

**Лайдун времени.** Ты ноешь, что тебе не хватает времени для реализации планов и не знаешь, как все успеть. Большую часть времени ты посвящаешь скучной работе, домашней бытовухе, бессмысленным разговорам, играм и зомбоящику.

**Лайдун половинки.** Цепляешься за токсичные отношения не потому, что ты в данный момент нуждаешься в паре. А потому что вокруг ходят парочки, все твои друзья переженались, и ты будешь чувствовать себя ущербным на их фоне, если пойдешь на разрыв.

**Лайдун образа.** Когда начинаешь заниматься спортом не потому, что ты ЗОЖ – ник или планируешь сделать спортивную карьеру. Ты просто начитался глянцевого журнала и надо соответствовать тому, что изображено на обложке. Ты мучаешься, потеешь, удовольствия не получаешь и результат посредственный.

**Дополнительные Лайдуны:**

**Лайдун антенны.** Ты хочешь, чтобы у тебя в жизни все было круто, но при этом настраиваешься на негатив: смотришь сериалы и фильмы с сюжетом: было плохо, потом стало еще хуже. После подобной настройки в жизни обязательно случается, что – то плохое: тебе нагрубили, толкнули и унизили, таких ситуаций становится еще больше.

**Лайдун чуда.** Ты долгие годы ждешь того, что поймает золотую рыбку, которая исполнит все твои желания. Ты веришь, что вот тогда – то начнешь жить как король.

Все знакомые обзавидуются, будут уважать и прислушиваться. В результате, вместо активных действий, человек долгие годы мусолит свои и чужие проблемы, сетует на тяжелую судьбу и непреодолимые обстоятельства. А жизнь в это время тю – тю. Так как долго еще ждать собираешься?

### **Что делать?**

Пси – игра «Лайдинг».

Цель – осознать, где ты больше всего врешь себе и другим.

Задача – весь день говорить только правду. Если ты соврал – отмечать это в блокноте буквой Л.

В конце дня посмотришь сколько Л ты набрал и проанализируешь их.

Условие победы – соврать 0 раз за день, твой блокнот должен быть чистым.

В процессе игры обрати внимание на следующие моменты:

Когда тебе зададут вопрос как дела, твой традиционный ответ «все нормально» не прокатит. Отвечай развернуто как есть. Пусть это займет больше времени, чем обычно и тебе придется ответить на ряд дополнительных вопросов. Пусть на тебя будут смотреть как на странного человека. На первом этапе очень важно избавиться от лайдунов, а другого пути не существует.

Сам также задавай вопросы собеседникам только те, которые тебя по – настоящему интересуют. Если тебе будут рассказывать о том, что вообще не волнует, предложи сменить тему. Если тебе в принципе не интересен собеседник, то просто попрощайся с ним и следуй своей дорогой, не нужно перебарщивать социальными штампами.

В том случае, если увидишь неприятного человека, которому давно хотел сказать в лицо все, что о нем думаешь, то время пришло. Также, если ты хочешь кого – то похвалить или сделать комплимент – не стесняйся, а действуй. Если кому – то завидуешь, то не ищи чем бы унижить или подколоть. Скажи, что он крутой и попроси совета. Так ты добьешься высот быстрее.

Когда тебя попросят, о чем – либо, а ты решишь отказать, то не надо придумывать кучу отговорок: мол у тебя планы, ты плохо себя чувствуешь, возможно, через 10 лет. Говори честно, что данное предложение тебя не заинтересовало и ты не будешь его выполнять.

Когда у тебя станет получаться целый день быть честным с собой и другими, смело можешь переходить на выявление лайдунов у других людей.

В процессе пси – игр ты будешь совершенствоваться в лайдинге и лучше понимать какие иллюзии тебе мешают.

*«Быть абсолютно честным с самим собой – хорошее упражнение»*

*Зигмунд Фрейд*

### **Что скажут звезды?**

Как важно смотреть правде в глаза знает Анна Владимировна Седокова (певица, актриса, ведущая).

Анна Седокова о лайдунах своего первого брака:

*«Я была абсолютным наивняком, когда вышла замуж. Я считала, что жена должна быть тенью своего мужа. Я буду стоять неприметно за ним. Я умею готовить картофель четырех видов. Я год вообще нигде не появлялась. Я сидела, воспитывала ребенка. Занималась им, готовила четыре вида картошки, пять видов рыбы и следила за мужем.»*

Как думаешь, оценил муж данные старания и заботу? Изменился в лучшую сторону? *«Он также продолжал гулять, отдыхать. На протяжении года нашей жизни губная помада на его свитере не исчезала никогда. Я поняла, что в один прекрасный момент я должна встать и уйти. Когда я ушла от мужа у меня не было ни копейки денег. Все было просто кошмарно.»*

Анна не стала тянуть с разводом, и они расстались. Несмотря на трудное материальное положение, она выдержала испытания судьбы и заняла место под солнцем в мире шоу – бизнеса.

Анна Седокова о своих экспериментах с образом, которые не увенчались успехом:

*«Мне казалось, что я делаю что – то не так. Этот образ Анны Седоковой: такой яркой, открытой женщины и подчеркивающих фигуру платьев... он неправильный..., потому что меня кто – то там не признает. У меня был стилист, который говорил: «Анна, вас надо закрывать, тогда вас признают в HELLO. Приправой служили комментарии в Инстаграме: «закройся, ты же мать!» Журнал HELLO вручил мне премию мама года спустя 2 года после того, как я пыталась корчить из себя того, кем я не являюсь. Весь мой путь отказа от себя был ошибкой. Вас никогда не признают, если вы будете копией копии.»*

Анна Седокова о том, как важно идти вперед и не застревать в прошлом:

*«Есть вещи, из которых ты вырастаешь: из отношений, предыдущей работы. Надо идти дальше, не жить прошлым, уметь заканчивать отношения, быть благодарным людям за эти отношения. Сказать спасибо вам гигантское, вы невероятно крутые, но зачеркнуть и идти дальше. Надо вещи, которые ты носишь уметь собирать и отдавать. Точно также идти дальше, потому что, когда ты цепляешься за прошлое оно тебя поглощает. Там очень сложно, но есть такая вещь, как свобода.»*

Как найти свое предназначение и, что такое биотип, обсудим в следующей главе.

## «Рожденный ползать летать не может.»

### Что происходит?

Угадай, куда ты отправишься в следующие выходные? Нет! Не на пьянку, а в зоопарк. Внимательно посмотри кто и что там находится? Видишь растения? Это – продуценты. Они используют энергию солнца для производства кислорода и глюкозы. Солнышко является источником энергии для всего живого. А видишь семейство горных козлов? Это – симбионты. Они предпочитают держаться группами, потребляют растения. Конечно, не сложно догадаться, что на вершине пищевой цепи, цари зверей – хищники.

Казалось бы, нашу классификацию можно закончить, но не тут – то было.

Эти твари невидимы. Но они есть. И это то, что сжирает любой организм изнутри. Кто это? Конечно, паразиты. Они ищут хозяина для стабильного источника питания

и медленно разрушают организм своей жертвы. Но есть еще и падальщики, в нашей системе – деструкторы. Они питаются мертвыми организмами, а также ускоряют их распад до неорганических соединений. Неорганические соединения используют растения. Все на своих местах. Скукотища, которую ты и так знаешь, правда? Тогда почему не используешь? Как? Давай расскажу.

Теперь посетим другой «зоопарк». Называется – «офис обыкновенный». Там ты наверняка встретишь творческих людей (продуцентов), которые прекрасно умеют петь, рисовать и сочинять музыку, но при этом тратят свою жизнь на скучный офис и дядю.

Есть также исполнители (симбионты), которым нужен четкий распорядок и «дядя».

Таким людям сложно заниматься бизнесом (90% разорившихся бизнесменов – симбионты).

Есть среди обитателей офиса и хищники – прирожденные лидеры, которые прекрасно умеют управлять толпой. Создатель бизнеса (этого «зоопарка»), скорей всего хищник. Но бывает, что, избрав не свой путь, они занимаются индивидуальной работой или работают с техникой.

В каждом коллективе есть живчики (солнышки), которые прекрасно умеют организовывать праздники и веселье, но большую часть времени они сидят и занимаются рутинной, монотонной деятельностью. Им это не нравится, поэтому их чаще других можно встретить в курилке.

Есть и паразиты. Это те, кто ни одной юбки не пропустит, если говорить о девушках – паразитах, то это именно те, от которых все вокруг штабелями падают. Да, они пользуются большой популярностью у противоположного пола, но чаще всего их брак (не единственный) терпит фиаско, так как они большую часть времени начинают уделять работе.

Деструкторы в офисе всегда на боевом дежурстве. Караулят и ловят весь негатив. Они его культивируют и питаются им: ищут изъяны, любят покритиковать, поспорить и покомандовать. Таким бы в армию или другие силовые структуры. Но нет! Что – то они забыли в офисе. А зря! Но самое страшное, когда деструкторы идут в области, где требуется проявлять сочувствие и эмпатию в педагоги и психологи.

Надеюсь, с классификацией разобрались. Для чего? Представь себе ситуацию, что какой – то придурок подойдет к тигру и скажет:

– Питаться мясом вредно и немодно. Отныне ты будешь жрать траву. А еще будет просто супер, если ты начнешь рыть норы. Ну, а если вдруг у тебя отрастут жабры, то вообще, ты будешь самым крутым тигром на планете.

Абсурд, да? Но так живет большинство: занимается тем, что не получается и не приносит удовольствия! Зато модно, престижно и т. д. (к слову, это одна из самых печальных ошибок в воспитании детей).

В результате, большую часть времени люди делают то, что ненавидят. У них ужасные отношения с начальством и подчиненными, а также конфликты в семье. Они живут до пятиницы, часто злоупотребляют алкоголем и всегда говорят о плохом. Их конкуренты, которые с детства идут своей, родной дорогой всегда впереди. Но никогда не поздно изменить маршрут и получить желаемое.

### **Кто виноват?**

**Лайдун стратегии.** Ты уверен, что идешь по жизни правильной дорогой, но желаемых результатов не получаешь? Обстоятельства постоянно складываются так, чтобы сбить тебя с неверного пути, но ты настойчиво сопротивляешься подсказкам судьбы?

Ты живешь по стратегии, которую навязла тебе социум и не знаешь своих сильных и слабых сторон, а также своей эталонной деятельности. Хочешь узнать почему?

Все начинается с многопредметности в школе. Ребенок одиннадцать лет учит кучу предметов, большая часть которых ему в жизни никогда не пригодится. Вот мне, например, умение решать логарифмы, никак не пригодилось. А тебе?

Возможно, ты стал химиком или врачом. Тогда тебе пригодились знания по химии.

А мне нет, как и большинству. Так зачем тратить одиннадцать лет своей жизни на то, что никогда тебе не пригодится? Может, их потратить на что – то более важное в жизни? К примеру, на то, что лучше всего получается, приносит удовольствие, дает конкретные инструменты и навыки, востребованные на рынке?

В ВУЗе лишь несколько человек на каждом курсе действительно учатся. Однако половина из них учится на отлично по инерции (комплекс отличника), а не потому, что им это интересно. Остальные все учат в последние дни и списывают со шпаргалок на экзамене. После сессии в голове снова ничего не остается. Стоит ли упоминать о купленных курсовых, дипломных и т. д.

### **Дополнительные лайдуны:**

**Лайдун ценностей.** С малых лет навязывается шаблон, что счастье обязательно в семье и детях, а смысл жизни в том, чтобы продолжить свой род. Это справедливо для симбионтов и деструкторов: они преданные, консервативные конформисты, созданные для семьи. Возможно это и для паразитов, ведь они сексуально привлекательные и у них всегда есть выбор из поклонников. А вот хищников и продуцентов никакая семья счастливыми не сделает, они стремятся внести культурный вклад и меньше зациклены на биологическом канале. Что касается солнышек, то это очень ветреные люди. Им нужно распространить свое тепло на всех. Вам либо придется смириться с изменами, либо расстаться.

**Лайдун моды.** Недавно модно было идти учиться на программистов, экономистов и юристов. Потом рынок переполнился данными специалистами, поэтому текущим выпускникам данных специальностей сложно найти достойную работу.

Сейчас стало модно заниматься йогой, однако данное направление духовной деятельности сильно коммерциализировалось и превратилось в обычную гимнастику. Волшебных результатов никто не получает и ходит либо по инерции, либо за компанию, либо из – за кажущихся выгод. Но ведь для достижения классных результатов в духовных практиках необходимо этому посвятить жизнь, а не 2 – 4 часа в неделю или даже в день.

### **Что делать?**

Пси игра – «Кто я?»

Цель данной игры – осознать свой родной биотип.

Задача – заниматься эталонной деятельностью каждой стратегии и ориентируясь на ощущения понять, что тебе ближе.

Эталонная деятельность – это что лучше всего получается.

Например:

Продуцент – творить,

Хищник – управлять,

Паразит – впечатлять,

Солнышко – развлекать,

Симбионт – исполнять,

Деструктор – критиковать.

Разбей на шесть периодов это упражнение. Желательно на шесть дней, но можно и на шесть часов (если времени в обрез).

Условие победы – ни разу за день не сойти с выбранной стратегии.

В понедельник ты будешь хищником. Старайся руководить всем, что движется. Удели максимум внимания своей работе. Не избегай споров и ревностно отстаивай свою точку зрения. С единомышленниками иди на сближение и используй по – максимуму.

Во вторник ты будешь симбионтом. Старайся быть как все. Не вздумай выделяться. Работай внимательно и по отработанному шаблону. С мнением большинства всегда соглашайся. Вечер полностью посвети семье. Часто говори своим близким как сильно ты их любишь.

В среду ты солнышко. Создавай позитив и веселье вокруг себя. С утра крикни с балкона, что желаешь людям классного дня. Пообщайся с незнакомцами на нейтральные темы, работай минимально. Организуй перекур, старайся как можно больше шутить. После работы затуси с друзьями в ресторане или в гостях.

К утру четверга, надеюсь, ты отойдешь от вчерашней тусы в образе солнышка и превратишься в паразита. Продумай тщательно свой образ, подбери самую шикарную одежду и приведи свой внешний вид на 100%. На работе старайся быть в центре внимания: хвастайся, пускай слухи, сплетничай. Найди себе как можно больше слушателей. После работы отправляйся в модное место, где можно показать себя и посмотреть на других.

В пятницу будешь продуцентом. Утром обязательно подумай над вечными вопросами бытия. На работе прислушайся, о чем говорят другие. Непременно выскажи свое мнение, с обязательным суждением, что в этом мире все неоднозначно, а истинность изменчива. Пора коллегам узнать о многополярности мира.

В субботу станешь деструктором. Настройся на негатив и поиск изъянов.

С утра вдоволь наори на кого –нибудь или разбей посуду. Выскажи окружающим людям то, что о них думаешь. Наведайся к своему другу и скажи, как неправильно он живет. По пути к нему наступи кому –нибудь на ногу и покритикуй прохожих. Зайди в людное место и громко поматерись.

*«Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой.»*

*Альберт Эйнштейн*

### **Что скажут звезды?**

Как определить свои сильные стороны и работать над собой, прекрасно знает Фридман Михаил Маратович – предприниматель, миллиардер.

Основатель «Альфа – Групп» Михаил Фридман, про врожденные и приобретенные качества предпринимателя:

*«Мне кажется, что во многом – это на 80% унаследованные качества и на 20% – это приобретенные в процессе жизни умения, знания, навыки. Конечно, это может быть несколько расстроит людей, которые убеждены, что даже если не обладают какими – то*

*качествами, можно всему научиться. Но мне кажется, что лучше реалистически смотреть на мир, трезво оценивать свои возможности и подбирать себе занятие не только по душе, но и по силам.»*

Так как же работать над собой? Михаил Фридман отмечает следующее:

*«Что касается вообще вопроса о том, как работать над собой. Во – первых надо хорошо (и это самое главное, поверьте не только в бизнесе, вообще, просто в жизни), правильно себя оценивать. Вот это – самое важное с чего нужно начинать и это можешь сделать только ты сам. Люди, которые в состоянии оценить себя честно, глядя на себя в зеркало, достаточно точно. Хотя, часто нелицеприятно сказать самому себе о том, на что ты способен, на что ты не способен. Только эти люди в состоянии правильно работать над собой.»*

*Лучше раньше, чем позже честно себе сказать, что вот на что – то ты не способен и все так сложилось. Это неприятно может быть и это может противоречить амбициям. Иначе та работа над собой, которую человек предпринимает – она бессмысленна, потому что есть естественные пределы, которые заложены в нас от природы, за которые невозможно выйти.»*

Яркий пример проявления организаторских способностей Михаила Фридмана:

*«Я еду в метро и слышу разговор двух мужиков; один другому говорит*

*– Ты че на майские делаешь?*

*– У меня на майские уже несколько лет подряд серьезное дело. Я прихожу в магазины где большие окна и нанимаюсь к ним окна мыть.*

*Я послушал этот разговор так внимательно, пришел в штаб – квартиру и говорю, что у меня есть новая гениальная бизнес идея – мыть окна. В то время от момента замысла до момента реализации проходили секунды, буквально. Неплохо у нас всегда получалось это -любую идею правильно структурировать и организовать процесс. Это в мае я описываю события, а вот в июле я лично заработал 10 000 рублей. На данные деньги в 1988, можно было купить машину.*

В следующей главе ты узнаешь к чему ведет жизнь без цели и как научиться планировать.

## «Как корабль назовешь, так он и поплывет.»

### Что происходит?

Сегодня ты отправишься на производство понаблюдать за конвейером. К примеру, на завод Кока – Кола. Посмотри, как там все автоматизировано. Бутылки стройным рядом идут по дорожке, в них вливается однородная жидкость и наклеивается этикетка. После чего они покидают родной завод и расходятся по различным магазинам к потребителю.

Тебе это ничего не напоминает? Человек несмотря на то, что у него есть мозг и самосознание, далеко от роботов не уехал. Люди живут на автомате по сценарию: идут с утра на каторгу, делают работу на минимальных оборотах (все равно обещанный кефир с хлебом они получают), потом идут домой, берут пульт, выносят мозги себе и своим детям. В выходные, возможно, поедут за город или в торговый центр. Кто моложе пойдет на пьянку. В понедельник все повторится. В этой страшной рутине жизни даже некогда подумать и задать себе вопросы: а тем ли путем я иду? Каково мое предназначение? Я вообще, на своем месте?

Жизнь большинства людей – день сурка. Да, они спят не только ночью, но и днем. Драма состоит в том, что большинство людей никогда не просыпается. Они предаются забвению свои мечты, не задумываются для чего они живут, что их ждет после смерти, как жить лучше. Все принимают как данность ради мнимых идеалов и программ, которые в них закладывают родители, социум.

Выпить, пожрать, покурить, заняться сексом – вот основные нужды молодежи. Для людей постарше к этому списку добавляются проблемы и вопросы: как прокормить детей, где взять денег, когда зарплата. Выводы напрашиваются сами собой: жизнь говно, поскорее бы отпуск. Большинство людей, не строит дальних планов, не осознает своей миссии, потому что тратит всю свою энергию и время на ту фигню, которую им навязали.

Признай честно, большую часть времени ты посвящаешь тому, что ненавидишь и стараешься разными способами убежать от реальности, рутины и серых будней, живешь в ожидании праздников. Что тебя в данной рутине удерживает? Морковка перед носом в виде ожидаемого повышения по должности? Или повышения зарплаты, чтобы сказать своим детям, что у тебя нет на них времени? Возможно, окружение, которое всегда встречает твои идеи и начинания подколками, наездами и советами сидеть на попе ровно? Может быть ты ленишься и откладываешь все на потом?

В результате у тебя накапливается свалка дел, которые ты делаешь в последний момент. Много болтаешь о том какой ты крутой и как много мог бы добиться, но тебе постоянно что – то мешает. Да, и вообще, как в нашем климате можно чего – то добиться: холодно и всегда спать хочется!

### Кто виноват?

**Лайдун ясной цели.** Люди любят оправдывать свою лень и страх говоря, что зачем строить планы и ставить цели, ведь могут произойти непредвиденные обстоятельства. Надо просто жить и плыть по течению. Так легче и проще, не надо напрягать мозги, вкладывать много сил. И самое главное – не надо брать на себя стопроцентную ответственность за все, что происходит в жизни. Это так удобно: валить все свои неудачи на судьбу, обстоятельства и других людей. В голове людей нет детального образа конечной цели, поэтому течение заносит их на скалы, где они удивляются «приветам» судьбы.

Людей мотает жизнь как осенний опавший лист по ветру. Они выходят за муж (женятся) по десять раз и каждый раз остаются у разбитого корыта, вспоминая наставления милой матушки. Да вот только поздно! Семья и брак разрушены.

Меняют работу и сталкиваются с теми же козлами – начальниками и глупыми подчиненными. Меняют место жительства, а проблемы переезжают еще быстрее. На вопрос, а чего ты хочешь в идеале? Люди часто отвечают расплывчатыми фразами: успешно выйти замуж, найти классную работу. Хотят идеальное тело и вообще, счастливую жизнь.

Где здесь конкретика? Возьмем цель успешно выйти замуж. У тебя должно быть точное описание внешности, дохода, увлечений, сексуальных предпочтений, круга общения, вкуса на книги, музыку и т. д. Часто также можно услышать, что хочу много денег. Много – это сколько? Миллион? Миллиард? Ведь для кого – то и 5000 рублей – большие деньги. Еще мне нравится, когда отвечают, что хотят пару лимонов.

Так почему потом удивляются, что лимоны есть, а миллионов – нет?

#### **Дополнительные лайдуны:**

**Лайдун генный.** Ты делаешь ставку на заведомый провал. Допустим, ты метр пятьдесят в прыжке и поставил себе цель стать чемпионом мира по баскетболу.

Как бы ты не тренировался, шансы твои, увы, будут стремиться к нулю. Люди часто тратят десятилетия, чтобы всем доказать, что генетика – это херня и они все могут (некоторые, действительно, добиваются поразительных результатов).

Однако, во – первых, таких единицы. Во – вторых, если бы эти люди с таким рвением сделали ставку на свою сильную сторону, то добились бы успеха в разы быстрее.

**Лайдун указки.** Человек не привык думать своей головой. В детстве за него все решают родители. В школе все решает учитель (и если высказать свое мнение, то учителя неоднократно напомнят, что ты пустое место). А одноклассники за выпендривания засмеют и сделают белой вороной. После такой «обработки» человек понимает, что надо сидеть и не высовываться. На работе все решает босс. Таким образом, человек привыкает и становится неспособным строить далеко идущие планы. Его жизнь ему не принадлежит и все за него уже решил кто – то другой.

#### **Что делать?**

Пси – игра «План».

Цель игры – формировать стратегическое мышление.

Задача – перед тем, как что – то делать нужно определить цель. Далее нужно составить план (на день, например).

Запиши в блокнот, что собираешься делать по – шагам и потом зачеркивай в блокноте дела, которые завершил. Либо ставь знак вопроса там, где не смог завершить шаг.

Условие победы – реализация всех целей и планов на день.

Перед тем как подойти к кому – то пообщаться, четко определи, что ты хочешь от данного человека: получить информацию по определенному вопросу, попросить об услуге или затащить в постель. В начале общения не надо начинать с нейтральных тем, типа: как дождь, не надоел ли? Ведь тебе эти темы до лампочки! Сразу переходи к делу и четко формулируй, что тебе нужно. Требуй ясный ответ на твой запрос «да» или «нет». Ответ «наверное» считаем за «нет». Когда к тебе подходят и начинают разговор с общих тем, и ты чувствуешь, что обмен любезностями затягивается, не стесняйся сказать «ближе к делу» или «а ты по какому вопросу?»

Когда отправляешься куда – либо, четко ставь перед собой цель. Отправляешься в магазин – составь список покупок и строго ему следуй (не больше, не меньше какие бы там ни были соблазнительные предметы и скидки – акции).

Затем, если тебя пригласили на какое – то мероприятие также определи его формат и для чего тебе оно нужно. Приблизит ли оно тебя к реализации цели? Если это деловое мероприятие, а ты хочешь завести новые полезные связи и знакомства, то не сиди в углу с бокальчиком. Активно подходи, знакомься и подымай интересующие тебя вопросы. Записывай контакты. Если это мероприятие развлекательного плана, тогда отдохни ментально и физически.

Не грузи себя и других рабочими вопросами и планами. Просто на данное время расслабься и получай удовольствие.

Начинай с одного задания и очень простого. Того, что ты выполнишь 100% (допустим, выпить 250 граммов чая). Здесь важно выполнить все детально. Далее усложняй задания и увеличивай их количество. Когда научишься реализовывать планы на день, переходи на недельное планирование. Когда научишься планировать на месяц, ты уже будешь готов и можешь приступать к обрисовке своей главной жизненной цели и общего плана на жизнь. Здесь важно, чтобы твоя цель и планы согласовывались с родной стратегией и эталонной деятельностью.

Например, если ты продюсер и у тебя классно получается рисовать, ты можешь ставить перед собой цель создать свой стиль и популяризировать его на весь мир.

*«Если нет своей цели в жизни, то приходится работать на того, у кого она есть.»*

*Леонардо ДиКаприо*

### **Что скажут звезды?**

Как ставить большие, ясные цели и понять на что стоит делать ставку знает Дарья Владимировна Домрачева. Биатлонистка, четырехкратная олимпийская чемпионка, (единственная среди женщин – биатлонисток).

Дарья Домрачева про момент, когда пришло сознание, что биатлон – это ее призвание:

*«Для меня мои победы на юниорских стартах, юниорских первенствах дали большую дополнительную мотивацию для продолжения своей спортивной карьеры. Дали понимание, что действительно я все – таки на том месте, где должна быть, где могу чего – то добиться и куда должна вкладывать свои силы. Знаете, до сих пор я стараюсь воспринимать биатлон не только как работу, но и как дело, которое я люблю и которым я занимаюсь со всей душой. Если относиться к своей профессии только как к работе, только как к чему – то такому, что ты должен делать, ничего хорошего из этого не выйдет. Очень важно с душой подходить к делу и большой любовью.»*

Дарья Домрачева сохраняет мотивацию и идет к новым победам:

*«Деньги и слава не самое главное в жизни. Наверное, кокой – то жизненный азарт должен присутствовать. Для меня важно иметь дело, которое я люблю. Заниматься этим делом мне приносит удовольствие. Я спортсменка, которая выходит на старт и борется с горящими глазами. Чтобы продолжать быть спортсменом высокого уровня важно сохранять концентрацию – желание двигаться вперед и развиваться.»*

Дарья Домрачева о том, как важно в спорте соблюдать строгий график и придерживаться плана:

*«Спортивная жизнь – это строгий режим. У нас график невероятный и ты понимаешь, если ты занимаешься спортом, – просто так заниматься спортом невозможно. Хочешь не хочешь, ты ставишь перед собой какие – то задачи, а если уже хочешь добиваться каких – то результатов, то важно полностью посвящать себя этому делу.»*

*Первое олимпийское золото – это было очень знаменательное для меня событие. Это была гонка – преследование и в принципе, пересекая черту, ты понимаешь уже какую позицию занимаешь. Я понимала, что я в очень хорошей форме и хотелось реализовать себя на этой олимпиаде не только на одной гонке. И, конечно, для меня важно было вообще сохранять всю концентрацию, забыть об этой медали и без груза ответственности отправляться на следующий старт. Она подтвердила то, что я действительно достойна награды. Не зря вышла на этот старт и не зря занялась биатлоном.»*

В следующей главе ты узнаешь, как и на что себя человек расплывает и почему не достигает цели.

## «За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь.»

### Что происходит?

В ясную погоду выйди на улицу с листом бумаги и поднеси его к солнцу. Жди пока загорится. Не получается? Попробуй поджечь бумажку при помощи лупы. Опять нет результата? Теперь попробуй поджечь бумажку при помощи зажигалки. Наверняка получится! Ты знаешь, что сконцентрированный световой луч мощнее, чем распыленное тепло. Тогда почему ты сам распыляешься? Ты вечно куда – то бежишь: на работу, фитнес, свидание, учебу, посиделки, репетицию, домой к детям и мужу. А еще нужно компьютер включить (сериал сам себя не посмотрит). Зачем тебе все это?

На пути к цели возникает множество соблазнов, препятствий и ложных указателей. К сожалению, данные прилипали вампирят твоё время и энергию. Они буквально окружили тебя: сериалы, музыка, игры, социальные сети, перекуры, посиделки в пятницу. Данные забавы двигают тебя к намеченной цели? Если нет, то просто отнимают твоё время и силы. Тебя также окружают люди, которых, возможно, давно нужно послать на большой хутор, но даже это ты решил отложить в «долгий ящик». При чем неоднократно. Они ноют, докучают своими проблемами, просят в долг, грубят и подкалывают. А после того, как поговоришь с ними, чувствуешь себя как выжатый лимон. Все это драгоценное время ты мог бы направить на реализацию своей цели, но потратил его ради секундного удовольствия.

Ты вечно ноешь на тему того, как быстро летит время и как много шансов было упущено. Как же это мало – 24 часа в сутки. Если бы было больше, вот тогда... Ты реализовал бы все свои планы? Нет! Ты также продолжил бы прокачивать своего персонажа в игре и проходить новые уровни, вместо прокачки самого себя и повышения качества жизни. Ты все равно каждый раз, приходя с работы, включал бы зомбящик(компьютер) для фона во время перекуса и так проводил целые вечера. Ты продолжил бы общение с людьми, которые только тянут вниз и никак не поддерживают в реализации твоих планов. Распыление ведет к напряжению, которое нереализованный человек стремится снять через алкоголь, сигареты, наркотики, кредиты, порно, бессмысленные посиделки и т. д. Это позволяет выкачивать из тебя все соки и создавать еще больше напряжения. Получается замкнутый круг.

Пройдись по четырем основным сферам твоей жизни: карьера, отношения, здоровье и духовно – личностный рост. Честно ответь себе, как у тебя дела? Ты очередной раз убедишься, что вокруг полно лайдюков. Желаемая жизнь сильно отличается от текущей реальности? Как осуществляются смелые начинания, когда человек осознал себя, свои сильные стороны, поставил цель и начал к ней двигаться? Ведь нужно сделать очень важный шаг – правильно расставить приоритеты, а что – то вычеркнуть из жизни.

### Кто виноват?

**Лайдун гармоничной личности.** Во многих источниках человеку навязывается мысль о том, как важен баланс в жизни. Все это прикрывается тем, что должен быть широкий кругозор и надо быть гармоничной личностью. Иметь спутника жизни и детей, нужно еще успевать строить карьеру, быть активным гражданином, заниматься спортом. А еще петь, рисовать, заниматься йогой, путешествовать. В общем, ты должен быть идеалом и все успевать. И здесь у человека возникает большой лайдун. Ему кажется, что гармоничная личность равно идеальная.

Ты задумывался над тем, что из себя представляет гармоничная личность на практике? На практике – это человек, у которого все сферы жизни в балансе = в лучшем случае на троечку! Ты скажешь, ну как же так, почему не на пятерку? А теперь внимание, вопрос: ты где – нибудь видел левитирующих олигархов? Вот и я нет. Можно продолжить диалог, ты непре-

менно скажешь, что есть люди, у которых имеется работа, спутник жизни, они спортом занимаются и книжки по эзотерике читают.

Отлично, но... Какого уровня у них спутник жизни? Уровня Скарлетт Йоханссон или Брэда Питта? Зарабатывают они, как Билл Гейтс и Стив Джобс? Они здоровые, как Григорий Распутин и Владимир Бехтерев? Духовно развиты, как Дэниэль Хьюм и Нинель Кулагина? Нет! В лучшем случае у них все средничком, как у всех. А еще есть куча проблем, которых ты не видишь. Например, что они ругаются каждый вечер, выпивают, их дети («золотая молодежь») прожигают жизнь в клубах, употребляя запрещенные вещества. Духовность их заканчивается на беседах за столом (с водочкой) о тонких материях и о том, что мысль материальна. Они всю жизнь в рабстве навязанных ценностей и крючков.

#### **Дополнительные Лайдуны:**

**Лайдун идеального выбора.** Ты хочешь иметь идеальное здоровье, работу мечты, рыцаря на белом коне или принцессу, быть духовно развитой личностью. Но! Запомни, как дважды два: номером один ты сможешь стать только в одном деле.

В остальном у тебя все будет в лучшем случае на троечку. Для достижения и поддержания классных результатов в карьере ты потратишь кучу здоровья и энергии. Твоей семье достанутся лишь крохи внимания. Либо ты можешь добиться больших высот в духовной сфере, но для этого придется отказаться от всех благ цивилизации и все время медитировать в пещере.

**Лайдун ритуалов.** Да, пятница для большинства людей – святой день! Все соц. сети, все средства массовой информации радостно сообщают, что сегодня пятница. Ведь в этот день обязательно надо нажраться. Если ты не пьешь вместе с коллегами, на тебя будут смотреть косо. Ведь это же традиция! Не отмазываются даже трезвенники и язвенники. При этом ты должен следить за своим здоровьем. Плохо выглядеть, иметь лишний вес и некрасивое тело в наше время – это непозволительно.

#### **Что делать?**

Пси – игра «Жертва».

Цель игры – научиться расставлять приоритеты и вычеркивать лишнее.

Задача – выполнять дела последовательно, заниматься только одним делом.

Условие победы – держать весь день последовательность, не допускать параллельности в делах, т. е. перед началом одного дела заверши предыдущее.

Когда будешь ехать в транспорте, не надо врубать музыку. Полностью сосредоточься на дороге. Если едешь на своей машине, попроси пассажиров не отвлекать тебя во время текущей поездки. Если едешь на общественном транспорте, посмотри на людей, в окно, рассмотри сидения. Будь в текущем моменте. Воздержись во время поездки от разговоров по телефону и игр.

Пришло время вспомнить знакомую с детства поговорку: «когда я ем, я глух и нем». Сосредоточься на процессе поглощения пищи, тщательно ее пережевывай, чувствуй вкус и запах. Воздержись также от просмотра телевизора. Посмотришь его после еды.

Не стоит перекусывать на ходу. Ешь за столом в удобном месте. Если тебе нужно куда – то выйти из дома, выходи заранее. Прогуляйся (если погода позволяет). Возможно даже на знакомом маршруте ты заметишь то, чего раньше не замечал.

Общайся активно с людьми, не изображай присутствие. Задавай уточняющие вопросы, смотри на собеседника, угадай в знак согласия и кивай головой. Когда сам что – либо говоришь не смори в пол или потолок. Чувствуй своих слушателей и отслеживай реакцию. Интересно ли им? Понятно ли? Перемещайся в пространстве и жестикулируй. Говори громко и четко. Не жуй слова и не стой как статуя.

При выполнении текущих задач не надо отвлекаться на смс и соцсети. Выполнишь необходимый объем – устроишь себе перерыв. Вот тогда и посмотришь все свои «новости».

Когда будешь отдыхать не надо курить или выпивать алкоголь. Прими удобное положение, постарайся ни о чем не думать и полностью расслабиться. Если надо лечь спать – отправляйся в кровать. Не нужно со слипающимися глазами пытаться что – то доделывать. Не надо идти на поводу у желудка и совершать набег на холодильник перед сном. Решил спать – спи!

Все это только на первый взгляд выглядит страшным или трудновыполнимым. На самом деле стоит только начать. Ты сам удивишься, как быстро втянешься в этот процесс, который непременно тебе понравится! После того как научишься расставлять приоритеты в своих повседневных делах, можешь уже переходить на более высокий уровень. Какая жизненная сфера для тебя сейчас в приоритете. Так чем же ты готов пожертвовать для достижения цели?

*«Душа, не имеющая заранее установленной цели, обрекает себя на гибель, как говорится, кто везде, тот нигде.»*

*Мишель Де Монтень*

### **Что скажут звезды?**

О проблеме распыления ресурсов и расстановке приоритетов, очень метко говорил в своих выступлениях лидер ЛДПР Владимир Вольфович Жириновский.

Владимир Жириновский о главной проблеме человечества:

*«Большинство людей живет жизнью по поговорке «и рыбку съест и на хуй сесть». Вот это вся история. Гнусная история всего человечества. Кругом грязь, обман, ложь. И в этом говне мы с вами живем тысячу лет, все друг друга обманываем.»*

Владимир Жириновский знает, как распределять ресурсы в кадровой политике и отделять лентяев от деятельных работников:

*«Я думаю, как определить человека, что он действительно будет хорошо работать. Чтобы не ленился, был ответственный? Иногда наблюдаешь своих и думаешь, что вот этот бегаёт, суется что – то делает. Другой стоит, ничего не делает, лентяй. Что же такое между ними? А однажды обнаружил! И это исторический вывод на все времена.»*

*«Определять нужно на сколько человек способен хорошо работать (ответственный, энергичный, деятельный и главное, что он будет стараться) по длине члена: чем больше член, тот дурак. Он ничего больше не может делать, и он не виноват. Природа дала ему член. Он должен лежать на бабе и все! Смотрю, хорошо работает. У него маленький член: шебуршит, все бегаёт, бегаёт. Природа не дала ему нормальную половую систему и вся его энергия в работу. Это имеет значение не потому, что это дурак, а склад его организма. Он – самец и это нужно, но на мозги энергии не хватает. Нет проблемы дурак – умный. Есть проблема – образ жизни и обвинять никого не надо. Мы ставим его не на то место и поэтому он ничего не может делать».*

Владимиру Вольфовичу, также приходилось чем – то жертвовать на своем пути к успеху:

*«Мне на 12 лет первый раз дали 3 рубля. Я пошел и мог купить себе игрушечный пистолет или что – то из спортивного инвентаря. А я пошел в магазин канцтовары и купил себе авторучку. Это направленность к гуманитарной сфере, политике, к информации. Я все это слушал, смотрел. Все на футбольный матч, а меня больше интересовала политическая информация. Всегда старался где – то выступать и говорить. Меня замечали и избирали старостой, председателем совета, отряда, комсоргом в школе. В первые годы перестройки проходили собрания жителей по переименованию улиц. Я приходил, слушал, выступал. Везде, где собирались люди, я узнавал об этом; шел, участвовал, выступал. Я не был главным докладчиком, но все равно тянул руку и вступал в дискуссию. Таким образом, я начал прорывать для себя собственный путь.»*

В следующей главе ты узнаешь, почему люди перестают развиваться и превращают свою жизнь в болото.

## «Век живи век учись.»

### Что происходит?

Ты слышал песню группы Сектор Газа «Сельский туалет»? Самое время послушать. По сюжету данной песни муж долгое время не чинил сортир, в результате он на столько прогнил, что в него провалилась жена данного труженика. Тебе это ничего не напоминает из повседневной жизни? Где тебе встречаются застойные процессы и есть ли они в твоей жизни?

Среди твоих знакомых явно найдутся те, кто уже 10 лет живет в болоте. Они сидят многие годы без изменений маршрута, повышения в должности и зарплаты, а также условий труда. Когда человека спрашиваешь все ли ему на работе нравится, он может прочесть тебе целую лекцию о том, как все его достало. Как он ненавидит все, что связано с его работой. Но если его спросить, когда ты ее бросишь и найдешь что – то получше, он с удивлением посмотрит в твою сторону. Ведь дальше нытья он никогда не продвигался и всегда соглашался на то дерьмо, которое ему подносила жизнь. Он также может сказать, что годик еще поработает, а там будет искать что – то новое. Но пройдет годик, а потом второй и ты сможешь убедиться в том, что он заядлый лайдук.

Многие пары сталкиваются с тем, что после первых лет совместной жизни отношения переходят из разряда удовольствия в тяготу. Дело здесь не только в совместной бытовухе, которой ранее не было. Люди перестают работать над отношениями, гораздо проще копить упреки и обиды. Заводят отношения на стороне. Они оба только чахнут в данных отношениях, но все равно их что – то сдерживает от разрыва.

А как тебе мысль о том, что в 21 веке ценятся не сколько дипломы – корочки, сколько навыки, креативность, умение не только выполнять свою работу, но и мыслить на много шагов вперед? Приходят на работу устраиваться один с «отсиженным» дипломом и голой теорией, а другой без корочек, но умеет на практике делать кучу всего. Как думаешь, кого возьмут?

### Кто виноват?

**Лайдун гуру.** Человек считает, что у него колоссальный жизненный опыт и он все делает правильно, перестает развиваться и проявлять активность в выбранном направлении. Пускает все на самотек, ему кажется, что текущих знаний хватит, чтобы разрулить любую ситуацию. Когда нестандартная ситуация происходит, человек застревает в ней. Что делать он не знает, а спросить совета от более опытных людей не спешит. Он боится показаться тупым слабаком. Так закрывается для него все новое, что противоречит опыту. Это очень печально.

Возьмем такую ситуацию: ты заблудился в незнакомом месте и вместо того, чтобы спросить дорогу у прохожих, начинаешь блудить. Тебе надо всем доказать, что ты гений ориентировки и навигации. Стыдно признаться, что это не всегда так.

Ты обратил внимание как сложно сейчас старшему поколению освоить интернет и компьютер? Они настойчиво продолжают пользоваться традиционной почтой, блокнотами и ручками, старыми телефонными трубками, даже в том случае, когда их дети и внуки активно пытаются их обучить новым технологиям. Все дело в привычках, которые люди очень неохотно меняют. Они готовы даже биться головой об стену, лишь бы все было стабильно и по – старинке.

### Дополнительные лайдуны:

**Лайдун новое – равно опасное.** В твоём окружении есть люди, которые долгие годы пытаются бросить вредную привычку? Ты, наверное, знаешь, что очень большой процент бросивших курить начинают злоупотреблять алкоголем. Происходит замещение одной вредной привычки другой. Как жить вообще без вредных привычек, они не знают.

Говорят, что планирую переехать в другой город или страну, но сидят в своем теплом болоте: а вдруг на новом месте все будет еще хуже. А может, вообще, упадет кирпич на голову по дороге? Лучше держаться проверенных путей. Те, что давно хотят уйти с работы и открыть свое дело, боятся разориться и лишиться стабильного источника дохода. Такими аргументами сдерживает подсознание, которое в разы сильнее сознания и любое новшество для него – опасность.

**Лайдун Инициативы.** Инициатива наказуема скажешь ты, верно? Но есть и обратная поговорка: «кто не рискует, тот не пьет шампанского!» Ты ожидаешь в тихом углу и рассчитываешь, что тебя заметят, пригласят, позвонят и познакомят с нужными людьми? Подойдут, предложат руку и сердце, а также мешки с деньгами в придачу? А когда к тебе все – таки подходят, ты хватаешься за первое встречное предложение.

В итоге в браке ты оказываешься со шлюхой или уебком. С утра до ночи работаешь на козла, держишься за голову и не понимаешь, как ты мог довериться этим проходимцам. Люди очень боятся сделать первый шаг на встречу своим мечтам, поэтому они не материализуются (как бы интенсивно вы не пели манты и не визуализировали). Успех требует активных действий.

### **Что делать?**

Пси – игра «Интенсив»

Цель – открыть себя для нового.

Задача – как можно больше узнать о рыбалке.

Условие победы – весь день все, что делаешь – сводить к выбранной теме. Если упустишь нить или «съедешь» с темы, то ты проиграл.

Сначала как следует просканируй данную тему: прочитай статьи, посмотри видео в интернете. Выясни какие есть виды рыбной ловли и снасти: спиннинг, донка, поплавок, нахлыст, кружки т. д. Смотри как русские, так иностранные источники. Изучи также подводную охоту и особенности морской рыбалки. После предварительного сканирования можешь приступать непосредственно к интенсиву.

Когда решишь покушать, то перекуси именно рыбой. При этом, если кушаешь в компании, разговаривай только о рыбах и рыбалке. Старайся говорить о том, как, кого и на что лучше ловить. В какое время лучше клев и как надо правильно подбирать снасти. Периодически в свой рассказ вставляй анекдоты про рыбалку.

Когда решишь посмотреть фильм или почитать книгу, то выбери тот, который посвящён рыбной ловле. Обсуди с кем –нибудь данный фильм. Зайди на тематические форумы, посвященные рыбалке и оставь пару комментариев об этом увлекательном занятии.

Если среди твоих знакомых есть рыбаки, напросись с ними на ближайшую рыбалку. Если нет, то сам закупи себе минимальный инвентарь и отправляйся на ближайший водоем. Возможно, ты ничего не поймает, но это не важно. Главное – новый опыт и эмоции, ведь рыбалка – очень азартное занятие.

Периодически выполняя подобные интенсивы (в приоритетном направлении), ты сможешь очень далеко продвинуться на фоне своих основных конкурентов. Ты всегда будешь в курсе текущих тенденций, а со временем самостоятельно их создавать. Стань настоящим фанатиком любимого дела и каждый день делай шаги к намеченной цели. Тогда ты будешь обречен на успех.

Если ты уже заядлый рыбак и все знаешь о рыбалке, можешь использовать любую другую тему. Главное, чтобы она была для тебя новой и интересной.

*«Безграмотными в 21 веке будут не те, кто не умеет писать и читать, а те, кто не умеет учиться, разучиваться и переучиваться».*

*Элвин Тоффлер*

### **Что скажут звезды?**

Как развиваться и постоянно двигаться вперед, не сдаваться на тяжелом пути к своей цели, знает Мария Александровна Кожевникова – актриса и политик.

Мария Кожевникова с детства постоянно самосовершенствуется и тянется к новым знаниям и вершинам:

*«Вот это вот ощущение отношения к жизни каждый день чуть – чуть себя усовершенствовать. Начиная от прочитать книжки, либо встретить каких – то людей, которые умнее тебя. Я очень люблю встречать людей, которые умнее меня. Прямо к ним тянет. Я люблю с ними общаться, готова часами, открыв рот слушать все, что они говорят. Мне нужно это соревнование с самой собой в первую очередь. Естественно, это влияет и на дальнейшую жизнь. Идти на пролом, добиваться своей цели, в любом случае мне этот спортивный интерес не для галочки, а для того, чтобы если я что – то начинаю мне надо это завершить. Незавершенное дело в моей жизни гнетет. У меня все по полочкам. Я записываю один, два, три, что я должна доделать, что в незавершенной стадии и потом вычеркиваю. Мне очень нравится, когда эта бумажка становится пустая.»*

Мария Кожевникова старалась постоянно повышать уровень своего актерского мастерства:

*«Для меня это была самая сложная роль за всю мою актерскую карьеру. Я не могла понять этот персонаж. Он был безжизненный в пилотных сериях. Мы встретились с режиссером, который сказал, что это отвратительно, тебе надо работать. Мы 2 – 3 раза в неделю встречались с ним, репетировали сцены. Я ходила в рестораны, начинала общаться с этими девушками. Он мне подсказывал как делать эту работу над собой: как они сидят, как выкладывают телефон. Через полгода я начала понимать эту героиню. У меня даже голос стал чуть – чуть выше.»*

Несмотря на успешность проекта, на роли Аллы Мария Кожевникова останавливаться не стала. Ей хотелось более серьезные роли:

*«Я сама пришла к продюсерам и честно сказала, что я больше не могу. Я пошла на это осознанно, понимая, что все, я перестала расти как артистка. У меня было много предложений, но они были характера такого же, как Алла Гришко, только другие сериалы и проекты. Я уходила для себя (опять же, что – то другое искала).*

Мария Кожевникова нашла новую себя в фильме Батальон:

*«Этот фильм отличается тем, что я участвовала в нем не глобально, как продюсер. Но мы писали совместно сценарии и работала я над всем, что только можно: искала деньги на реализацию этого, ко всему у меня еще и главная роль. Я шла к этой роли столько лет. Наверное, с первого курса института. Это то, в чем я хотела сниматься.»*

В следующей части мы поговорим об инструментах для реализации цели.

## Выводы по первой части.

**1) Будь честным перед собой и другими.** Центральная причина, по которой ты до сих пор в «Ж» – это лайдуны – иллюзии. Фундаментом лайдунов является ложь, которая ведет тебя в дебри, а затем превращает жизнь в день сурка. Практикуй Лайдинг.

**2) Знай свой биотип.** Перестань тратить время на подтягивание хвостов и маскировку слабых мест. Уделяй максимум времени и сил своей ключевой компетенции. Следуй родной стратегии/биотипу. Честно себе признайся, где ты мастер, а где лох.

**3) Ставь перед собой ясную цель.** Когда у человека нет цели, он перестает думать своей головой и тратит свою жизнь на реализацию целей других людей. Поставь цель, создай план и подыми жопу. Развивай стратегическое мышление.

**4) Правильно расставляй приоритеты.** Первично то, что ведет тебя к цели. Реализуй задуманное на все 100% и перестань распыляться на то, что забирает твои силы и тянет вниз. Действуй последовательно.

**5) Постоянно развивайся в своем направлении.** Приобретай полезные знания, умения и навыки, которые ускорят тебя на пути к цели. Когда тебе будет казаться, что ты мастер и все знаешь, то спустись на землю и дай себе пендалю. Помни – ты либо растешь вверх, либо катишься вниз. Устраивай периодически интенсивы.

## Часть 2. Чем?

### «Воду в ступе толочь – вода и будет.»

#### Что происходит?

Направляйся в гости к своим родственникам, у которых есть дети. Обязательно возьми с собой своих детей и пригласи друзей, у которых тоже есть малыши. Рано или поздно дети начнут стоять на головах, брать вещи без спроса и доставлять хлопоты. Проведи эксперимент: подойди к любому ребенку и скажи, чтобы не трогал что – то или не брал какую – то вещь. Ребенок, спустя некоторое время, среди прочих вещей потрогает (возьмет) именно ее. Теперь переключи свое внимание на родителей, которые курят при своих детях и прочитай им лекцию о вреде курения. Результат в обоих случаях будет нулевым. Но ведь именно так ты действуешь во многих ситуациях, ожидая одно, а получая совсем иное.

Люди, чем старше становятся, тем больше беспокоятся о своем здоровье. Тягают штанги в тренажерном зале, бегают по утрам, занимаются экстремальными видами спорта. Практикуют цигун, йогу, сидят на диетах и употребляют экологически чистые продукты. Ограничивают себя в алкоголе и никотине или вообще отказываются от них, не употребляют мяса. Стремятся быть молодыми изо всех сил (даже ложатся под нож пластического хирурга) и не могут жить без косметолога.

А потом, читая про 100-летнюю старушку (которая всю жизнь пила – курила, ела жирную пищу, не занималась спортом, а еще материлась и жила в свое удовольствие), выглядит гораздо лучше, чем большинство в свои 40 – 50 лет (ведущие здоровый образ жизни и во всем себя ограничивающие). Тут у людей наступает разрыв шаблона и приходит понимание, что их образ жизни – это всего лишь очередные рамки.

Ты ломаешь голову над тем, почему ты такой классный, добрый, умный, с высшим образованием и без вредных привычек, не можешь никак найти себе вторую половинку? Твой сосед раздолбай (который в своей жизни ни одной книги в руках не держал), каждый вечер развлекается с новыми красотками в своей прокуренной хате. Также бывает, что в отношениях ты точно знаешь, что тебе нужен добрый, заботливый, богатый (далее по списку) мужик. Но постоянно попадаются лентяи, алкоголики, наркоманы и нищелюбы. Мужики хотят найти верных и добрых принцесс, которые будут всегда и во всем поддерживать, но в итоге связываются со стервами, которые только используют ресурсы в своих корыстных целях и бросают, когда находят более выгодный вариант.

#### Кто виноват?

**Лайдун наживки.** Ты для достижения поставленной цели используешь ресурсы, которые к ней никогда не приведут. В итоге получаешь свершено не то, что заказываешь. Как думаешь, много ты наловишь шук, если будешь ловить их на клубнику? Теперь возьми спиннинг или попробуй половить на малька, червя. Как теперь? Клюет? Тебе это все знакомо, и ты не понимаешь, зачем выполнять такую глупость. Я хочу задать тебе тот же вопрос. Зачем ты занимаешься глупостями и при этом ожидаешь классных результатов? Знаешь, заниматься фигней на рыбалке нестрашно. Страшно, когда текущая жизнь – полная фигня.

## **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.