

18+

Джон Томпсон

ЭФФЕКТИВНОСТЬ 100%

Долой фрустрацию: будь лучшей
версией себя!



Джон Томпсон
Эффективность 100%.
Долой фрустрацию: будь
лучшей версией себя!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54300807
ISBN 9785449872777

Аннотация

Жёсткий тренинг. Ты можешь больше. Быстрее. И без напряжения. Стоит лишь отказаться от глупости и глупцов, что тебя окружают. Реальный инструмент. Готовые решения. Без цензуры. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Поздравляю	8
ТЫ НА ВЕРНОМ ПУТИ	8
БЛАГОДАРНОСТИ	11
Личная эффективность	12
НА 100%	12
Самый тяжёлый случай неэффективности	16
МОЙ СЛУЧАЙ	16
САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ СЛУЧАЙ2	18
А ВОКРУГ	20
ДРУГИЕ	22
Ответственность	24
КТО ВИНОВАТ	24
СПИСКИ	28
СОСТАВЛЯЮТ СПИСКИ	30
ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ ВАЖНО	31
ПРАВИЛЬНЫЙ ВОПРОС	33
ПРЯМО СЕЙЧАС	34
АНГЕЛ СМЕРТИ	36
УПРАЖНЕНИЕ ПЛАМЯ СМЕРТИ	37
УПРАЖНЕНИЕ 10 НОВЫХ ДРУЗЕЙ	38
ДРЯНЬ	39
ЭФФЕКТИВНОСТЬ	40
Да всем насрать	41

НИКОМУ ДО ТЕБЯ НЕТ ДЕЛА	41
И ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО	44
Отказ	46
ОТКАЗЫВАЙСЯ ОТ ДРУГОГО	46
ОТРЕЗАЙ ЛИШНИЕ ПОБЕГИ	48
ОДНО ДЕЛО	50
ЗАНИМАЙСЯ ЧЕМ-ТО ОДНИМ	52
ТВОЯ ПЛАНЕТА	53
Постарайся не отвлекаться ни на что	55
ЧТО-ТО ОДНО	56
ДЕЛАЙ СРАЗУ	57
ТО, ЧТО НАДО	58
НАДО ПОЛЮБИТЬ	60
ЗАТОРМАЖИВАЙ СЕБЯ	61
ОГРАНИЧЬ СЕБЯ В ОБЩЕНИИ	62
НЕ НАДО	63
В ОДНОМ РУСЛЕ	64
Практическая часть	66
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	66
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	67
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	68
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	69
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	70
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	71
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	72
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	73

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	74
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	75
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	76
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	77
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	78
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	79
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	80
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	81
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	82
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	83
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	84
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	85
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	86
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	87
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	88
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	89
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	90
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	91
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	92
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	93
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	94
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	95
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	96
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	97
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	98
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	99

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	100
СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)	101
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Эффективность 100% **Долой фрустрацию: будь** **лучшей версией себя!**

Джон Томпсон

© Джон Томпсон, 2020

ISBN 978-5-4498-7277-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Поздравляю

ТЫ НА ВЕРНОМ ПУТИ

Поздравляю.

Ты держишь в руках книгу которая написана **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ** тебя. По сути это не книга – а разговор с тобой.

На тему эффективности.
Живой экспертный разговор.

Написанный нормально, руками, но с ошибками.

Таким же как ты. Я – прямо твой однояйцевый близнец.

ШУТКА!

Ты сейчас на верном пути.

Наверняка ты уже заметил что большинство умных психологов пишут какую то очевидную херню с умным видом и умным языком?

Дескать, модальности... П

рессупозиции.. Программирование – ментальности.
Тайм – менеджмент.

Это всё от лукавого.

Уверен, что ты это уже понял.

Что ж. Книга выпущена **ОЧЕНЬ** ограниченным тиражём
ДЛЯ очень немногих людей.

Тех кто понял, что где то обычная психология нас пытается поймать.

В этой книге ты найдёшь рецепт:
СЧАСТЛИВОЙ, ПРОДУКТИВНОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ
жизни.

Я дам этот рецепт прямо сейчас Тебе: Въебывать.
Постоянно и неустанно.

Но не просто въебывать а в одном направлении. Отбросив
всё лишнее.

Забыв все вот кружочки об успехе и неуспехе.

Без тайм – менеджмента.

Без дисциплины. Без психологии.

Без геморроя.

С улыбкой въезывать – так чтобы вкайф было! Чтобы удовольствие ты получал. А как- читай книгу – все увидишь!

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарю все учеников проекта «Эффективность 1.0»
за обратную связь.

Подругу Оксану – за отдых.

Личная эффективность

НА 100%

Большинство авторов книг по психологии говорит о том, что необходимо что то планировать.

Что необходимо «расставлять приоритеты», «визуализировать успех», «укреплять своё видение» и делать ещё Бог знает что.

Психологи уверяют, что только всесторонне развитая личность может достичь счастья и гармонии.

И в подтверждение рисуют какой нибудь круг где семья, карьера, бизнес и отношения с сексом на равных ролях, а Ты – такой гармоничный – ну пиздец какой просто.

И под всем этим соусом продается типа – если ты не гармоничен и у тебя перекос в сторону карьеры – то тебе надо выправлять все остальные стороны жизни.

Дескать чтобы достичь гармонии и успеха.

Приом о гармонии и успехе пишут абсолютно в этом ничего не понимающие авторы.

Мудаки в седьмом колене.

Купившие или прошедшие всевозможные тренинги НЛП мастер и прочее.

Насрать на всю гармонию. Нахуй вот это вот колесо где всё гармонично в вашей жизни.

Не существуют двух одинаковых отпечатков пальцев на этой планете как нет двух одиноковых людей.

А потому отношения для меня – это не то же самое что отношения для тебя и это совсем что то другое для трижды больного психолога.

(Это насколько же надо быть ушибленным на голову, чтобы добровольно отучиться на факультете психологии 5 лет!)

Запомни – психологи – это больные, ушибленные люди. Более больные чем их клиенты.

Психолог? Любой психолог – это пациент Психиатра.

Вот где мощь! Неуравновешен? Пару волшебных таблеток и человек превращается во всецело реализовавшийся овощ. Жизнь прекрасна.

К чему это я? Да к тому, что тебе нахуй не надо быть все-сторонне развитым.

Это пустая трата времени и размывка сил.

Выбери что то одно: хочешь – будь успешен в деньгах – так за них ты сможешь купить себе и друзей и шлюх и самореализованность со всеми регалиями.

И за скромную плату тебе любой психолог скажет что ты самореализованная личность.

Хочешь – будь успешен в отношениях – через них ты обретешь и деньги и друзей и все что хочешь.

Хочешь – посвети себя здоровью. Займись чем –нибудь. И наваляй любому, кто с тобой не согласен.

Можешь стать кем угодно, словом.

И через ЭТО, в чем ты прошаришься получать все остальное ЛЕГКО.

А не так что и жнец и чтец и на дуде игрец – хуятина препоганая. Только со списками и визуализацией запутаешься.

И еще какойнибудь дروح приключится...

Никого не слушай. Рассуждай сам. Психологи и психопаты – суть едины. Всех вылечит психиатр!

Думай своей башкой. И читай книгу дальше. Так ты сможешь сэкономить себе лет 10 не набив лишних шишек и не потратив ничутьюшки нервов.

Будешь счастливым, словом.

Просто пиздец.

Хочется жить? Читай дальше!

Самый тяжёлый случай неэффективности

МОЙ СЛУЧАЙ

Что ж.

Я такой же как ты.

Ты не смотри что книга типа.

Ядрен – батон.

Сейчас выпустить книгу может почти любая обезьяна – по крайней мере я недалеко ушел.

Я – самый вопиющий случай личной неэффективности.

Потому как в период с 14 до 20 лет брался за всё что только можно.

И вообще нихрена ни в чем не преуспел.

А вот вокруг сновало множество точно таких же как и я, юношей со взором горящим...

...и у многих получалось:
у кого то в 20 лет уже были деньги. У кого то – сиськи.
Причём, не свои.

А кого то и то и другое.

А у меня (вот печаль) не было.

И возник вопрос:

А как бы всё это сиськи+ деньги+ социальный статус за-
получить?

Большинство тренингов предлагало типа «рисоваться» –
покажи какой ты есть, насцы в уши.

Оденься в заре (Вершина успеха, мля).

Купи тогда нокиа сирокка – это нонешний айфон 7 бы-
ла...

И щелкай ей- сироккой.

И понты кидай.

И вся хуйня в том роде.

САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ СЛУЧАЙ2

Так вот это не самое страшное.

Самое страшное всевозможные психологи.

Которые типа – будь всесторонне успешен.

и рисуют колесо какой то хуйни на белом листе.

белый лист тот к стене прикреплен каким то то ли жвачкой то ли пластилином

Или козюлями. Хуй знает.

И вот сцат в уши.

Успех. Будь успешен.

В общем, пытаться сцать в уши и щелкать нокиа сирокко еще куда ни шло.

По крайней мере кто то «дает» и кто то на это ведется. И не только в плане секса. И не только бабы. В том плане что и знакомства завязать можно.

Только вот нахуя такие вот знакомства?
Нахуй не сдались.

А касательно развиваться всесторонне.

Это вроде как и не проститутка и не девственница.
И не фанатичка (верующая) и не атеистка.

Какое то среднее что то с чем то.

Всесторонне развивваться никуда не годится словом.

Вы уж пожалуйста определитесь:

куда вам:

АД
или

Рай.

Вам деньги или спасение. Потому что нельзя за двумя зай-
цами.

Нельзя на двух стульях.

Нельзя. Надо определяться.

А ВОКРУГ

А вокруг тем временем было множество таких людей кто имел достаточно много.

Для своего возраста.

Или просто имел.

Много.

И они в корне отличались от тех, которые пытались и за пизденкой приударить и карьеру построить и с родственниками на дачу...

и чтобы бабка квартиру отписала.

И чтобы препод не завалил.

И чтобы комнату в общежитии.

И типа в инстаграмме и в клуб и вообще весь из себя... Н о нихуяшеньки из себя ничего.

Вообще.

Так вот те, кто из себя реально что то был.

Что то представлял.

У них был определенно свой рецепт успеха.

Они выбрали что то одно для себя.

Какую то одну хуйню.

Какую то одну мульку а все остальное как бы переставало существовать.

Вполне себе таки успешные панки сделали ставку на посадку печени.

и были весьма успешны в этом.

По крайней мере, малопривлекательные особи им также давали.

Из своей среды.

А хули?

ДРУГИЕ

Деньги.

Другие сделали ставку на деньги.

Единственную ставку надо сказать.

И выиграли.

Через 3—4 года у них стало что то мало-мальски получаться.

А почему бы не получилось, когда человек шишки набирает?

Мастерство по-своему зарабатывает.

Это вам не это.

А те кто старался «найти себя» «самореализовать» — это все настолько хуятина что просто пиздец.

Это как вот эта вот книга про самореализацию.

Типа реализовал себя Типа автор.

Ядрен батон...

Хуй они получали вместе со своей самореализацией.

Ни карьеры ни денег, ни даже бабенки – мало мальски адекватной.

Да. Что там.. Оно ж того хуже.

Но слушаешь – такие советы дают.. Что пиздец просто.

Ответственность

КТО ВИНОВАТ

И все виноваты.

Кроме них.

Виновато правительство. Иногда Америки. Иногда Грузии.

Часто виноваты евреи.

Но никогда не виноват этот человек – который палец о палец не ударил чтобы что то сделать.

В одном направлении.

Он просто растекается говном по маслу..

Главное – брать ответственность.

А сложно брать ответственность когда у тебя куча проектов.

И каждый невротьебаться какой важный.

Все сваливается в кучи.

Поливается тайм менеджментом. И варится на медленном огне.

Это все очень дерьмово, друг.

Говном пахнет не чуешь?

А я вот чую.

Когда вокруг много говна – выбери одну кучу и разберись с ней. Построй клумбу. На этом месте.

А не надо влезать во всевозможное говно.

А наши люди – большинство именно так и делают.

Работа по приоритетам – буквально сдвинула у меня все с мертвой точки.

Теперь правило. Я делаю что то одно.

И пока не доделаю – хуй я куда то уйду.

До конца. И ты – делай до конца.

Пока не стошнит.

А стошнит – блюй.

Но делай. Стой на своём.

И делай. Доделал – заебись – теперь можешь браться за следующее дело.

А то как у нас любят: на работе торчат в соц. сетях параллельно смотрят ролики на ютубе

и плеер в ушах. Заряжается.

Нихуя не сделано.

В воздухе повис вопрос- как бы съебаться пораньше домой?

И не быть выебанным боссом?

И в итоге? Жопа! Кто виноват? Пиндоссы!

Это они сцукины дети, нам жизнь портят и в душу гадят.

Надо начинать с себя. И ответственность за все лежит на нас.

Ты – разбросал свои силы по невротьебаться какому

фронту работ?

Получай фашист, гранату!

Ибо нехуй! Надо на одном концентророваться.

Алмазная блеать резка.

Мощный поток струи в одну точку.

И заебись все.

СПИСКИ

Нахуй списки.

Всевозможный тайм менеджмент.

Это от нехуя делать.

Если ты знаешь что тебе надо сделать что то одно – тебе нахуй не нужен тайм менеджмент.

Расстановка приоритетов.

Стоп! Прямо сейчас я хочу посрать!

Посрал – пишу дальше. Приоритет!

Первостепенные задачи.

Ты же не будешь доставать блокнот с тайм менеджментом, чтобы драть себе мозг тем что ты хочешь посрать?

Хочешь срать – сри.

Срешь – сри.

Закончил – одел штаны и дальше пошел.

А то тайм менеджмент! Тренинги по тайм менеджменту!

Дескать, несрочное важное срочное неважное, неважное несрочное?

Это блядство. То редкое блядство, за которое надо вешать за яйца.

Тайм менеджмент: хочу срать и сру.

Высрался – одел штаны.

Дальше?

Что тут сложного?

Несрочное неважное.

Это горе от ...хуй знает от чего.

СОСТАВЛЯЮТ СПИСКИ

И вот они составляют списки.

Ну ты действительно думаешь, что тебе нужны эти списки и ты не знаешь когда тебе надо посрать?

Да ты всю Америку голымы руками распашешь когда срать захочешь по-настоящему!

Вон как тогда нашего Генсека в ООН приперло – что он стал херачить ботинком по трибуне аж.

Я б тоже так херачил если б срать хотел...

Так что никаких списков- Боже упаси.

Определи что тебе надо. И делай. Что то одно.

Хочешь – деньги зарабатывай.

Хочешь крестиком вышивай.

ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ ВАЖНО

Для себя я решил, что меня прикалывает переться.

В любой ситуации творить какую то хуйню.

Я масте хуйни.

В отношениях.

В делах.

В о всем.

В договорах.

Я просто перманентная хуйня.

И каждое утро я просыпаюсь и спрашиваю:

Господи! Какую бы такую хуйню отмочить сегодня, чтобы прямо пиздец как всем (мне) круто стало?

И каждый день – я посвящаю какой то новой хуйне.

Серьезно.

Иногда «залипаю» на какой то хуйне на год – два.

Бывает и такое.

Это нормально.

У меня.

Я посвятил себя всякой хуйне.

Ты можешь посвятив себя чему то еще.

Чему то замечательному.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВОПРОС

Посвящение предполагает правильный вопрос.

Ты как бы говоришь, что бы такое ащцкое замутить?
И мыслишь категориями достижения цели – прикола.

А когда ты не мыслишь категориями прикола – ты погружаешься в трясину какой то галимоты.

То есть паришься как ты выглядишь – как на тебя кто то посмотрит.

Это такая хуета когда ты этим занимаешься.

У тебя есть жизнь и у меня она пока есть.

И у нас есть выбор – достигать целей.

Развлекать себя от рождения и до смерти.

Или заниматься какой то галимотьей беспокоясь о чем то.

ПРЯМО СЕЙЧАС

Сейчас.

Большинство людей жиивут в прошлом.

Фрустрируют. Переживают свои неудачи.

А как могло бы быть.

Многие живут в будущем и переживают за свое благосостояние.

Нервничают. А стреесс это уево. Очень хуево.

Предлагаю тебе жить сейчас. Живешь сейчас – одной целью. Одним действием.

В моменте и в потоке.

И ни о чем не паришься.

Я – постоянно творю хуйню.

Аццкую хуйню.

Что будешь делать ты?

Чему ты посвятишь свою жизнь, как до смерти развлекать

себя будешь?

АНГЕЛ СМЕРТИ

Ты смертен.

И сдохнешь.

И тебя сожрет либо пламя.

Либо черви.

Это не плохо не хорошо просто так.

Но большинство людей не хотят думать о смерти.

Они отгоняют саму мысль об этом.

НАПОМИНАЙ себе о смерти.

Каждый день.

Это единственный способ сделать яркой жизнь.

УПРАЖНЕНИЕ ПЛАМЯ СМЕРТИ

Внимание: я хочу чтобы ты ярко понимал, что такое пламя смерти и что это за упражнение.

Все дело в том, что выполнять его надо играючи, понимать и осознавать что это не на самом деле а как бы в шутку.

Иначе ты свихнешься – а со своей психикой тебе еще долго надо дружить.

Итак, представь, что ровно через год ты умрешь. Не зависимо ни о чего.

Теперь возьми листок бумаги и запиши, что бы ты хотел успеть сделать до своей смерти.

Что ты должен почувствовать, если выполнил правильно:
– Прилив сил.

Готовность свернуть горы.

УПРАЖНЕНИЕ 10 НОВЫХ ДРУЗЕЙ

Познакомься на улице с 10 новыми людьми, одного с тобой пола. Возьми их номер телефона.

Начинай знакомство ситуативно, заговаривай о том, что тебя больше всего сейчас интересует.

Интересуйся мнением собеседника.

Это упражнение поможет в продвижении тебя в жизнь. Твоя задача сегодня – занять как можно больше места в жизни. Чем больше контактов – тем больше твоё влияние.

ДРЯНЬ

Шелуха.

Есть жизнь. И есть смерть.

И есть говно. Шелуха.

То что неважно перед лицом смерти.

Так схуя ты вечно занимаешься тем, что неважно перед
лицом смерти?

Занимайся тем что важнО.

Напоминай себе что рано или поздно сдохнешь.

Большинство живут как Маклауды.

Из рода МАклаудов.

БЭССМЭРТНЫЕ. При подходе к зеркалу они пытаются
не замечать морщин.

А морщины есть.

Потому что мы стареем и тела наши из-на-ши-ва-ют-ся

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

То о чем ты не пожалеешь перед лицом смерти.

Для меня это хуйня.

Для меня это получение кайфа каждую секунду. Производство какого то элемента идиотизма.

Ментального.

Который невозможно потрогать. Ощупать.

Настоящий идиотизм.

Но что то есть и у тебя.

Что то по-настоящему крутое.

О чем ты не пожалеешь. Перед смертью.
Все остальное – чепуха.

Спроси есбя – если сегодня ночью я подохну – на что потратить последние минуты часы жизни?

Да всем насрать

НИКОМУ ДО ТЕБЯ НЕТ ДЕЛА

Всем насрать.

Ты не являешься центром вселенной.

Всем реально насрать на тебя и на меня.

Я тупой. Ублюдочный. Тупой до невозможности.

Приблизительно такого же порядка и ты.

Чем быстрее ты поймешь тем лучше.

Может ты чуть умнее меня потому как настолько тупым как я быть попросту невозможно.

Тем не менее я весьма туп. А это не делает тебе чести.
но что прекрасно? Знаешь, осознание своей неисклучи-
тельности дает много свободы.

Всем насрать на твои чувства.

Большинство людей вообще не знают что есть ты и я.

Да мы с тобой.

Всем на всех насрать.

И если тебе кажется что кто то по отношению к тебе когда то несправедливо поступил...

Ты СЛИШКОМ МНОГО о себе думаешь.

Ты СЛИШКОМ МНОГО на СЕБЯ БЕРЕШЬ.

Ты ему ПОХУЙ.

То есть. Он кто тебя оскорбил когда то вообще то не о тебе и думал.

Для него был только он сам.

Ты – как бы пустое место. Равно как и я.

Но записывать это на свой СЧЕТ глупо.

Просто потому что ты не причем.

Вообще.

И когда тебе наступают на ногу в метро. Они не тебе это делают.

И когда тебе делают минет – не тебе делают...

Вообще не тебе. Ты просто оказался в нужное время...

Будь свободен от того чтобы принимать все на свой счет.

Так и свихнуться можно.

Правда в том, что **ВСЕМ НА ВСЕХ НАСРАТЬ.**

И ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО

И это прекрасно. Потому что большинство то думает... Ч то они очень важные персоны.

Что что то обязательно в этом мире..

изменится если они что то изменят...

Но нет. Правда в том, что мы по большей части живем для других людей незаметно.

Как бы совсем. Всем интересны лишь они сами.

И больше никто.

Нахуй им мы?

Не надо. Не надо думать что ты важен.

Ты не важен.

И я не важен.

И кусочком говна веселее жить.

Реально веселее.

Оценивай себя нормально. Адекватно. Не возводи себя в абсолют. Это ненормально.

Отказ

ОТКАЗЫВАЙСЯ ОТ ДРУГОГО

Отказывайся от возможностей.

Все или почти.

Все книги и тренинги кричат дескать используй все возможности.

А тебе на самом деле надо от них отказываться.

Потому что их дохуя.

Правда в том, что ты в этой жизни можешь стать абсолютно всем кем только захочешь!

Да, ты не сможешь стать белым если родился черным (один стал)

Ты не сможешь стать женщиной если мужчина (хотя есть и такие)

Короче ты можешь все.

Если... отказываешься от того что тебе нахуй не надо.

Чем более человек сосредоточен на какой то одной хуйне

тем более ему приходится.

Жертвовать.

Поступаться какой либо другой хуйней.

Например монахиня поступается возможностью жить в миру...

Блудница... поступается возможностью стать монахиней...

Хотя все возможно пока мы не настало ВРЕМЯ.

Правда в том что чем от большего мы отказываемся во имя достижения чего то тем проще и бытсрее мы достигаем чего то...

ОТРЕЗАЙ ЛИШНИЕ ПОБЕГИ

Делай это постоянно.

Подобно тому как садовник обрезает кусты.

Формирует крону.

Отрезает лишние отростки у помидоров и огурцов.

Если садовод.

Короче – лишнее – отсекай.

Оно забирает сок.

По мере.

Твоего движения вперед...

Ты будешь обрастать лишним...

Лишними связями.

Лишними друзьями.

Лишними делами.

Отсекай. Все что не касается твоего личного дела – отсекай.

Занимайся только тем что тебя касается. Только что тебя интересует.

Больше ничем.

Все остальное – безжалостно и под нож.

У кого то – обрезается все что не касается денег.

У кого то все что не касается моды.

Кто то вычеркивает все то что не касается секса.

Для кого то важна карьера.

Для меня важен идиотизм. И все что не достаточно по-идиотски, меня не забавляет. Меня не зажигает. Меня не интересует.

Для каждого свое.

Отрезай все что не связано с тем что важно для тебя.

ОДНО ДЕЛО

Ешь – ешь.

Слушаешь музыку – слушай музыку.

Едешь – езжай.

Читаешь – читай.

Работаешь – работай.

Не делай 2 вещи одновременно:

Не слушай музыку и не ешь одновременно.

Не читай и не ешь одновременно.

Не говори и не ешь одновременно.

Не разговаривай по телефону и не работай одновременно.

Не работай на компьютере и не сиди в контакте одновременно.

Это создает ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ внимания.

Стресс. Когда ты переключаешься с одной задачи на дру-

гую.

Это бесит. Это жутко бесит.

А для тех мудаков что сидят на работе и одновременно чатятся в вайбере, просматривают страницы в контакте и пытаются что то сделать...

уготовано специальное тёплое место в АДУ.

Ибо нехуй быть столь тупыми ублюдками.

работаешь- работай.

Занимаешься идиотизмом – занимайся.

Но не надо отвлекаться на все подряд.

Это расходует тебя.

Тратит тебя.

Побереги себя. Нухуй тебе это?

ЗАНИМАЙСЯ ЧЕМ-ТО ОДНИМ

Оберегай своё дело.

Своё занятие.

Зажужжал телефон – разбей его о свою голову – потому что отключать телефон надо чтобы не жужжал.

То же самое относится к компьютерам и интернету и прочей хуе.

Не создавай лишних каналов отвлечения внимания.

ТВОЯ ПЛАНЕТА

Упражнение «Твоя планета»

Расскажу тебе об упражнении «твоя планета» можно называть его твой космос или еще как то...

Суть его в том что когда ты занимаешься чем то пиздец невротьебаться важным – тебя ничто не должно отвлекать.

То есть совсем. Никак.

Абсолютно. Блять. И почти даже просматривать не нао.

Ты занят чем то одним. Но приходит смс.

Или заходит друг.

Или звонит жена.

Ты отвлекаешься и это ужасно бесит.

Пройдет еще ни один час прежде чем ты снова войдешь.. в ритм – но тебя отвлекут гораздо раньше..

Создай свою планету.

Н а 3 часа.

Где тебя никто не отвлечет.

Где тебе никто не помешает.

Совсем. От слова никто и никак.

Закройся.

В кабинете – туалете.

Сними номер.

Закжи кофе в кафе. Проследи чтобы не было знакомых
или чтобы никто тебя не отвлек.

И занимайся чем ты должен делать.

Что у тебя там по плану?

Постарайся не отвлекаться ни на что

Самые эффективные люди – это те которые мало размышляют. Постарайся поменьше мыслить.

Потому что Сократ был. Второго не надо.

Не надо тебе получать дополнительное образование ради корочки. Не надо учить английский язык даже если бизнес за границей.

Не забивай себе голову!

Голова для того , чтобы есть. Не думай ни о чем!

ЧТО-ТО ОДНО

Переписка по электронке – значит переписка.

Работа с соц сетями – значит работа с соц сетями.

Обзвон клиентов – обзвон клиентов.

И т. д.

то есть узкая направленность. Узкая специализация на задаче.

Делаешь только ее.

Сделал.

Хорошо. Заебись. Думаешь что еще?

Если надо. Что дальше?

Но не надо совмещать звонки с перепиской, а переписку в малярно штукатурными работами... и дизлайками в контакте.

Нахуй тебе это ненадо...

ДЕЛАЙ СРАЗУ

Не откладывай важное напотом.

Важное- сразу. Самой важное что ты должен сделать ты должен сделать сразу.

В первые три часа рабочего времени если это возможно.

Все великие занимались самым важным.

Продавцы – продавали.

Футболисты – играли в футбол.

Прыгуны прыгали а плавцы – плавали.

Как только футболисты занимаются рекламой и пиаром они не футболисты.

Отдай самое важное время самому первоочередному делу. Отсальное – позже.

Везде и ежедневно отдавай самое главное время. Как минимум 3 часа.

ТО, ЧТО НАДО

Делай то, что надо.

Многие продавцы не любят встреч с клиентами.

Но именно встречи с клиентами дают деньги продавцам.

Любишь ты то что ты должен или нет – делай то что ты должен делать в твоей профессии.

Расшибись и полюби.

Но делай то что приносит результат.

Например, креативффф – почти нигде не приносит результат.

Приносит результат почти везде.

Одно и то же монотонное действие.

Постоянное.

Неизменное.

В продажах - работа с клиентами.

Работа с возражениями.

В ритейле – работа с покупателями.

С товарами.

С витринами. С выкладкой.

С планограммой.

Это – муторная галимотень – мудотень...

Каждый день – но это костяк работы и он должен быть выполнен.

На него должно быть зарезервировано достоточное количество времени.

НАДО ПОЛЮБИТЬ

И это дерьмо тебе предстоит полюбить.

Или не предстоит полюбить – но тогда – мучайся!

Потому что эта вещь – волею судеб тебе придется ее делать в первую очередь если хочешь результат в этой сфере в коей ты занят.

Не хочешь? Зачем еще тут?

Выделяй самое важное время – самому важному.

Остальное – потом. Все – терпит и все ждет. Не ждет важнейшее. главное.

ЗАТОРМАЖИВАЙ СЕБЯ

Не надо вечно бежать сломя голову.

Делай всё медленно и постепенно. Возьми свой ритм и выполняй одно дело за другим.

Я конечно понимаю, что ты скажешь а как же многозадачность? Я ж отстану?

Ни хрена ты ни от кого не отстанешь, если замедлишься!

Большинство людей – как мухи – летают быстро. Но все вокруг одного и того же дерьма.

Замедляйся и ты увидишь перспективу. К тому же ты сможешь дополнительно параллельно дохрена всего успеть.

ОГРАНИЧЬ СЕБЯ В ОБЩЕНИИ

Ограничить себя следует и в общении.

Это не совет. Это задача.

Практическая.

Если у тебя стоят какие то цели одного характера а окружение у тебя другого плана —

меняй окружение.

Цель бизнес – окружение – алкаши.

Нахер алкашей.

Строй себе бункер.

Переезжай. Делай что хочешь. Но выбирайся.

Не знаешь что делать?

на моём сайте ты найдёшь способы как порвать с токсичным окружением и сменить его на новое, иначе – жопа.

НЕ НАДО

Ибо нехуй.

И не надо никого пытаться исправить – не получится.

Видишь человек – мудак – не хуй править его.

Не исправишь. Нехуй даже пробовать.
не получится.

Потому что мудак.

И нехуй. С такими якшаться.

На моём сайте ты найдёшь способы как порвать с токсичным окружением и сменить его на новое, иначе – жопа.

В ОДНОМ РУСЛЕ

Дерьмовые цели.

У кого то цели – дерьмо. Но это – нормально если у него цель – дерьмо.

Другое же дело когда ты выставляешь себе цели которые противоречат одна другой.

То есть цель на этот год противоречит твоей цели на 5 лет а цель на пять лет противоречит цели на всю твою жизнь.

Мастерастов эффективной жизни в том, чтобы ставить цели таким образом чтобы получалась РУССКАЯ МАТРЕШКА

маленькая вложена в бОльшую – та в еще бОльшую а та в еще бОльшую и так далее...

До самой большой которая совпадает с полным пиздецом...

А многие ставят так что на сегодня такие цели а на завтра – другие и между собой они никак не связаны а мало того так они еще и конфликтуют нехуево.

Так нахуй это надо?

Надо МАТРЕШКУ.

Практическая часть

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

Насколько верно ты действуешь сейчас. Что можно сделать лучше?

Кто из твоих друзей тянет тебя вверх а кто ко дну?

Что еще ты можешь сделать для того чтобы твоя жизнь была успешнее?

СПРОСИ СЕБЯ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

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.