



Быть СЧАСТЛИВЫМ МОЖЕТ КАЖДЫЙ



1LDAR VALIEV



7



Навыков,
которые сделают
вашу жизнь
НЕПОВТОРИМОЙ

— — — — —
Быть СЧАСТЛИВЫМ

Ildar Valiev

7 навыков, которые сделают Вашу жизнь НЕПОВТОРИМОЙ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48819651

ISBN 9785005089571

Аннотация

Меня зовут Ильдар Валиев! Я считаю, что каждый человек имеет все возможности для того, чтобы **Быть СЧАСТЛИВЫМ**. Нужно только действовать и развивать в себе нужные навыки. Поэтому я стал изучать навыки и делиться своим опытом с друзьями и коллегами. В итоге мои рассказы переросли в Книгу «**СЕМЬ навыков, которые сделают вашу жизнь НЕПОВТОРИМОЙ. Быть СЧАСТЛИВЫМ**» – в которой я рассказываю, как с помощью развития своего потенциала становиться Успешнее и Увереннее!

Содержание

Предисловие	5
Немного о структуре	13
1. Постановка цели и развитие навыков	19
Конец ознакомительного фрагмента.	26

7 навыков, которые сделают Вашу жизнь НЕПОВТОРИМОЙ

1ldar ValieV

© 1ldar ValieV, 2019

ISBN 978-5-0050-8957-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

«Человек во всем самодостаточен, чтобы Быть СЧАСТЛИВЫМ. Реальным опытом должен быть человек, а жизнь – это маленькая прогулка, Человек сам определяет свой путь» – Ильдар В.

Если Вы хотите измениться и получать то, чего хотите, и тратить на это меньше времени и средств, получать от жизни больше, чем Вы получаете сейчас и быть успешным, то этот курс (книга) именно для Вас.

Теперь, Вам надо принять удобное положение и почувствовать себя комфортно. Для снятия напряжения можно воспользоваться техникой глубокого дыхания: сделайте цикл из пяти глубоких вдохов и выдохов, при этом сосредоточьте свое внимание на том, как воздух входит и выходит. Для того, чтобы мысли не «улетали» – проговаривайте: Вдох, выдох. Это небольшая практика осознанности, которая помогает расслабить тело и мозг человека, а также сосредоточиться на предстоящем деле.

«С чего надо начать?» – этот вопрос интересует всех...

И ответ на него довольно прост! Для начала, и это особенно важно, необходимо полюбить СЕБЯ! Да, именно ПОЛЮБИТЬ. Понять, насколько Вы хороши и единственны в этом мире! Вам нет равных – Вы само совершенство по своей

природе, но Вам только осталось научиться управлять собой и познать лучше свои особенности. Вы хотите стать более уверенным и успешным человеком, ведь так?

Теперь, когда Вы готовы к новому путешествию в мир себя, который удивительно прекрасен и полезен для Вас, приступим к изменениям.

«Настоящая победа – это победа над собой»

Когда ты двигаешься вперед, то не знаешь, что тебя ждет – даже если есть четкая цель. Слишком много непредсказуемых начальных условий могут вмешиваться в результат. Но то, как ты реагируешь на происходящее и как ты это интерпретируешь, в последствии определяет тебя в будущем.

Мне суждено было родиться на родине Башкирского народа, но я до сих пор считаю, что национальностей не существует, а все приписанные ярлыки и штампы реализуются только в субъективной виртуальной реальности. Детский сад и школьные годы я провел в северном городе Когалым, Ханты-мансийского автономного округа. В переводе с местного языка город назывался – «гиблое место», однако для нефтяников это был клад. До сих пор основными ресурсами Лукойл по добычи нефти остаются эти края, а сам ЛУКОЙЛ расшифровывается, как – Лангепас, Урай, Когалым нефть.

Что интересно – первый мер города Когалым был Сергей Собянин (www.sobyenin.ru/biography). И в 93 году уже была оптоволоконная связь и центральная диспетчеризация общественного транспорта.

В детстве, как и многие я ходил на разные секции и кружки, развивающие различные навыки. Одним из таких была долгая и как мне тогда казалась бесконечная учеба игры на музыкальном инструменте, не особо имиджевым для парня – баян. Для того, чтобы без затруднений играть разучиваемый материал, необходимо было пройти несколько этапов тренировок и упражнений, занимавших минимум 3 часа каждый день. Как строилась учеба – преподаватель, отведенный для обучения временной период в 40 минут, рассказывал жизненные поучительные истории, а потом давал план действий на дом, включающий разминку (проигрывание гамм), изучение материала (деление его на группы, расстановка номеров пальцев для каждой руки), далее физическое запоминание партии ежедневным повторением материала разными руками, далее соединение и вот оно просветление, доведенное до автоматизма.

Был у меня партнер в дуэте – Роберт. И как-то раз мы играли совместно пьесу, вошел преподаватель и остановил нас.

Рассказал анекдот:

«Еврея спрашивают: почему вы любите групповуху? Он отвечает: потому, что там сочкануть можно.»

Вечером я понял, что обращение было к Роберту, в связи с тем, что он плохо знал материал. А я сделал вывод на всю жизнь: либо полностью включаешься в процесс и делаешь его хорошо, либо вообще не стоит этим заниматься и переключиться на то, что ты будешь делать хорошо и не отвле-

каться.

Достигателями не рождаются – ими становятся.

*Дети рождаются безумно любознательными и ВСЕ мы умеем рисовать!
Так, что происходит с нами когда мы взрослеем*



Упорство – залог победы над ленью. То, что бывает невозможным, через упорство становится достижаемым. Вспомните все Ваши большие достижения, вряд ли это были шальные выигрыши – уверен перед этим Вы слишком упорно и целеустремленно шли к этому.

Преодоление препятствий, которые остановили бы большинство людей, развивают важнейшую черту характера – упорство.

Когда ты растешь в маленьком городе, то все что у те-

бя есть это твоё ИМЯ и СЛОВО, которое ты можешь дать. Но мы все знаем, что когда ты ребенок, ты не можешь все просчитать и тебе еще не достаточно опыта для доверия своим инстинктам. Твоя задача быть максимально социальным и уметь вызывать чувство эмпатии у людей. Основная часть нашей личности строится в детском возрасте, все опасения и тревоги кроются именно там.

Воспитание и любовь родителей помогают нам освоить основные навыки, которые нам пригодятся в жизни. Но не все навыки могут быть явно полезными. С годика до девятого класса я ездил на все лето в деревню, от куда родом мой отец. Стерлибашевский район, деревня Ибраево, дом на центральной линии. Дедушка был учителем и директором школы, а Бабушка заведовала единственным магазином в деревне. У нас было не менее 4 коров и более 20 голов коз и баранов. Жизнь в деревне в корне отличается от жизни в городе и честно расставляет приоритеты между разделением труда. Чем отличается житель села от горожанина? По моему мнению он полностью автономен и может обеспечить себя на 90% сам.

Так получается, что главный навык горожанина – это умение сотрудничать с соплеменниками, управлять и вдохновлять, научиться быть своим.



Со временем я переехал в большой город и у меня были проблемы с коммуникацией. Я думал, что достаточно лишь успеха в одном направлении, в учебе, что бы быть успешным. Но это оказалось не так.

Я много изучал литературы по саморазвитию и пришел к выводу, что:

1. Тебя воспринимают таким, каким ты сам себя ощущаешь.
2. Единственный верный способ оценить себя- это сравнить самого себя с СОБОЙ.
3. Нет объективных суждений, каждый человек думает только о себе (даже родные люди).
4. Требовать признания своих дел бессмысленно, если ты

сам не получил удовлетворения от работы.

5. Виноватых не бывает, воспринимай происходящее как положительный опыт.

*Как говорила черепаха из «Кунг-фу панда»:
случайности не случайны.*

И не случайно ты – дорогой читатель нашел эту книгу. Она посвящена возможности узнать, как улучшить свои коммуникационные навыки. И с помощью них найти свое вдохновение, свою любовь и семью, стать самодостаточной личностью.

Я специализируюсь на следующих сферах саморазвития, о которых и пойдет речь в данной книге:

1. Постановка цели и развитие навыков
2. Скорочтение
3. Ораторское искусство
4. Мастерство презентации
5. Мастер обаяния и влияния
5. Стрессменеджмент
6. Эмоциональный интеллект
7. Лидерство

**Жизнь дана для того, что бы быть
СЧАСТЛИВЫМ!**

«Человек обязан быть счастлив. Если он несчастлив, то он виноват, и обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранил этого

недоразумения.» – Лев Толстой



Развивайтесь КАЖДЫЙ день.

АНЕКДОТ

- С чего бы мне начать саморазвитие?
- Сходи поешь.

Немного о структуре

«Ежедневные действия важнее стратегии и четкого плана. Стратегия – это не цель, это – ориентир»

– Ильдар В.

Исходя из практики максимально эффективной подачи информации, материал по каждой теме будет состоять из нескольких блоков.

Блоки разделены на теорию, упражнения и истории успеха людей, таких же как и ВЫ.

Темы можно изучать в любой последовательности за исключением первой – «Постановка цели и развитие навыков». В ней приведены работающие техники освоения и эффективного внедрения любого материала (информации) в свою жизнь.

Каждый из людей имеет все возможности для того, чтобы Быть СЧАСТЛИВЫМ. Нужно только действовать и развивать в себе нужные навыки. Каждый из навыков, приведенных в книге, дает возможность использовать свои ресурсы более эффективно и целенаправленно. Каждый из них поможет усовершенствовать коммуникативные инструменты Вашей личности, а в последствии, через расширение полезных связей, стать Счастливым человеком.

Не даром в одной из народных поговорок говорят: «не имей сто рублей, а имей сто друзей». От себя добавлю, что всех успешных людей объединяет то, что они научились окружать себя максимально полезными контактами, а для этого и сами становились очень интересными людьми.

«Эффект социальных сетей построен на эффекте ореола – мы оцениваем людей по общесоциальной значимости. Мы оцениваем их текущее положение трансформируя на будущее».

Мысли из книги «Эффект Ореола»

Приобретая новые навыки, человек становится сильнее и эффективнее. Но как известно – настоящая победа не может даваться легко и без тренировок. Поэтому предлагаю сразу же попробовать одно из упражнений на расширение своей зоны комфорта. Что предлагается сделать: вам необходимо каждый день в течении 14 дней делать что-нибудь новое.

Например:

1. Дорога на работу – измените привычный маршрут.
2. Есть другой рукой, а не которой привык.
3. Пробовать заменять привычные для вас слова в речи на синонимы и так, что бы в течении дня не повторялись.
4. Познакомится с новым человеком и сделать ему комплимент.
5. Попросить о помощи человека, с которым у Вас плохие отношения по схеме:

- задать вопрос,
- сделать комплимент,
- попросить о помощи,
- а затем поблагодарить его за помощь.

О том, почему ВАЖНО каждый день делать НОВОЕ.

Расширяя свою «зону комфорта» Человек, по сути, просто учится новому, что и заложено в его природе. Когда люди ходят в школу или в детстве занимаются на разных кружках – никто это не называет выходом из ЗК. Но с приходом во взрослую жизнь появляются новомодные словечки и необходимость в мотивации себя на дополнительный рост и освоению новых навыков. Но раз уж это работает, то пусть называется как угодно, хоть выход из ЗК.

Техника Знакомство с
новыми людьми:

О том, почему полезно
делать новое:



Ты можешь ВСЕ



Сделай прорыв 

Заставь себя выйти за пределы
«зоны комфорта»

Заставьте себя выйти за пределы «Зоны КОМФОРТА»

**Заставьте себя выйти за пределы
«Зоны КОМФОРТА»**

Зачем?

– Там находится то, чего еще у Вас нет: новые возможности роста, новые знания, новая мотивация и успех.

Как?

– Посещая новые места, знакомясь с новыми людьми, делая что-то новое.

А еще я для Вас снял видео о том, почему полезно делать новое. Оно наполнено позитивом и благородной энергией, все для Вас!

Делай экстраординарные поступки

Зачем?

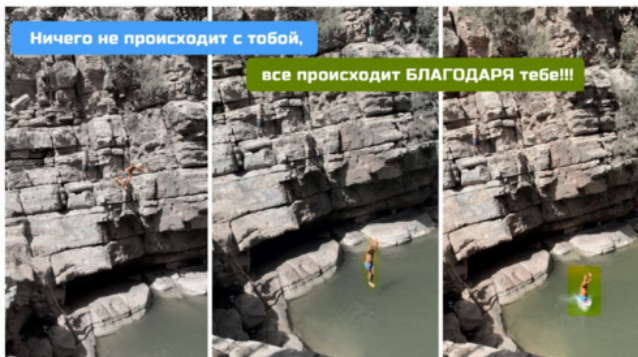
– получить энергию от нового действия (адреналин, уверенность, кайф), получить опыт и истории для своей самопрезентации.

Как?

– для всех это абсолютно разные грани: кому-то и прочитать стих вслух на красной площади, а кому прыгнуть с па-

рашютом с высоты 3500 метров. Тут выбирать только Вам.

Мой выбор в отпуске был прыгнуть с высоты 4,5 метра в воду, а также проехать 2567 км по Марокко за 12 дней))



Прыгнуть с высоты 4,5 метра в воду

1. Постановка цели и развитие навыков

*«Глубокая мысль это первый шаг к успеху.
Правильная мысль приходит, когда есть
конкретная цель»*

– Наполеон Хилл «Думай и богатей»

И вот Вы на море. Перелет, получение багажа, трансфер до отеля, заселение...

С чего начинается любое путешествие? Вспомните тот момент, когда в Ваших мечтах появляются образы того места куда Вы хотите поехать или там, где Вы хотите оказаться. И через некоторое время, если желание является истинным и сильным Ваш мозг находит все возможные пути достижения цели. Что движет Вами в этот момент, прежде всего это ожидание «приза», дофаминовая дуга удовольствия – предвкушение приятных ощущений. Таким образом, обычная мысль становится **целью**, которая приводит к активным **действиям**, и как следствие, достижению **результата**.

Интересен тот факт, что человек рождается для того, что бы Быть СЧАСТЛИВЫМ. Для этого ему необходимо найти свое предназначение в жизни, поставить на ноги потомство и оставить полезные инсайты для своего и будущего поколения. Возможно кто-то выберет иной путь реали-

зации своего потенциала, но в любом случае Вам нужна правильная ЦЕЛЬ, которая не даст Вам свернуть с намеченного пути. По аналогии с навигатором, построение маршрута невозможно без указания адреса назначения.

АНЕКДОТ

Пошла Машенька по грибы да по ягоды...

Вернулась ни с чем. Потому что надо ставить перед собой конкретные цели!

Практика и упражнения

Шаг 1. Методика «А к В» или четко представить конечный результат.

Напишите свою ЦЕЛЬ по трем направлениям своей жизни, чего конкретно хотите достичь: измеримое значение – цифра или конкретный результат.

Методика «А к В» или четко представить конечный результат

Напиши
СВОЮ
ЦЕЛЬ

Период исполнения	Финансы и карьера	Физическая форма	Личная сфера
30 дней			
1 год			
3 года			

Методика «А к В» или четко представить конечный результат.

И так, если Вы заполнили таблицу и написали свою цель, то самое трудное уже сделано. Можете похвалить себя и наградить приятным призом.

И я советую всегда устанавливать себе награду, когда Вы выполните задачу или придумать наказание, если вы его не выполните.

Как пример, наградой может быть чашечка ароматного кофе или чая, а наказанием приседания – 50 раз по 3 подхода.

МОТИВАЦИЯ

ПРИДУМАЙ

МОРКОВКУ СПЕРЕДИ И
МОРКОВКУ СЗАДИ

Период исполнения	Финансы и карьера	Физическая форма	Личная сфера	Наказание за не выполнение	Награда за достижения
30 дней					
1 год					
3 года					

Мотивация. Придумай морковку спереди и сзади.

Шаг 2. Оценить себя в настоящий момент.

Для того, что бы запланировать действия по достижению поставленных целей, необходимо честно оценить свое текущее состояние дел. Четко измерить каких результатов Вы достигли к этому времени.

Существует простой и достоверный способ узнать какими навыками Вы обладаете. Честно напишите Ваш доход за последний год и три достижения, которые Вы считаете важными и ключевыми для себя. Эти показатели являются отражением Вашего внутреннего мира и совокупности полезных навыков, которые Вы приобрели в течение жизни. Для достижения новых целей необходимо добавлять полезные навыки и, как сказано раньше, расширять круг полезных свя-

зей.

Но прежде чем начинать расширение, необходимо почистить неэффективные направления своей текущей жизни.

Одним из ключевых направлений является наше окружение. Люди из нашего близкого окружения, как могут давать нам энергию и силы, так и полностью отнимать и вредить нам. Бывают случаи когда невозможно полностью избавиться от общения с некоторыми людьми в силу разных обстоятельств, в этом случае нужно сократить до минимума контакт с ними.

Из личного опыта опишу одну ситуацию: Еще в школе внутреннее состояние было очень бодрое и энергичное и я внутренне стремился постоянно быть первым везде. Доходило до смешного, что я будучи еще совсем маленьким, приходил в школу в 6—30 утра вместо 8—00 и ожидал около двери в класс и читал, вместо того, чтобы спать. Как результат – до 5-го класса я был отличником и своего рода изобретателем новых движений в классе – некоторые из учеников начинали тоже приходить рано и читать по утрам перед уроками. В шестом классе многие подросли, контингент класса изменился, время было сумбурное – 1995—1998 год, ребята во дворе больше интересовались, говорили о «новых русских», то есть о бандитах и вели себя подобающе. Конечно же это сказалось на общей атмосфере в городе, в школе и нашем классе. Ценности у окружения изменились – важно было посещать Каратэ, а не музыкальную школу по классу

баяна и фортепьяно. Ребята – у кого старшие братья были в бандах рассказывали о всяких историях про женщин, наркотики, убийствах и крутости. Молодежь в школе получала знания, которые не понимала зачем и как применить в тот момент. Общая заинтересованность в учебе падала. И конечно, только благодаря своим родителям, я не попал под плохое влияние того Хайпа и беспредела, который творился в небольшом городе Ханты-Мансийского АО.

Я чистосердечно благодарен своим Родителям, что на протяжении многих лет они мне не указывали, что делать, а понятно и наглядно рассказывали на живых примерах к чему может привести тот или иной мой поступок.

В итоге, когда школьные власти поняли, что нужно произвести интеллектуальный естественный отбор учеников и сгруппировать по совокупности знаний и стремлений – был объявлен конкурс и проведен экзаменационный отбор в классы повышенной нагрузки и знаний. Многие ученики, даже те которые были привязаны к плохой компании, внутренне чувствовали потребность в изменении окружения и поэтому стремились попасть в этот класс, пройдя экзамен.

Следующие 3 года я упорно учился и вновь стал экспериментатором, отличником и номинантом олимпиад. А все потому, что в этом новом классе было стыдно спрашивать и списывать – никто даже не стремился к этому. Окружение и их целеустремленность достигала того, что если ученик не был подготовлен к уроку – он не появлялся на нем,

да бы не было стыдно за свою лень и неспособность с ней справиться!

И все остальные сферы моей жизни пошли вверх!

Окружение- экспресс анализ.

Снова надо себя похвалить, Вы очень целеустремленный и классный человек. На основании выводов таблицы можно увидеть возможности по оптимизации времени бесполезного общения. Таким образом, мы с Вами освободим место в плотном графике для эффективного достижения целей.

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.