

A woman in a white, flowing dress is floating in water, her head tilted back and arms raised. The water is a vibrant, textured green and blue. The overall mood is ethereal and serene.

**НАИМА ГОНОВА**

**ЕСЛИ ТЫ НА ДНЕ**

**20  
"КАК"**

12+

**ОТВЕТЫ НА КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
ВЫИРНУТЬ**

# Наима Гонова

## 20 КАК

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48506586](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48506586)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Первая мотивационная книга, которая написана автором в процессе достижения успеха, а не "с Олимпа". Автор дает 20 жизненно важных советов – чек-листов для любого, желающего оттолкнуться от "дна", морального и финансового. Рабочие мировые практики, пропущенные сквозь личный опыт. Коротко. Емко. По сути. Без воды.

# Содержание

Глава первая. Почему ты захочешь читать эту книгу?	4
Как пишет автор?	5
С чего начать?	8
Глава вторая. Работа над головой.	10
Твой "таракан", как его зовут?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Глава первая. Почему ты захочешь читать эту книгу?**

*Если тебе не нравится то место, где ты находишься – смени его, ты же не дерево. ©Джим Рон.*

# Как пишет автор?

Если чувствуешь, что находишься на самом финансовом и эмоциональном дне, то первое, что я хочу тебе сказать: ты не на самом дне! Выдохни!

На момент написания, автор этого бестселлера находится абсолютно в таком же положении, как и ты. Поэтому считай, что выбираться из этой ямы мы будем вместе! Теперь ты не одинок!

Сегодня 1 сентября 2019 года, я сижу на террасе 14 этажа съёмной квартиры и печатаю первые страницы этой книги. Ответом на прозвучавший немой вопрос «зачем?» будет следующая мысль. У меня высшее профессиональное юридическое образование, я работала более, чем в 10 организациях в 5 разных сферах, у меня за плечами более 15 успешно пройденных курсов абсолютно разных направлений. Самое ироничное – это то, что в каждой из сфер меня ждало отличное будущее с хорошим достатком и стабильным ростом. Если бы ни одно «но». В июне этого года я, как обычно – осознанно, уволилась с последнего места работы и далеко не потому что в моей жизни всё волшебным образом наладилось само собой. Вовсе нет. На сегодняшний день на мне больше 15 000 \$ «плохих долгов»<sup>1</sup>, однако именно теперь, в самом неудобном для себя положении, я приняла решение: начать

---

<sup>1</sup> FREEDOM FROM BAD DEBT/ by Robert T. Kiyosaki & Kim Kiyosaki, 2014.

качественно другую жизнь, как бы пафосно это ни звучало.

Так, вот причина, по которой я решила писать именно теперь: нет подвига в том, чтобы написать бодрящую мотивационную литературу, когда в жизни уже всё хорошо "с Олимпа", но куда сложнее писать, когда, будто «по лезвию ножа», балансируешь и, тем не менее, шагаешь к цели. Что до тебя, то через эти строки, я буду тем самым «понимающим другом», который пройдёт весь твой путь становления вместе с тобой и поможет избежать разных ошибок. Я верующий человек (но тут не об этом). Я хочу помочь тебе выйти из финансовых «крысиных бегов»; помочь обрести веру в себя, в свои силы, найти свою миссию; поставить и добиться всех целей и верю, что за это Бог поможет и мне.

С корабля на бал.

Сколько себя помню – я ненавидела читать. С детства. Я была очень активной девочкой, которая заходила домой только поспать, а всё остальное время у меня занимала игра в «казаки-разбойники», бадминтон и лазанье по деревьям. При одной только мысли, что мне нужно прочитать я предвкушала тоску и печаль. А всё потому, что уже в детстве я чётко понимала – большинство произведений не имеют ни малейшего отношения к реальности, а по сему мне от них было смертельно скучно.

Пожалуй, это было последнее лирическое отступление перед началом.

Не будет долгого вступления, мы начнём работать над собой сразу.

Я постараюсь на этих листах изложить все свои знания, накопленные за 10 лет, а так же всё, что буду узнавать в процессе написания.

Итак, приступим. Самое удачное время для того, чтобы начать менять свою жизнь – это сегодня. Почему бы и да? Тем более, что в голове у тебя сейчас либо полнейший хаос, либо наполеоновские планы. В моём случае – оба варианта сразу.

## С чего начать?

Сядь. Можешь лечь? Ляг. Успокойся. Сейчас, в эту минуту, в эту секунду с тобой не происходит ничего, из-за чего ты можешь судорожно переживать. Точнее, в мире происходит миллион вещей прямо сейчас, но ни на одну из них ты не можешь повлиять переживая, поэтому на эти 60 секунд «слова дзэн» и просто дыши, смотри на небо или на что-то приятное.

Всё? И всё? Да, всё. Если бы мы сидели сейчас с тобой лицом к лицу, то я бы пожала тебе руку, поспорив, что ты не протянешь в состоянии «без потока мыслей» и 30 секунд.

Первые 7 дней просто садись или ложись в середине дня и впадай в некое аморфное состояние – ни переживаний, ни планов, ни-че-го, только ты, твоё ровное дыхание и состояние тотального спокойствия 30-60 секунд.

Что это даёт тебе? Для мозга – это кнопка reset – перезагрузка, что, в свою очередь, уже за неделю, натренирует тебя смотреть на все ситуации со стороны. Это очень полезное умение.

Смешным и лишним говорить о пользе и необходимости зарядки (внимание, спойлеры: не обязательно по утрам, достаточно, в принципе, какой-нибудь). Этот абзац я упрощу до минимума. Здоровое понимание того, что у всех разный уровень физической подготовки, разное здоровье, не даёт

мне права широко рекомендовать свои упражнения. Заниматься надо! Утром ли, днём ли, вечером ли, дома ли, в клубе ли, дыхательные ли практики, своим весом или на тренажёрах, но надо. Смирись. От этого нельзя бегать, потому что именно небрежность в здоровье обходится в последующем дороже всего. Выбери свою удобную, я подчёркиваю, удобную форму физических нагрузок для поддержания тонуса в организме. Не должно быть больно или в нагрузку. Критерий правильного выбора – приподнятое чувство сил и духа после занятий.

Этого набора более чем достаточно для старта.

# Глава вторая. Работа над головой.

## Твой "таракан", как его зовут?

У любого нормального человека возникают тысячи вопросов, когда он оказывается на пороге чего-то нового. «С чего мне начать?», «как выбрать?», «у кого научиться?», «что обо мне скажут / подумают и что если ничего не получится?», «кому это надо?».

Как не утонуть в них?

Минус состоит в том, что нет универсального подхода, нет панацеи. Плюс же заключается в том, что история знает множество действенных систем, которыми можно и нужно пользоваться!

Давай разберём топ-5 вопросов:

«*С чего/как мне начать?*». Гениальный ответ выражает цитата: *"Краткое пособие для начинающих – начните."* Не закатывая глаза, я знаю, что ты ожидаешь «волшебную пилюлю» буквально в ответ на каждый из вопросов. Её не будет. Не потому что я жадная или глупая, а потому что её просто не существует. Мне тоже было больно принять этот факт, поверь.

Давай посмотрим трезво на слагаемые любого начинания. Необходимы ресурсы. Какие?

– физические – «в здоровом теле здоровый дух»;

– духовные – во что бы ни верил, всегда есть субъект/объект материальный или нет, который можно благодарить, а систематическая благодарность всегда порождает ресурс – это непреложный закон вселенной, не верить в него, как не верить в гравитацию;

– ментальные – важно трезво воспринимать себя как личность, согласно набору объективных и конкретных фактов;

– материальные – глупо держать ориентир на те редкие случаи, когда прорыв совершается вопреки всему, разумнее позаботиться заранее о материальной базе. Это могут быть знания, навыки, приспособления, связи и т. д.

# 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.