

ОЛЕГ НИКОЛАЕВ

# ГДЕ ВЗЯТЬ ЭНЕРГИЮ?

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ТЕХ, У КОГО КОНЧИЛАСЬ  
СИЛА.

18+

18+

Олег Николаев

**Где взять энергию?**

«Автор»

2014

**Николаев О. В.**

Где взять энергию? / О. В. Николаев — «Автор», 2014

ISBN 978-5-532-07463-7

Эта книга - практическое руководство для тех, у кого кончились силы, кто ощущает состояние апатии и депрессии. Для тех, кто чувствует, что запутался в жизненных хитросплетениях и не знает, где взять энергию на вот это всё. Автор делится собственным опытом того, что конкретно можно сделать и какие техники применить, чтобы энергии, которой перестало хватать на жизнь, вновь стало достаточно.

ISBN 978-5-532-07463-7

© Николаев О. В., 2014

© Автор, 2014

# Содержание

Введение	6
Источники энергии	7
Ранние подъемы	8
Наличие цели	15
Физическая активность и энергетические практики	19
Выход из зоны комфорта	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Олег Николаев**

## **Где взять энергию?**

Посвящается мне образца 2008 года,  
когда энергии не было совсем, и эта книга  
пришлась бы очень кстати

## Введение

Лето 2005 года – мне 20 лет, энергии вагон, меньше года как начали с партнером собственный бизнес в сфере разработки сайтов и рекламы в интернете.

Параллельно доучиваюсь в университете, когда позволяет учеба работаю до 4:30, и, ложась спать при первых лучах Солнца, завожу будильник на 12:50.

Отлично провожу время с друзьями, пьем пиво, водку, коньяк и сок “Добрый” в 2х литровых пакетах.

Пригодилась бы мне тогда была подобная книга? Нет, у меня не было такого запроса – врожденная “батарейка” еще сохраняла достойный заряд и казалось, что ее хватит на всю жизнь.

Осень 2008 года – мне 24, я подъезжаю к офису и минут 30 не выхожу из машины. Прихожу в офис, сажусь в кресло и кладу голову на стол. Ничего не болит, ничего не хочется, внутри как будто вакуум. Так сижу минут 10, потом следующие пару часов пишу в Яндексе “что делать?”, “где взять энергию?” или просто “аааааааааааа” в надежде найти ответ на свой вопрос. Затем еще 2 часа я читаю о том, что согласно предсказаниям уже в этом году к нам прилетят пришельцы и всех нас спасут и что ждать осталось совсем недолго. Еще чуть-чуть подождать и жить станет легче. Еще чуть-чуть...

После этого я уезжаю на обед и в офис уже не возвращаюсь. На следующий день ситуация повторяется.

Именно в тот момент мне очень не хватало той книги, которую я решил написать спустя 6 лет – о том, каким образом можно управлять энергией для жизни и что конкретно надо делать. Здесь я постарался собрать квинтэссенцию опыта поисков энергии и выделить наиболее работающие и эффективные техники.

Скорее всего читающему эту книгу хотя бы отдаленно понятна ситуация, которую я испытывал – иначе не возникло бы причин открывать книгу с подобным названием.

По сути я пишу эту книгу для себя образца 2008го и для всех тех, кто уловил в том описании отголоски себя и своей ситуации. Не люблю длинных книг, поэтому здесь все будет кратко и по делу – ведь у читателей как у меня в свое время, может не хватить энергии на то, чтобы дочитать длинный вариант :)

Знай я все это 6 лет назад, наверняка сэкономил бы себе года 3 жизни на поиски.

## **Источники энергии**

Как оказалось, существует ряд действий, выполнение которых дает энергию, и ряд других действий, невыполнение которых энергию экономит.

Очень похоже на личные финансы – денег в месяц станет больше в двух случаях: либо если зарабатывать больше, либо если тратить меньше.

При этом здорово то, что совсем не обязательно внедрять у себя все инструменты – можно попробовать начать с чего-то, посмотреть эффект и внедрить еще парочку понравившихся. Смотрите вы, например, косо на цигун – ну и хорошо – пользуйтесь только тем, что понравится.

Ниже я опишу все, что удалось найти за годы поисков – внедряйте и получайте больше энергии для жизни!

## Ранние подъемы

Пожалуй, один из основных источников энергии, бодрости и мотивации. Причем важно, чтобы подъемы были не вынужденными – “потому что если опоздаю – на работе отругают” – а добровольными.

То есть если на работу надо вставать в 7, можно вставать в 6 для того, чтобы с утра иметь 1 час лично для себя.

Это будет 2 совершенно разных утра – первое в спешке и суете, а второе – в состоянии спокойствия и умиротворения. А ведь как правило утро задает наступающий день – как встретишь день, так его и проведешь.

Истинное отношение к подъемам у человека проявляется в выходные – у большинства это «бунт против системы», когда можно спать до 12 и никто слова по этому поводу не скажет. Этакая иллюзия свободы.

Если же вдруг бывший сотрудник по найму становится предпринимателем или фрилансером, то бунт распространяется на все 7 дней и человек в дальнейшем попадает в ловушку, которая в итоге стоит ему продуктивности, а подчас и успеха компании.

Когда человек обретает больше свободы открывая собственный бизнес, он лишается внешнего фактора в виде работодателя\школы\института и происходит торжество борьбы с системой – «Теперь можно вставать все 7 дней во сколько я хочу!» В особенности эта ситуация усугубляется при выходе из непосредственной операционной деятельности в компании – когда уже есть люди, которые приходят в вашу компанию по расписанию и наконец-то "можно расслабиться".

Человек начинает спать до обеда, ложиться в 3-4 утра.

Мне знакомо это состояние – 8 лет назад я лег в 4:30 и вставал по будильнику в 12:50. Включал телефон, просматривал кучу sms от людей, безуспешно пытавшихся найти меня – включалось раздражение относительно того, что им, дурацким жаворонкам, не спится с утра – ведь у меня вся работа "закипает" только ближе к вечеру, а самый креатив происходит ночью после часа, когда уже никто не беспокоит!

Несколько лет в таком режиме закончились депрессией и нежеланием ничего делать – батарейка энтузиазма от того, что я теперь крутой и у меня собственный бизнес, закончилась – пропало ощущение кайфа от процесса, новые проекты больше не воодушевляли, деньги не вызывали былой радости.

Несколько лет поисков причин произошедшего привели к выводам об управлении собственной энергией и к ранним подъемам, как к одному из наиболее эффективных инструментов получения такой энергии.

Изучите биографии успешных людей и вы заметите, что совы среди них – редкое исключение. Брэнсон, Эдисон, Франклин, Хэмингуэй, Наполеон, Буш – среди тех, кто известен за особую любовь к реально ранним подъемам. Кто встает первым, тот и определяет то, в каком направлении развивается мир. Кто первый встал, того и тапки :)

Все, что отделяет вас от ранних подъемов 7 дней в неделю – понимание связи между ранними подъемами и собственной энергией, которую можно использовать для достижения целей.

Согласитесь, если бы вам пообещали \$1млн по результатам 2 лет подряд ранних подъемов, желающие поучаствовать выстроились бы в очередь. В реальности же связь не столь очевидна, поэтому немалое число людей, не имеющих обязательств вставать рано, спят до обеда.

При этом такую связь не так уж и сложно уловить – встали пораньше, у вас больше энергии в течение дня, вы эту энергию вложили в важные для вас сферы – результаты улучшились.

Давайте попробуем разобраться, как это работает. Человек – равно как и остальная жизнь на Земле – подвержен влиянию Солнца. Обратите внимание, во сколько летом на улице начинают петь птицы – им ведь не надо ехать на маршрутке на работу к 8 утра, но они ощущают энергию наступающего дня и не могут не петь. Цветы раскрываются и следуют вслед за Солнцем, чтобы закрыться на ночь до следующего рассвета. Даже рыбы – уж им то, казалось бы, и Солнца то почти не видно – и те – как известно рыбакам – лучше всего клюют на рассвете.

Все живое следует ритму Солнца и ощущает, когда наступает период активности, а когда – период отдыха. Человек, перекачав свой мыслительный аппарат, частично утратил свой потенциал ощущать, когда лучше вставать, а когда – ложиться.

Как же вернуть ощущение правильного ритма? Достаточно попробовать вернуться в первоначально задуманный ритм жизни и все встанет на свои места. При этом важно, чтобы ритм был не навязанным со стороны, а принятым добровольно – чтобы не возникало субботне-воскресного мятежа против подъемов.

Если вы встаете по будильнику в 7 утра, чтобы поехать на работу – вставайте в 6 и получите +1 час, чтобы заняться любимым делом или просто побыть в тишине, задавая настроение на весь день.

Секрет ранних подъемов также заключается в том, что 6 часов сна с 00:00 до 06:00 и те же 6 часов с 03:00 до 09:00 сильно отличаются – в первом случае можно выспаться, во втором – нет. Так что если вы хотите +1 час в сутках, сэкономленных на сне не только без ущерба для здоровья, но даже с пользой – начните вставать раньше. Сколько вы думаете времени вы получите за год в таком режиме? Почти месяц жизни!

На собственном опыте прошедших 4 лет могу сказать, что теперь ранние подъемы для меня так же важны, как есть и мыться по утрам – конечно можно иногда и не поесть за целый день и не умыться – всякое бывает – но это скорее редкое исключение, которое теряется в стройном ряде ранних подъемов.

Если вы ощущаете упадок сил, нехватку энергии, замутненность сознания и непонимание, что делать – начните рано вставать. За первые пару месяцев вы почувствуете, что энергии и оптимизма стало больше, а за следующие пару лет вдруг обнаружите, что жизнь качественно изменилась во всех сферах – от работы до здоровья и личных отношений.

Рекомендую вставать в одно и то же время 7 дней в неделю – это упростит процесс пробуждения, т.к. проснувшись не будет стоять вопроса “какой сегодня день?” – без разницы какой, подъем в то же время, что и обычно.

Ниже приведу 7 причин, почему стоит начать вставать рано:

### 1. Несколько часов наедине с собой.

Человеку нечасто удается побыть наедине с собой без общения, звонков, обязательств, задач и суеты, когда никто не беспокоит. В ранние часы появляется такая возможность – посвятите это время себе любимому. Медитируйте, занимайтесь утренними практиками, читайте, гуляйте, играйте в компьютерные игры наконец :)

Порой люди на работе занимаются не самым любимым делом и только и мечтают о том, чтобы когда-нибудь начать заниматься тем, что они любят. При этом столкнувшись с ситуацией внезапно появившихся 40 минут в день на любимое дело, они впадают в ступор – раньше казалось, что это работа виновата в том, что они не делают то, что любят – а теперь становится понятно, что ответственность в преодолении сопротивления лежит на них.

Мотивация к самореализации у многих сильно отличается от мотивации зарабатывать деньги, чтобы обеспечить себя. Эту разницу можно отлично прочувствовать и понять с утра пораньше.

Начав отличать одно от другого, проще начать заниматься любимым делом.

Подробнее про любимое дело в главе Работа – любимое дело

### 2. Энергия

Ранние подъемы дают дополнительную энергию, которой многим так не хватает. Фактом является то, что человек, вставший рано, успевает больше.

Существует суточный ритм, который определяется движением Солнца по небу – это чувствуют многие живые существа, которые живут в соответствии с этим ритмом и находятся в гармонии и равновесии.

И только человек разучился ощущать этот ритм – но вместо этого чутья у него есть разум. Разум для того, чтобы изучить Природу и понять, что все живет в едином ритме, завязанном на движение Солнца – утро\день\вечер\ночь, весна\лето\осень\зима.

### 3. Осознанность и ясность ума

Имея опыт как ранних, так и поздних подъемов могу сказать, что после нескольких дней подъемов до 7 утра, день, начатый с пробуждения в 10, ощущается как наблюдаемый сквозь запотевшее стекло – или как сквозь белые глаза вареной рыбы – все органы восприятия как будто набиты ватой. Забавно, что когда не встаешь рано, привыкаешь к этому ватному состоянию и уже не замечаешь его.

### 4. Свобода

Утренние часы – время, которое можно посвятить чему угодно. Хотите гулять – идите, хотите читать – читайте, хотите сидеть и смотреть в окно – сидите. Это несколько часов персонального времени в подарок, которые можно потратить на все что угодно. Согласитесь, ритм современной жизни мало кому позволяет иметь такую роскошь – начинать свой день без спешки.

### 5. Больше времени на жизнь

Если лечь в 3 и встать в 9 – не выспишься и весь день будешь ходить разбитый, если лечь в 23 и встать в 5 – выспишься, будешь бодрый и энергичный. Ранние подъемы экономят время на сон давая бонусные часы на жизнь.

Если начать вставать раньше и тем самым тратить на 1 час в день меньше на сон, то это 365 часов в год или почти месяц активной жизни, когда вы никому ничего не должны. Так что у кого то 12 месяцев в году, а у кого то их 13 :)

#### 6. Кайф

Несколько недель ранних подъемов открывают еще один смысл этой процедуры – удовольствие вставать рано, когда только начинают петь птицы за окном, когда появляются первые машины и пешеходы на улице, когда встречаешь рассвет – ты чувствуешь, что начал день с того, что успел – и это состояние распространяется на весь день. Слово "успех", кстати, как раз от слова "успеть".

#### 7. Возможность изменить свою жизнь

Древние тексты говорят, что люди, встающие поздно, разрушают свою жизнь. И только те, кто встает рано, имеют силы изменить свою жизнь.

Если попробовать объяснить это логически, то можно найти этому объяснение – люди, встающие рано, действительно имеют больше энергии, которую они могут использовать на что им угодно – в том числе на то, чтобы менять свою жизнь в лучшую сторону.

Забавно, что многие люди рассматривают вершину успеха как безделье и сон до обеда. Те, кому удалось прочувствовать такой образ жизни сообщают, что кайфа там не намного больше, чем в ежедневной рутине поездок на работу.

Вспомните строки Пушкина из «Евгения Онегина», которые наверняка были опробованы великим писателем на себе:

#### XXXV

Что ж мой Онегин? Полусонный  
В постелю с бала едет он:  
А Петербург неугомонный  
Уж барабаном пробужден.  
Встает купец, идет разносчик,  
На биржу тянется извозчик,  
С кувшином охтенка спешит,  
Под ней снег утренний хрустит.  
Проснулся утра шум приятный.  
Открыты ставни; трубный дым  
Столбом восходит голубым,  
И хлебник, немец аккуратный,  
В бумажном колпаке, не раз  
Уж отворял свой васисдас.

Но, шумом бала утомленный  
И утро в полночь обратя,  
Спокойно спит в тени блаженной  
Забав и роскоши дитя.  
Проснется за полдень, и снова  
До утра жизнь его готова,  
Однообразна и пестра.

И завтра то же, что вчера.  
Но был ли счастлив мой Евгений,  
Свободный, в цвете лучших лет,  
Среди блистательных побед,  
Среди вседневных наслаждений?  
Вотще ли был он средь пиров  
Неосторожен и здоров?

Нет: рано чувства в нем остыли;  
Ему наскучил света шум;  
Красавицы не долго были  
Предмет его привычных дум;  
Измены утомить успели;  
Друзья и дружба надоели,  
Затем, что не всегда же мог  
Beef-steaks и страсбургский пирог  
Шампанской обливать бутылкой  
И сыпать острые слова,  
Когда болела голова;  
И хоть он был повеса пылкой,  
Но разлюбил он наконец  
И брань, и саблю, и свинец.

Таким образом одним из инструментов, позволяющих сохранить вкус к жизни даже в ситуации, когда есть возможность ничего не делать, являются ранние подъемы.

Вставая рано человек вряд ли часто будет посещать ночные пьянки и дискотеки, а в течение дня, в особенности рабочего, порой будет возникать желание поучаствовать в чем то полезном – а это уже вектор в правильном направлении, который может превратиться в любимое дело, но об этом в одной из следующих глав

Ниже приведу несколько «фишек», которые можно внедрить для того, чтобы упростить процесс подъемов с утра пораньше:

Начав рано вставать, надо срочно полюбить себя и начать раньше ложиться. Но начинать нужно все равно с подъемов – через несколько дней организм вечером сам попросится лечь пораньше – не отказывайте ему в этом.

Разделение людей на сов и жаворонков – миф, это как тренированные и нетренированные люди, с животом или с прессом кубиками – это не разные типы а разная степень дисциплины. Это точно приобретенный, а не врожденный навык. Подтверждаю это на себе и множестве своих знакомых.

Вставать рано – это удовольствие. Однажды на вебинаре о ранних подъемах кто-то спросил – можно ли «сорваться» и начать спать до обеда? У меня бывает так: иной раз уеду в отпуск, пожалею себя, что якобы мало сплю, повысыпаюсь в отпуске с недельку и снова начинаю встречать рассвет, потому что это кайф. Кайф иного свойства, чем выспаться – деятельный, событийный кайф – кайф развития, кайф изменений в жизни. Так что на мой взгляд, те, кто понял смысл, сорваться могут только в ранние подъемы :)

Одна из причин почему я уехал жить за город – а я это сделал осенью 2012го – здесь лучше воздух и лучше спится. Если есть такая возможность – сделайте это – помимо отсутствия выхлопных газов и соседей над головой, получите более здоровый и более короткий сон.

Вставать 7 дней в неделю проще, чем 5 – не нужно по утрам вспоминать «какой сегодня день, я сплю до обеда или встаю?» – встаешь в любом случае.

Ложиться, когда хочешь спать, вставать в одно и то же время. Организму нужно разное время для отдыха – когда-то больше когда то меньше и он это сигнализирует желанием спать вечером.

Говорят, что у человека не 24-часовой цикл, а более длинный – то есть времени на сон в разные дни требуется разное количество.

Первое, что нужно сделать – срочно покинуть место, где вы спали – желательно не принимать горизонтальное положение – максимум где-то сесть, а еще лучше сразу идти гулять или мыться

Вся мотивация ранних подъемов сводится к пониманию «зачем»? Моя задача донести все «зачемы» чтобы вы могли прихватить себе парочку

Осознать связь между подъемами и успехом – встаешь рано, значит ты успешен по определению, даже если есть какие то временные трудности. Почему? Потому что ты каждое утро преодолеваешь сопротивление и выходишь из зоны комфорта.

Энергия ранних подъемов – более позитивная, чистая и бодрая, общаясь с человеком можно даже почувствовать, рано ли он встал сегодня или нет.

В гармонии с природой – все живые существа находятся в ритме с солнцем – солнце встало началась активность, солнце село активность замедляется. Если двигаться с этим ритмом нужно меньше усилий для жизни – природа поддерживает.

Выбор между «жить» – встать и «умереть» – снова лечь. Второе мягче и приятнее, но ведет вниз, первое сложнее, но ведет вверх – как притча про то, как встретились проститутка и мудрец и как проститутка предложила спор о том что она его паству за неделю к себе переманит. На что мудрец ответил, что он не сомневается в ее способности сделать это, ибо она тянет людей вниз, а он – вверх.

Утро – не время для принятия решений. Решать, что ты будешь делать завтра, нужно накануне вечером. Утром легко поддаться уговорам сонного разума еще доспать, поэтому нужен четкий план утренних действий – «утренний ритуал» – тогда его проще выдержать.

Например, это может быть:

Подъем -> Практики (йога \ цигун) -> Отжимания -> Помылся  
или

Подъем ->Пробежка на улице->Помылся->Почитал книгу

Не так важно, что это за ритуал – важно, чтобы он регулярно соблюдался и выполнялся без размышлений о нем – на автомате.

А чтобы было проще научиться рано вставать, мы создали группу «[Я Рано Встаю!](http://vk.com/earlyriser)» (<http://vk.com/earlyriser>), где можно бесплатно получить персональную ветку для ежедневных отчетов о собственных подъемах в сообществе таких же любителей менять свою жизнь.

Также там регулярно проводятся вебинары как по ранним подъемам, так и о том, как получить больше энергии для жизни в целом.

Миссия нашей группы – изменить отношение общества к ранним подъемам. Раньше это нередко считалось уделом тех, кто еще «не достиг успеха», а в будущем будет таким же достойным уважения делом, как регулярные занятия спортом, саморазвитие и здоровый образ жизни.

## Наличие цели

Скажите, есть ли у вас цель? На этот расплывчатый вопрос большинство людей ответит утвердительно. Если же спросить, есть ли у вас написанная на листе бумаги картина вашей жизни через 3 года или список из 100 целей, то скорее всего ответ будет «нет».

А ведь это ни много ни мало источник энергии! Кому знакомо бюджетирование на предприятии поймет эту мысль – если вы попросили 1 млн.руб на рекламу на следующий год, вам его вероятно выделят. А вот если не попросили и плана нет – то точно не выделят. Точно так же и с энергией – если есть цель, и эта цель ваша, организм генерирует энергию на ее достижение, если цели нет, значит организм решает, что все хорошо и можно впасть в анабиоз до появления цели.

Если бы те, кто не пишет цели знали, как они работают – уже бы наверняка побежали за листочками. В моем понимании работает это следующим образом: в голове человека проскакивают миллионы мыслей и какая из них является той заветной, которую надо реализовать, непонятно. Если бы они все тут же реализовывались, наступил бы хаос.

При этом в случае, если мы фиксируем какую то мысль на листе бумаги, мы как бы выделяем такую мысль из общего потока показывая, что эта мысль наиболее важная – раз уж мы придали ей такое большое значение написав на листочке и положив в укромное место. Уже доказано, что подсознание хранит все события жизни в подробностях и только сознание не всегда «дотягивается» до того или иного воспоминания. В состоянии гипноза можно восстановить практически любые жизненные события.

Таким образом, после написания волшебной бумажки в подсознании «оседает» сформулированная картинка вашей реальности, в которую вы хотите прийти. Возможно, она занимает там какое то определенное место – место для цели.

И теперь при размышлении о будущем у вас в подсознании будет всплывать эта целевая реальность. Пройдет 2-4 года и вы улыбнетесь, найдя старую бумажку, в которой описана ваша сегодняшняя жизнь.

Как это работает? Вряд ли Дед Мороз читает бумажки ваших целей и помогает вам их достигать. Скорее наличие в подсознании ориентира, позволяет в жизненном лабиринте принимать решения, ведущие в направлении к имеющейся цели.

Даже в течение дня нами делается огромное количество выборов – пойти в ресторан или прогуляться, пообщаться с Васей или с Леной, выпить яблочный сок или апельсиновый, купить бутылку пива или книгу – и, порой, незаметно принятые нами решения шаг за шагом ведут нас в направлении, описанном нами же самими на бумажке.

В 2010м году я арендовал квартиру на границе Москвы и мечтал когда-нибудь стать великим предпринимателем, который заработал себе на дом за городом за 15 млн рублей – на тот момент таких денег у меня не было даже рядом.

Прожив с этим намерением пару лет, я стал совершать попытки перебраться хотя бы на более свежий воздух – арендовать квартиру подальше от кольцевой дороги, найти более зеле-

ный район и т.п. И вот однажды, после прогулки с друзьями по Подмоскovie среди частных домов, вечером под душем мне пришел инсайт – обычно они мне именно под душем приходят :) – если можно арендовать квартиру, значит можно арендовать и дом? Получается, что не надо ждать много лет, чтобы накопить на дом – можно грубо говоря переехать в арендуемый дом хоть завтра?

За несколько часов я подобрал наиболее подходящие варианты домов и спустя несколько дней мы с женой уже ездили смотреть первые дома. При этом решиться переехать за город – не самый простой выбор. Тут и удаленность от родственников и друзей, и множество новых забот по уходу за территорией и за самим домом – и тем не менее спустя пару месяцев размышлений мы совершили этот шаг. Через год мы совершили еще один шаг и переехали в дом побольше, причем второй переезд начался с шутки о том, что почему бы не арендовать дом со стоимостью аренды в размере моей зарплаты? Шутка стала реальностью приведя к необходимости зарабатывать больше в обязательном порядке и это получилось.

Копаясь недавно в домашних вещах, я нашел слепленный из теста на одном из выездных семинаров дом с треугольной крышей и черную машину с люком. Уже давно забылись эти фигурки из теста, и вот уже настоящий дом с треугольной крышей защищает нас от непогоды, а на парковке стоит черная машина с люком :)

Будьте аккуратнее с написанными целями – они имеют свойство реализовываться!

Важно понять, чего же на самом деле хочется – это по сути самое главное и для этого и нужна задача написания 100 целей. Сходу вы сможете придумать 10-20-30 штук, а после этого запас целей разума иссякнет. И тут то начнется самое интересное! Именно после того, как начнется тупняк, из подсознания полезут те желания, которые уже и не рассчитывали на то, что про них вспомнят.

Порой сама процедура написания целей уже дает больше энергии – вы «дотронулись» сознанием да запыхавшихся тем и темы с благодарностью «отсыпали» вам энергии на их реализацию.

Не раз проводя групповой коучинг «Жизнь на полной мощности» я замечал, что сам факт прописывания целей за несколько дней может изменить реальность человека.

Бывает еще целевая импотенция – позиция «у меня все есть, мне хорошо и ничего не надо». Я так жил в начале 2013 года. У меня был дом за городом за 30 тысяч в месяц – причем до сих пор вспоминаю его с любовью. Там было 2 комнаты, кухня, ванная и веранда, на улице большая яблоня и все в зелени. Правда, там из под унитаза рос гриб – и как то не хотелось его трогать, пусть растет.

А еще однажды мы с женой сделали чизкейк, оставили его на ночь остывать – приятный запах был по всей кухне, а на утро чизкейк сожрали мыши. Но я все равно был всем доволен :)

В итоге стали смотреть как бывает иначе и ужаснулись только переехав в новый дом. Как излечиться – пощупать другую реальность. Сходить на тест-драйв, посмотреть варианты квартир, пообщаться с людьми, которые живут в реальности, которая написана у вас на бумажке.

Есть еще один важный момент относительно движения из точки А в точку Б: Человек, как любое живое существо – амeba, кошка или слон, движется от боли к удовольствию. И множество людей никогда не придет к своей цели по причине того, что по их мнению боль

находится в точке Б (надо выйти из зоны комфорта, начать шевелить мозгами, меняться, что-то делать), а в точке А – кайф (можно спать до обеда, лениться, не брать на себя ответственность за свою жизнь).

В такой конфигурации цели, к сожалению, не достигаются. Но ее можно исправить. Но предупреждаю – назад дороги уже не будет :)

Сделайте так, чтобы прочувствовать всю боль вашей точки А. Встретьтесь с человеком, живущим в реальности вашей точки Б и расскажите ему, например, сколько вы получаете. Причем не в формате 50-70тысяч в месяц, а в формате «в прошлом месяце я получил 51250 рублей». Человек из точки Б вероятно спросит, а как же вы живете на эти деньги? Ведь у вас наверное есть семья, расходы на квартиру, еду, транспорт? Вы при этом кривенько улыбнетесь и скажете «да вот, как то живу», а внутри все начнет полыхать от стыда.

Этот стыд и есть боль вашей точки А – когда вы ее признали и озвучили. В большинстве же случаев чтобы спрятать эту боль, человек старается не смотреть на то, что есть у него. На недостаточное количество денег, на паршивые отношения, которые давно бы пора изменить, на здоровье, которым давно бы пора заняться, на живот, который свешивается за штаны и так далее.

Пока вы не смотрите на эти болезненные для вас вещи – боль остается в точке Б. Как только вы набираетесь храбрости и признаете, что точка А вас не устраивает – всё, вы купили билет в точку Б! Хочу только вас предупредить, что точка Б должна быть адекватной. У каждого свой критерий адекватности, но скорее всего, зарабатывая 30 тысяч в месяц не надо целить в 1 миллион – вы сами не поверите в то, что это возможно, не достигнете результата, останетесь в своей точке А и вам будет неприятно.

Еще важный момент – если вы собираетесь «прокачать» свои финансы, вам их надо начать мерять. Как мне сказал один мудрый человек – «богатые люди считают свои деньги». Поставьте себе на телефон программу учета финансов и считайте все расходы. Если вы собираетесь чем-то управлять, для начала это нужно начать считать.

Приведу забавный пример из собственной жизни – с 2005 года я считал все свои деньги в Excel. Потом, как я уже рассказывал, в 2008 году у меня случился энергетический кризис, и я перестал считать деньги. В 2013 я возобновил процедуру подсчета. Анализируя в 2014 динамику изменений собственного дохода я обнаружил, что пока я считал показатели своего дохода, они каждый год росли. Как только я забросил это дело – они остановились на 40-70тыс в месяц. Как только я снова начал их считать, они снова начали расти, более того, расти кратно :)

Считайте то, чем собираетесь управлять будь это деньги, масса тела, число отжиманий в день (даже если это 0, фиксируйте это!), число выкуренных сигарет, съеденных гамбургеров, настроение по 10-балльной шкале – все, что угодно. Как бегун на 100 метровку поймет, что он улучшил свой результат, если у него нет секундомера?

Если вы из тех, у кого нет зафиксированной на листе бумаги картины вашей жизни через 3 года – в формате чем занимаетесь, где живете, отношения, семья, окружение, состояние – пожалуйста, сделайте это прямо сейчас, а потом продолжите читать книгу. Если вы планируете сделать это «как-нибудь потом», не удивляйтесь, что и результаты этого появятся «как-нибудь потом». Также рекомендую выписать для себя 100 целей. Картинку через 3 года проще описывать, внедряя туда что-то из списка в 100 целей.

**\* Ниже продолжение для тех, у кого прописанная на бумаге цель через 3 года \***

## Физическая активность и энергетические практики

Часто проснувшись в 6 утра каким-нибудь пасмурным осенним днем, нет никаких мыслей о бодрости и энергии – единственное, что хочется сделать – это залезть обратно в теплую кровать. Не рассчитывайте, что когда-нибудь таких дней не будет – порой они будут встречаться.

Для того, чтобы «включиться» после раннего подъема, нужна физическая нагрузка. Причем мы сейчас не говорим о том, что нужно спуститься на улицу и бежать в кроссовках под дождем по лужам с натянутой счастливой улыбкой на лице – помогут и обычные отжимания \ приседания \ зарядка.

Если вы позитивно относитесь к энергетическим практикам – цигун, йога и пр. – можете дополнить свое позитивное отношение ежедневным выполнением подобных комплексов. Году в 2008 я прошел первую ступень цигун, но окончательно дошло до меня то, что это дает энергию и нужно это делать каждое утро, лишь в конце 2013 :)

Учитывая, что школ цигун несколько десятков, если не больше, могу порекомендовать ту, в которой проходил обучение я – это Чжун Юань Цигун, [www.qigong.ru](http://www.qigong.ru) основатель школы Сюи Минтан.

Чтобы освоить техники и первоначально ознакомиться с тем, что это и как работает – можете поискать видео «цигун 1я ступень» на Youtube.

К слову, знаю что ряд людей, достигших значительных результатов в своей деятельности, занимаются практиками цигун. Слышал даже о симпатии к цигун у руководителей нашей страны. Основатель компании Миракс Сергей Полонский тоже замечен в практиках, пусть на сегодняшний день он и находится не в самой простой ситуации, но построенные благодаря ему небоскребы Москва-сити уже свершившийся факт и от его текущих сложностей ниже не станут.

Также точно знаю о том, что цигун практикуют основатели «Бизнес молодости» – достаточно известной в предпринимательских кругах тренинговой компании.

Для лучшего понимания того, как связана физическая активность с энергией, приведу схему ниже. Данная схема взята из йоги\ буддизма и отражает 7 тел человека. Мы в рамках данной книги особенно в метафизику лезть не будем, важно лишь понять, что энергия в данной системе поднимается снизу вверх. Если вы хотите мощного событийного потока для изменений в жизни – обеспечьте мощный заряд энергии из физического тела, а это как раз упражнения и практики.



Чувствуете слабость \ бессилие \ апатию? – вперед, 30 приседаний \ 30 отжиманий! Если вы ощущаете что-то подобное прямо сейчас – приглашаю проверить данное утверждение на практике!

Холодный душ, включенный в ваш утренний ритуал после физической активности еще больше разгонит энергию уже на уровне ощущений, любимая песня в машине до уровня эмоций, план и цель на день – до уровня интеллекта – и многосторонний яркий поток значимых событий в течение дня вам обеспечен!

## **Выход из зоны комфорта**

Лень есть дочь богатства и мать бедности

Поль Декурсель

Есть 2 вида лени – одна сигнализирует Вам о том, что Вы заняты не тем, чем нужно, а другая – сопротивление при выходе из зоны комфорта.

## **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.