

49 СОВЕТОВ ДЛЯ ОФИГЕННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ДАНИЛА
РОДИОНОВ**



Данила Дмитриевич Родионов

49 советов для

офигенной дисциплины

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48478296

ISBN 9785005061041

Аннотация

Это «пинок» в новую жизнь, без лени, без всякого кала, САМОдисциплина – это вещь, которая ВОСКРЕСИТ твою радость к этой жизни. Стоит просто быть дисциплинированным, чтобы зарабатывать миллионы и кататься на яхтах, нюхая мел. Запомни, мой баранчик, САМОдисциплина. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЧТО ЗА ЧЕРТА ТЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕШЬ?	5
ГЛАВА I	9
Совет 1: Помни о сне	9
Совет 2: Не ешь дерьмо	12
Совет 3: Спорт, мать его	14
Совет 4: Перестань быть тупым – умней!	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

49 советов для офигенной дисциплины

**Данила Дмитриевич
Родионов**

© Данила Дмитриевич Родионов, 2019

ISBN 978-5-0050-6104-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЧТО ЗА ЧЕРТА ТЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕШЬ?

Я не добрый автор, я буду тебя, ленивую тварь, заставлять действовать, не буду с тобой играть и рассказывать какие-то истории, максимум конкретики, я не буду тянуть кота за яйца или размазывать говна по ступе.

Твоя задача поднимать свою ленивую жопу когда я скажу

Мне уже хорошо от того, что ты решил ознакомиться

Что ж за книга такая у тебя в руках, да и что за чёрт её написал? (хотя это может и вовсе не интересовать)

Давай по порядку: ты глупый баранчик, который решил поменять свою жизнь и привнести чего-то нового, иначе ты бы не читал эту книгу

А ещё у тебя не хватает дисциплины и воли меняться самому, новые знания ты откладываешь на потом, действовать не начинаешь. Возможно, ты очень давно планируешь начать заниматься спортом, либо открыть своё дело. Могу сказать, что ты ленивая тварь и где-то в жизни у тебя есть шило, поэтому ты пытаешься ХОТЬ ЧТО-ТО делать. Я лишь могу догадываться

Давай так: если хоть в чём-то ты похож на моё описание, тогда эта книга будет тебе полезна и ты будешь дальше её читать. Иначе иди к чёрту, у тебя идеальная жизнь, тебе нехер меняться

Я всего лишь помощник тем, кто хочет это сделать
НО кто же я такой?

Я автор методики по развитию сверхдисциплины, ментор и наставник людей, которые хотят поменять свою жизнь, начать делать что-то новое. Я помогаю именно через развитие самодисциплины, ибо прочее САМОРАЗВИТИЕ – это дерьмо собачье

Подробнее о моём творчестве можешь ознакомиться в моём блоге инстаграм [reformatoor](#). Да, с двумя О

Я грёбанный реформатор, пытаюсь хоть как-то поменять свою жизнь и твою, дорогой мой читатель

Не буду никого благодарить, идите нахер, давай уже начнём меняться и прокачиваться, иначе на кой фиг ты читаешь эту книгу

Что ты найдёшь в этой книге:

- Как повысить свою продуктивность
- Как побороть лень

- Как настроить свой график
- Как планировать жизнь
- Как развить сверхдисциплину
- Как наладить свое питание для улучшения показателей

во всех аспектах жизни

– Как стать монстром развития и совершенствования себя любимого

- Реальные советы по улучшению показателей в спорте
- Как повысить лидерские качества
- Как успешно влиять на людей

Было бы интересно это узнать, да?

Отлично, друг, моя задача – лишь помочь тебе в твоих начинаниях. Я даю информацию, чтобы достичь успеха. Ты должен выполнять

Если ты в жопе, то сможешь выбраться из неё, начав брать лучшее из этой книги

Возможно, в чём-то тебе будет больно и неприятно, а в чём-то будет интересно и очень полезно

Возможно, у тебя появится желание пропустить мимо ушей некоторые советы, вовсе забить на них

Однако помни: человек самодисциплинированный всегда будет иметь огромное преимущество перед человеком, кото-

рый вообще не имеет дисциплины

Советы для получения максимума от этой книги:

- Завести отдельный блокнот/тетрадь
- Выполнять все задания по советам
- Делать пометки и выписывать самое интересное
- Каждый день записывать успехи по советам, изложенным в этой книге

Приятного тебе чтения, дорогой баранчик :)

ГЛАВА I

Вкручиваем личную эффективность на максимум

Ну ты для начала задайся вопросом: «Нафига мне эффективность?», ведь просто становиться сверхчеловеком, не зная зачем, очень говняная тактика

И лучше я тебе это скажу тут, на берегу, перед дальним плаванием под названием «Самоулучшение»

Сядь на попу ровно и подумай, для чего ты вообще решил читать эту книгу

Что ты хочешь?

Если для интереса – пользы будет ноль

Хотя ты сможешь выцепить что-то интересное, но всё же лучше тщательно обдумать

И так, начнём

Совет 1: Помни о сне

Ты ведь в курсе насколько важен сон и бла-бла-бла. Вся эта чепуха, которая лезет из тв, интернета или может ещё откуда-то

Ты ведь уже определил цель своего чтения этой книги
Если нет, то закрой прямо сейчас и займись этим

НО если ты уже всё определил, то скажу тебе что СОН –
ОСНОВА ПРОДУКТИВНОСТИ

То, как ты будешь спать – влияет на все аспекты твоей
жизни

Если ты ещё молод, горяч, в твоих жилах течёт энергетик и ты можешь не спать до 3 ночи, а потом в 7 утра идти на учёбу или работу, то знай, ты скорее всего помрешь как мой прадед, не дойдя до дома, упав под забором

Вспоминай о сне хоть иногда, спи хорошо

Какие-то переписки с друзьями, поздняя работа не стоит того

КАК СПАТЬ ХОРОШО?

Каждый день ложись в определённое время, вставай тоже

Начни потихоньку находить тот час, в который ты мог бы заснуть

Если ты будешь ложиться вечером и вставать утром, то станешь в пару раз счастливее как минимум, а как максимум – перевернёшь свою жизнь с ног на голову

Практическое упражнение:

Выбери для себя нормальное время для засыпания
Допустим, я каждый день ложусь в 22:00, а встаю в 4:00
Скорее всего ты сразу так не сможешь

В течении 3—4 дней отследи время отхода ко сну

Например:

во вторник лег в 21:45

в среду в 23:07

в четверг в 22:31

в пятницу в 22:40

Среднее тут будет 22:20—22:40

Поэтому начни ложиться в этом промежутке

И не наебывай себя фразами:

«Я совсем не устал, посижу чуток»

или «Посмотрю парочку видео перед сном»

Это, как я называю, «ГОВНЯНАЯ ЭНЕРГИЯ» просится наружу и пожирает тебя

Она приведёт только к ужасной жизни и куче дерьма в ней

Совет 2: Не ешь дерьмо

Все просто, будешь пичкать свой желудок всякой дрянью и дерьмом – желудок скажет: «ИДИ НАХЕР, Я ЭТО НЕ БУДУ ПЕРЕВАРИВАТЬ», и все к чертям остановится, ну и ты снова помрешь

Ничего прикольного, верно?

– Да, но я ведь не хаваю дерьмо

Окей, ты ешь за 3 часа до сна?

Если да, то эта еда превращается в подгнившую кашу у тебя в кишечнике

Чипсы – хуипсы и всякая ОТРАВА тоже заставляет умолять о пощаде твой организм

Она насыщает рецепторы и ебет твой желудок

Перестань кушать помои, мой друг

Всё очень примитивно

Хочешь больше успевать, больше делать – нормально питайся

КАК НОРМАЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Для начала не истязать организм всякими красителями и химией (надеюсь сам понимаешь о чём я)

Начни питаться хоть чем-то здоровым

Порадуй свой организм фруктовым салатом или чем-то ещё более охуительным

Сделай смузи, а вечером скушай чтонибудь лёгкое
И НЕТ

Я не пропагандирую веганство, сыроедение и прочую ху-есть

Любишь мясо – хавай масо

Всё просто, НО иногда немного думай о том, как перенесёт твой организм свиной стейк, который ты решил доесть в 2 часа ночи, ибо проснулся от голода

Желудок спит, а тут в него пихают жирную свинью. Он упадёт в панику и обосрётся нахер

А если уж так, то спать нормально ты не сможешь
Тут стоит вспомнить первый совет

Практическое упражнение:

Не насилуй свой пищеварительный завод
Перед сном кушай лёгкое, а лучше за 2—3 часа до сна

Утречком выпей 1—2 стакана воды, чтобы сказать желудку: «Вставай родненький, кушать будем»

ОН, в отличии от тебя, спит ещё как минимум час после пробуждения

Перед тяжёлой работой не нажирайся

А утром кушай каши и прочие медленные углеводы

ОНИ ёбнут в тебя энергию на целый день

Совет 3: Спорт, мать его

Сейчас не о сексуальном теле, это тебе вовсе в жизни не пригодится

Тут я вдолблю тебе мысль о кайфовости спорта для общего состояния

Если ты хочешь быть продуктивным (а ты этого хочешь если это читаешь), то прямо сегодня начни напрягать своё тело тренировками

– А нахер мне это?

В здоровом теле – здоровый дух, надеюсь ты слышал эту поговорку

Спорт развивает твою волю, прокачивает дисциплину, улучшает всякие обмены веществ в организме, благодаря че-

му ты сможешь хуярить в разы больше

– Господи, это ведь и так понятно и примитивно, почему ты это мне объясняешь?

А когда ты, кусок жира, в последний раз поднимал свою жопу и делал что-то полезное **ДЛЯ ТЕЛА**?

Если ты профессиональный спортсмен или в таком духе, то этот совет тебе не нужен, ты и без меня всё это знаешь

А вот если ты ленивое говно, которое не может найти время для себя и постоянно находит отмазки, то тогда заткни рот и слушай

В своё время, когда я решил вставать в 3—4 утра и ежедневно бегать по 10—20 км, для меня было как нехер делать встать так рано и побежать, а потом целый день ещё пахать на стройке

От себя могу добавить особую пользу статических упражнений

Если ежедневно вставать в планку и прокачивать время «стояния», то можно прокачать и свою силу воли

Дерзай!

Практическое упражнение:

Прямо сейчас отбрось книгу и встань в планку

Если в метро или автобусе, то ПОХУЙ, сегодня вечером ты уже забудешь об этом

Но если там, где ты, реально не удобно, ставь напоминалку прямо сейчас

Поставил?

Окей, теперь построй свой максимум

Запиши это

И так в течении недели прибавляй к этому времени по 5—10 секунд

Это уже на 10—20% прокачает твою самодисциплину

А так же составь примерный график тренировок на ежедневную основу

Совет 4: Перестань быть тупым – умней!

Тут вроде всё примитивно просто, но как же много баранов топчут улицы

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.