

Алекс Новак

*Сам себе
психолог*

Третья
КНИГА
КОТОРОЙ
НЕТ

16

ВОПРОСОВ
К СЕБЕ,
необходимых
для выдающихся
результатов

 ПИТЕР®

Алекс Новак

Третья книга, которой нет. 16 вопросов к себе, необходимых для выдающихся результатов

Серия «Сам себе психолог (Питер)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24125985

*Третья книга, которой нет. 16 вопросов к себе, необходимых для выдающихся результатов: Питер; Санкт-Петербург; 2017
ISBN 978-5-4461-0476-5*

Аннотация

Множество гениев так и остались «подающими надежду» лишь потому, что не смогли определиться с приоритетами в достижении целей. С этой книгой такая угроза вас обойдет стороной. Но... будьте готовы к интервью. Как я могу сработать на результат уже сегодня? Какой измеримый итог мне нужен через неделю/месяц/год? Какие навыки и инструменты требуются для продуктивной деятельности? Алекс Новак на страницах этой книги задаст вам 16 предельно конструктивных вопросов. Ответить на них будет непросто. Но тот, кто найдет в себе силы дать искренний, полный и взвешенный ответ, получит высокую награду – индивидуальный план действий на ближайшие

12 месяцев. «Третья книга, которой нет» – завершающая часть трилогии. Финальное подведение черты, решающая расстановка смыслов и итоговая работа цикла.

Содержание

Введение	7
Величайшая проблема поколения	9
Я приветствую будущего «нового вас»	12
Эхо – реакция мира на ваши действия	16
Часть 1	20
Вопрос № 1	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алекс Новак
**Третья книга, которой
нет. 16 вопросов к
себе, необходимых для
выдающихся результатов**

© ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Сам себе психолог», 2017

*** * ***

*Лучшее время в жизни, чтобы заняться
саморазвитием*

Прямо сейчас!

Мы постоянно чего-то ждем. Чуда, которое все время впереди, словно горизонт: увидеть можно, догнать – нет. Идут годы, мы взрослеем, забот и неотложных дел с течением времени становится все больше. И здесь нам бы осознать, что это мифическое будущее, которое мы ждем, само по себе не

наступит, но не тут-то было. Нам просто некогда думать о будущем, когда на кусок хлеба нужно зарабатывать в настоящем. Иногда в голове появляются смутные мысли о том, что в жизни все происходит не так, как хотелось. О чем мы мечтали раньше? Какими видели себя во взрослой жизни? Не все даже вспомнят свои ответы на эти вопросы. Но если мы не достигли выдающегося результата ни в одной из областей до сих пор, это не значит, что все так и останется до конца наших дней. Человек способен влиять на то, что происходит в его жизни. Вы можете поменять все, что захотите. Читайте «Третью книгу, которой нет», чтобы поставить перед собой 16 вопросов и самостоятельно найти на них 16 ответов, которые придадут вам сил двигаться в том направлении, которое вы выберете сами.

Введение

Эта книга уникальна, потому что уникальны ее читатели. Каждый поймет что-то для себя, даст самому себе оригинальные ответы и в итоге получит собственную комбинацию результатов.

Дайте себе право быть тем, кем хочется. Тянет вас писать книги, создавать и развивать собственный бизнес или, к примеру, собрать рок-группу – делайте это, несмотря ни на что. Не настанет день, когда к вам домой придет авторитетная личность (в той отрасли, где вы желаете достичь результата) и скажет: «Все, пришло время заниматься тем, чем вы хотите». Вообще никто никому разрешения не давал и давать не будет. Мы часто подсознательно ждем, что опытные коллеги зажгут зеленый свет и нам разрешат приступить к любимому делу. История показывает, что тех, кого мы считаем гениями, в свое время так же осуждали, не признавали (а то и вообще сжигали на кострах). При определенном стечении обстоятельств общество идеализировало творца после его смерти, создавая вокруг него ореол мученика. С этого момента все поголовно начинали его почитать и сожалеть о безвременной кончине. Нам такой вариант не подходит.

Делайте то, что считаете нужным. Если вы будете достаточно упорным и нацеленным на результат (книга вам в этом поможет), то достигнете целей. Не стоит дожидаться счаст-

ливого случая, нужно создавать его самостоятельно. Будьте готовы к тому, что чем успешнее вы будете, тем больше зависти на вас обрушится (в виде грубых слов и даже нелестных оценок от тех, кого вы считали друзьями).

Но все равно, высокие цели и серьезные задачи стоят того, чтобы рискнуть. Потому что на другой чаше весов – обыкновенная жизнь. Непримечательная. Однообразная и серая. Страшно, но многие об этом как раз и мечтают, живя по принципу «лишь бы ничего не менялось». Боязнь рисковать – это предпосылка к проигрышу. Ведь если вы ничего не будете делать, другие начнут обходить вас на поворотах. Жизнь сама станет диктовать правила, и вы утратите инициативу.

Величайшая проблема поколения

Я вижу проблему современности в тотальной серости, которая все больше заполняет этот мир. Люди стараются выделяться за счет модных смартфонов, новых коллекций одежды и прочей мишуры. Творческая работа, новый взгляд на решение старых проблем, собственный образ мышления отходят на второй план. Люди, стремящиеся к этому, зачастую становятся отщепенцами. Их считают как минимум странными (как же, не пытаются соответствовать духу времени!). Такая ситуация неслучайна. Разговоры о глобализации – не пустой звук. С помощью Интернета в целом и социальных сетей в частности производители товаров могут достучаться практически до каждого. Культура потребления переросла в культ потребления. Нас стараются приучить к тому, что быть непохожим на остальных – это неправильно. Разумеется, это делается неявно. В лицо нам будут говорить только то, что мы хотим слышать. Точнее, что подсознательно хочет слышать каждый человек, подверженный внушению. А именно: что этот гаджет сделает вас умнее, этот дезодорант добавит привлекательности, а эта пара обуви прибавит общественного статуса и так далее. Приученные верить всему сказанному в СМИ, люди искренне считают, что слышат правду. Замечали, как некоторые даже гордятся, что купили «тот самый товар из рекламы»?

У вас, вероятно, найдется парочка знакомых, которые каждый день смотрят телевизор... для того чтобы сформировать свою точку зрения. Именно так – ее просто нет, и средства массовой информации готовы заполнить пробелы. Если вы не смотрите новости – поздравляю, вы не много потеряли. Когда в мире случается что-то действительно заметное, об этом всё равно все узнают – через Сеть или в конце концов по старому доброму сарафанному радио. При этом от лавины в большинстве своем бессмысленных слов и картинок вы избавлены. Бессмысленных, потому что ваша жизнь от того, что вы смотрите новости, не изменится. Да, что-то может пригодиться. Допустим, объявили, что на такой-то улице начались ремонтные работы, и вы теперь можете заранее спланировать свой маршрут. В основном же вы просто будете получать тонну негатива. К примеру, передадут, что в каком-то дальнем городе нерадивая мать оставила грудного ребенка на остановке. Да, вы будете переживать и обсуждать это за ужином. Но задумайтесь: в чем тут новость? Почему об этом нужно говорить на всю страну? Что-то ужасное происходит постоянно. Зачем же все это передавать? А затем, что информация, которая заставляет вас переживать, дает вам сильные эмоции – и именно на них и подсаживается человек. Если же человек долгое время поглощает информацию, льющуюся с экрана телевизора, у него фактически вырабатывается зависимость. Действительно, если отключить электроэнергию, он будет чувствовать себя не в своей тарел-

ке – проверено. Я не говорю сейчас о людях, которые время от времени включают ТВ (например, чтобы посмотреть матч любимой футбольной команды). Речь о зависимых – вы безошибочно можете их узнать, потому что они начинают транслировать в разговорах услышанную информацию. Поразительно, но каждый из них реально считает, что до всего додумался сам. Мысль о том, что потоками информации можно управлять и что одни и те же факты можно преподносить по-разному, им в голову не приходит. Чем более распространена подобная модель поведения, тем лучше для тех, кто управляет СМИ.

Но не обольщайтесь, если вы не из числа зомбированных. Сейчас модно бравировать игнорированием «зомбоящика». Человек может не без гордости заявлять, что «телевизор отупляет, и это не для меня», а минутой позже листать ленты социальных сетей, которые пестрят «приколами», псевдонаучными фактами, обнаженкой и прочим. Как вы понимаете, осознания того, что это бесконечное листание тоже приводит к отупению, не происходит.

Я приветствую будущего «нового вас»

Однообразная жизнь затягивает. Мы перестаем мечтать о великом, начинаем довольствоваться сомнительными компромиссами и вообще уже «не ловим мышей». Перед вами книга, которая поможет успешно провести собственную «меняльную» революцию. Это война между вами старого образца и новой версией вас – с новыми убеждениями, ценностями, целями. Прошлый вы – необязательно плохой человек. Более того, скорее всего, хороший человек, который поддерживает добрые отношения с родственниками, коллегами, друзьями. Учится или работает (а может быть, и то и другое), о чем-то мечтает, что-то предпринимает – в общем, живет обыкновенной жизнью, особо ничем не примечательной. «Новый вы» – это все лучшее, что есть в текущей версии вас, плюс инструментарий для достижения высоких целей. Нет ничего хуже, когда человек доволен всем и не хочет ничего менять. Парадокс, но самые успешные люди – это те, кто находится в состоянии постоянного поиска целей и живет в процессе их достижения. Когда человеку ничего не надо, он перестает быть человеком. Это уже не разумное существо, а примитивное растение, мечта которого – состояние абсолютного покоя. Таких людей много, и они считают, что им крупно повезло. Мужчине 30 лет, он живет с мамой и папой на их деньги и говорит, что счастлив, потому что ему повезло

с родителями. Вот, мол, смотрите, какие они у меня молодцы – не гонят из дома, не заставляют работать за гроши, не наседадут по всем остальным вопросам. Такие рассуждения, как раковые клетки. Человек, который так говорит, ошибается: ему, наоборот, совсем не повезло с родителями. Потому что функция мам и пап – это в первую очередь воспитание до состояния готовности жить самостоятельно. Его же собственный отец в какой-то момент создал свою ячейку общества – вылетел из гнезда и сам стал главой семейства. Что же, ему, получается, не повезло с родителями? Те, кто хочет оберегать своих детей от всех бед нашего мира, нередко перегибают палку и создают тепличные условия. Дескать, успеет еще настрадаться. Проблема в том, что в момент, когда действительно придется действовать самому, этот мужчина будет не способен предпринять что-либо дельное. У него нет и быть не может ключевых навыков, необходимых для жизни в современном обществе, например, он не умеет зарабатывать деньги.

«Новый вы» – это стратегия непрерывной работы над собой. Люди, которые берут в руки эту книгу, никогда не будут довольствоваться малым. Сдавать квартиру, чтобы не работать и получать каждый месяц денежку, – не их мечта. Да, это неплохой вариант для достижения последующих высоких целей, требующих капиталовложения. Но это лишь этап на большом пути, а не конечная остановка. Я жму руку тем, кто понимает, что время неумолимо – его все меньше и мень-

ше, а столько всего предстоит еще успеть. Мой подход требует самодисциплины (для систематического преобразования внутри вас). Но самодисциплина и страшные муки борьбы с собой – это не одно и то же. Воевать против себя не придется. Это мирная революция, которая пройдет не то что без единого выстрела, но даже без громких слов – молча, но успешно. Более того, вам, вероятно, даже будет приятно наблюдать за собственными изменениями. Потому что наступать они будут быстро (вы сразу увидите результат).

Единственное, от чего я хотел бы вас предостеречь, – это желание все делать стремительно. Эта ошибка стала очевидной во время запуска моего проекта «Открытая книга». Я писал, что в день вы должны проходить по одной главе, тем не менее сразу же нашлись люди, которые в первые сутки выполнили недельный норматив. Более того, они еще и гордились («Смотрите, какой я смысленный, столько всего выполнил уже на старте»). Но это, разумеется, проигрышная стратегия. Люди, которые не умеют ждать, успеха в долгосрочной перспективе не добьются. Да, ждать неприятно. Хочется всего и сразу. Но если вы затеяли серьезную игру, будьте готовы к тому, что сразу результата не будет. Это как учить английский или практиковаться в игре на гитаре. Вы можете язык сломать или стереть до крови палец, но в первый же день не заговорите и не заиграете (я имею в виду более-менее серьезный уровень). Так и здесь: готовьтесь к марафону – и цели будут покоряться вам одна за другой с течением време-

ни (при этом свой прогресс по этапам вы будете наблюдать постоянно). Кстати, ни один из тех, кто резво начал «Открытую книгу», так до конца и не дошел. Но это так, к слову.

Эхо – реакция мира на ваши действия

«Третья книга, которой нет» – финальная часть трилогии. Ранее вышли «Книга, которой нет» (в ней шла речь о настройке призмы) и «Другая книга, которой нет» (в ней рассказывалось о том, что такое мана). И вот, наконец, перед вами завершение литературного проекта. И поговорим мы в числе прочего о том, что такое эхо и почему вам стоит заняться его настройкой и отладкой.

Если совсем просто, то эхо – это реакция мира на ваши поступки. В прошлых своих произведениях я приводил пример с автомобилем, и сейчас самое время его продолжить. Если провести аналогию, то призма – это конфигурация вашего авто (семейная легковушка, фургон для перевозки крупногабаритных грузов, спортивный болид). Мана – топливо. Вы можете собрать какую угодно конфигурацию машины, но если в ней нет бензина, то она не сдвинется с места. Мана – измеримый показатель. Поэтому чем ее больше, тем дальше вы сможете уехать (более амбициозных целей достигнуть). Эхо – это карта местности. Да, у вас есть авто и топливо. Теоретически вы готовы ехать – но куда? Вам требуется некая навигация. Не просто названия улиц и проспектов, а карта с обозначением дорожных знаков и указателей и правила дорожного движения.

Все, что вы делаете, не остается незамеченным. Мир по-

стоянно считывает вас – ваши мысли и поступки. От этого меняется и сам мир, и ваша жизнь. Если вы ничего не делаете – это тоже идет в зачет. Значит, вы выбираете ничегонеделание. Но имейте в виду, что ничего не делать и делать одно и то же – разные вещи. Подобно водной глади, жизнь восприимчива к вашим действиям. Бросьте маленький камешек – и он создаст большие круги, которые разойдутся далеко от того места, где он упал. Каждый день от вас исходят такие круги, и они пересекаются с другими кругами, потому что вы здесь не один. Хотите вы того или нет, но другие люди – часть большого внешнего мира. После встречи с одним человеком вы не в настроении целый день. Ничего не произошло, вы просто поспорили о чем-то, и это выбило вас из равновесия. А на следующий день вы встретили старого знакомого, который дал пару ценных рекомендаций, и вы уже не можете сидеть на месте – хочется скорее пустить все советы в дело, энергия зашкаливает.

Задача этой книги – дать вам в руки инструмент, который поможет интерпретировать сигналы мира, чтобы обращать их последствия себе на пользу. Это будет сделано с помощью вопросов. Вопросы вы будете задавать сами себе. Делать это нужно регулярно, но не часто. Одного раза в год вполне хватит. Это некая ревизия, которая не просто поможет понять, в какой точке вашего пути вы на самом деле находитесь, но и даст обновленную информацию о том, в каком направлении двигаться дальше. Если продолжить автомобильную анало-

гию, можно сказать, что вы обновите свои дорожные карты.

Книга поделена на три части. В первой мы поговорим о том, что уже произошло. Это путь, который вы проделали до того момента, как взяли в руки книгу. Вторая часть посвящена текущему моменту (слову «сейчас» и техникам, которые позволяют внести позитивные изменения в свою жизнь сразу). В третьей части рассказывается о том, что вас ждет в будущем. Не ждите предсказаний. Это будет стратегическое планирование. Одни будут пассивно ждать счастливого случая, а другие будут сами его создавать. Вы управляете своей жизнью, и от вас зависит ваше будущее.

Наконец, в конце книги вас ждет еще один вопрос (16-й). Он безотносителен по времени, поэтому вынесен за пределы трех частей. Рассказывать об этом сейчас преждевременно, вы будете готовы ответить на него, когда ответите на предыдущие 15 вопросов (по 5 в каждом блоке).

Готовьтесь к тому, что легкой прогулки не будет. Всё серьезно, ведь от ваших ответов будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. Поэтому не стремитесь быстро пробежаться по книге. Чтение по диагонали здесь неуместно. Это первое.

Второй важный момент заключается в том, что развитие не подразумевает остановок. Вы не можете один год заниматься собой, а на второй взять паузу. Точнее, можете, но тогда все достижения обнуляются. Конечно, у вас должны быть периоды отдыха, причем регулярно (об этом тоже поговорим), однако избегайте полной остановки работы над со-

бой. Вы заплатите постоянной занятостью, но приобретете жизнь, о которой мечтает большинство, – активную, яркую, полную. Наполненную достижением великих целей и помощью тем, кто этого достоин. Сейчас сделайте глубокий вдох и, выдыхая, переходите к чтению первой части.

Часть 1

Вопросы про то, что уже случилось

У прошлого есть одна особенность, с которой мы не можем не считаться. В нем ничего нельзя изменить. Это не хорошо и не плохо – таковы правила игры. Но прошлое может быть вашим союзником при грамотном подходе. Да, у нас нет влияния на него, но мы можем опереться на полученный опыт, и тогда наши дальнейшие шаги будут более эффективными. Вы наверняка слышали, что многие успешные бизнесмены перед тем, как добиться успеха, множество раз терпели неудачи. Они находили в себе силы двигаться дальше... с учетом своего прошлого опыта. Поэтому каждая следующая попытка реализовать себя имела больше шансов на успех. В итоге настойчивые преуспели. Еще раз поясню: когда вы занимаетесь новым для себя делом, успех включает два компонента. Одной настойчивости недостаточно, нужны новые варианты. То есть каждую следующую попытку добиться результата вы должны совершать по-новому. Не сработало? Запускаем другой вариант. И он оказался неудачным? Ищем следующий.

Представьте себя в абсолютной темноте. У вас в руках камни, и вы должны разбить окно. Бросаете первый камень – он улетел далеко, значит, стены (и, соответственно, окна)

нет. Поворачиваемся на 90 градусов, снова бросаем. Та же история. Еще 90 градусов влево. Бросок – и камень ударяется о что-то твердое. Вероятно, это доски. Хорошо, похоже, стекло может быть где-то между ними. Теперь попробуем кинуть булыжник чуть выше, чем предыдущий. Улавливаете логику?

Если бы мы не обращались к нашему прошлому, камень всегда летел бы в одном и том же направлении. Да, можно сказать, что необязательно всегда самому проходить все шаги, можно воспользоваться советами. К примеру, прочесть книгу о том, как бросать камни. Там написано, что перед тем как кинуть булыжник, нужно повернуться на 180 градусов. Верно, но такую книгу нужно еще найти и изучить. То есть к моменту, когда вы попадаете в темное пространство, эта книга тоже становится частью вашего прошлого. Вы получили представление о том, как действовать. Из книги, из личного опыта или еще откуда-то – неважно. Главное, что ваше прошлое – первый помощник в движении к цели.

Но бывает и наоборот, когда прожитые годы становятся препятствием на пути к цели. К сожалению, часто человек этого даже не понимает. Не думайте, что в вашем случае такое произойти не может. В подобную ловушку попадали даже руководители крупнейших мировых предприятий, окруженные толпой мудрых советников. Вспомните, например, производителей фотопленки. Это была огромная бизнес-ниша с миллиардными прибылями. Но потом появились циф-

ровые фото, и (обратите внимание) ни один производитель аналоговой пленки не занял хоть какое-либо заметное место в новой инкарнации того же фотобизнеса. Почему? Людей, принимающих решения, ограничивало их прошлое. Вместо того чтобы принимать его к сведению, они жили им. И если фотопленка успешно продавалась столько десятилетий, то почему именно сейчас все должно поменяться? Да потому что жизнь не стоит на месте! В digital-революции выжили только книги. Помимо уже упомянутых фотографий в «цифру» полностью перешли фильмы и музыка. И только бумага держит свои позиции. Кстати, если верить статистике, то, скорее всего, вы читаете именно бумажную версию этой книги. Ну а если вы из числа тех, кто предпочитает электронный формат, то могу вас поздравить – вы относитесь к прогрессивному меньшинству. На момент написания этих строк, по моим данным, лишь 3 % продаж приходится на цифровой вариант литературы.

Но вернемся к прожитому времени. Работу с ним можно охарактеризовать одним глаголом – анализировать. Просто набить шишек недостаточно, надо сделать выводы, чтобы ситуация улучшилась (или, как минимум, не повторялась).

Вопрос № 1

Какой навык я освоил?

Чтобы покорять недоступные ранее вершины, вы должны делать то, чего раньше не делали. Быть в этом продуктивным. Это достигается освоением новых навыков. Что такое навык? Знания, закреплённые на практике. Вокруг постоянно снуют люди, которые считают, что могут освоить без проблем что угодно. Они похожи на заядлых курильщиков, которые уверены, что могут бросить в любой момент. Вы не докажете им, что они находятся во власти иллюзии. Точно так же это работает и в обратном направлении. Человек искренне считает, что ему по плечу освоить любое дело. Поймите меня правильно: я верю, что каждый сам строит своё будущее и при должном упорстве может стать профессионалом в любой области. Сейчас речь идет о тех, кто готов покорять мир лишь на словах. Казалось бы, для чего сейчас обсуждать этих пустомель? Живут они где-то, держат что-то у себя в уме, да и ладно. Но эти строчки в книге необходимы, потому что вам нужно проверить самих себя на уровень ответственности.

В былые времена данное кому-то слово действительно что-то означало. И когда не было социальных сетей и мессенджеров, люди тоже договаривались о встречах. Они расшибались в лепешку, но выполняли обещанное. Сейчас мож-

но легко отправить сообщение в духе «опаздываю на 15 минут» – и как бы нет никаких проблем: предупредил же! На самом деле налицо факт кражи четверти часа, и даже если человека известили о задержке заранее, он-то уже спланировал день и теперь должен сдвигать свой график. Присмотритесь к себе: на сколько процентов ваши слова соотносятся с делами? Давайте обойдемся без бравады. Вы отвечаете не мне, а самому себе. Поэтому делайте это осознанно. Это значит, что перед тем, как сформулировать свою позицию, нужно некоторое время анализировать себя самого. Возможно, имеет смысл спросить у людей, с которыми вы много общаетесь, о том, на сколько процентов вы, по их мнению, являетесь человеком слова и дела.

Но это второстепенная задача, хоть и важная. Основной упор на навыки. Оглянитесь назад и оцените, каким навыкам вы обучились за прошедшие 12 месяцев. К примеру, вы научились плавать. Или освоили английский язык на разговорном уровне. Что угодно. Стали писать тексты для собственного блога? Да, это считается. На новой работе научились вести бухгалтерский учет? Отлично! И так далее.

А что делать, если с ходу на ум ничего не приходит? Кто-то скажет, что прожил обычный год и ничего особенного не происходило. Как-то работал или учился, хобби нет (или есть, но на него не хватает денег). В общем, плыл по течению. Как быть? Отвечу – ищите зачатки навыков. Если вы ничему новому не научились за 12 месяцев, то ничего хоро-

шего в этом нет. Заметная часть жизни прошла вхолостую. Не прикрывайтесь обстоятельствами и сложной ситуацией – это можно сказать про каждого. Не существует людей, у которых нет проблем, требующих решения. Только одни все равно находят время для работы над собой, а другие ноют, что жизнь несправедлива. Однако если вы нашли в себе силы признать, что новых навыков за год не прибавилось и что можно было бы распорядиться своим временем продуктивнее, это первый шаг на пути к победе над собой. Определите, где нужно было поднажать. Возможно, вы прочли книгу о том, как ремонтировать компьютеры, и уже начали сами чинить системный блок, но в последний момент родственники убедили нанять мастера. Или вы несколько раз ходили на свидания вслепую. Приходилось вам тяжело, потому что вокруг были незнакомые люди. В какой-то момент вы отказались от идеи проводить вечера таким образом и вернулись к привычному распорядку. Однако если бы вы продолжили, то через какое-то время освоили бы навык легкого общения с незнакомцами. Поверьте, это очень полезно – мир любит открытых людей, и зачастую птица счастья, за которой все охотятся, летит на расстоянии вытянутой руки.

В общем, идею, я полагаю, вы поняли. Определите, когда у вас была реальная возможность освоить навык, если бы вы приложили больше усилий. Когда через год вы снова спросите себя о проделанной работе, и у вас уже будет что ответить, потому что теперь вы не станете пропускать потенци-

ально выигрышные возможности. Образно говоря, свой системный блок один раз нужно починить самому.

Ловушка ежедневной работы

Когда мы ставим перед собой большую цель, ее обычно невозможно достичь быстро (это логично, иначе она была бы средней или даже малой). Но мы устроены так, что хотим получать быстрые результаты. Если прогресса не видно, мы начинаем хандрить, а еще спустя какое-то время вообще останавливаемся. Обычно это происходит в нескольких шагах от достижения результата. Наверное, так должно быть, иначе не было бы, к примеру, людей с большим пивным животом. Полный человек мог бы отправиться в спортзал, «отработать» выпитые литры – и живот таял бы на глазах. Сегодня чуть-чуть, завтра еще немного – и так до уровня Аполлона. Нет, так не будет. На большой скорости ничего серьезно в жизни человека (навыках и его внешнем виде) меняться не может. Конечно, можно прибегнуть к липосакции, но это не то, чем стоит гордиться. Дело в том, что когда люди приходят в зал... ничего не меняется. Первая тренировка, вторая, третья – отражение в зеркале как будто застыло. В итоге после месяца (акkurat перед тем, как первые результаты должны были появиться) человек плюет на занятия и уходит со словами: «В моем случае это не работает». И дальше, когда кто-то будет говорить:

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.