

ДМИТРИЙ ЗОЛотов

16+



КАК ПОДНЯТЬ ЗАД

40 ВОЛШЕБНЫХ ПЕНДАЛЕЙ

**Дмитрий Золотов**  
**Как поднять зад. 40**  
**волшебных пендалей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48849779](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48849779)*

*SelfPub; 2019*

**Аннотация**

Ты постоянно откладываешь дела в долгий ящик? Бросаешь начатое на полпути? Не знаешь, как все успеть? Данная мини-книга познакомит тебя с эффективными техниками мотивации, которые быстро вышибут лень из твоей жизни. Ты получишь максимум пользы без нудных теорий и воды.

# Содержание

Введение.	4
Часть 1. Поддержка.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Введение.

Здравствуй, дорогой читатель! Я не знаю, как эта книга попала тебе в руки, но одно я знаю, точно – ты хочешь некоторых перемен в своей жизни.

Однако, тебе постоянно что – то мешает. Правда? Вот, казалось бы, ты уже что – то делаешь в этом направлении, а воз, как говорится, и ныне там. Возможно, ты уже знаешь свое предназначение, имеешь ясные цели, визуализируешь и поешь мантры. Но!

Почему же жизнь так и не меняется, а если перемены и происходят, то несущественные?

Отвечаю: можно весь дом обклеить досками желания и делать всё вышеперечисленное, но без активных действий ты будешь просто топтаться на одном месте. Для того чтобы действовать активно и эффективно, необходимо уметь себя **МОТИВИРОВАТЬ**. А как это делать читай дальше. Всё расскажу!

В первой части представлены советы, которые связаны с мотивацией только косвенно, но настоятельно рекомендую их выполнить. Это позволит тебе гораздо эффективнее использовать техники из 2 и 3 части.

Во второй части ты научишься мотивировать себя, используя негативные стимулы.

В третьей части ты научишься использовать позитивные стимулы.

# Часть 1. Поддержка.

## 1) Заряжай себя.

Частым спутником лени является дефицит энергии. Восполнить свой энергетический запас можно с помощью энергетических практик таких как: цигун, пранаяма, медитации, визуализация энергетических потоков внутри и снаружи тела. Конечно, такие техники за один день не освоишь, но затраченное время на тренировки окупится с лихвой, особенно когда случаются непредвиденные обстоятельства, а время поджидает. Мне очень нравится техника фонтан: необходимо на вдохе представить, как из – под земли, сквозь тело идет вверх поток энергии, а на выдохе опускается обратно в землю.

## 2) Изучи свой психотип.

Существует множество психологических тестов и опросников, позволяющих всесторонне изучить личность человека. Есть также специальные проективные методики, которые позволяют узнать о себе и других много нового, в частности о мотивации и ценностях человека. Ты можешь найти в интернете массу подобных методик, изучить свой психотип и использовать стимулы, которые подходят именно для тебя.

### **3) Расставь приоритеты.**

Представь, что ты пришёл ко мне на консультацию. Знаешь, какой я вопрос тебе задам?

– Чего ты хочешь?

Я внимательно тебя выслушаю ( четкий ответ на это вопрос дают лишь единицы), а потом задам следующий вопрос:

– А чем ты готов пожертвовать, ради достижения данных целей и результатов?

# 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.